

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
----------------	---

Блок 1. РАЗВИВАЕМ ТЕЛЕСНУЮ ОСОЗНАННОСТЬ	9
--	---

Неделя 1. Приноживаемся, дотрагиваемся, пробуем... ..	11
--	----

Неделя 2. Пробуждаем любопытство к телу	31
---	----

Неделя 3. Осознаём наши предпочтения и ограничения	51
---	----

Блок 2. ВКЛЮЧАЕМ ФАНТАЗИЮ	69
---------------------------------	----

Неделя 4. Главная — женщина	71
-----------------------------------	----

Неделя 5. Сексуальные образы и сценарии	89
---	----

Неделя 6. Разрешаем себе «запретные» мысли	107
--	-----

Блок 3. РАСШИРЯЕМ СПЕКТР ВОЗМОЖНОГО	123
---	-----

Неделя 7. Говорим о сексе	125
---------------------------------	-----

Неделя 8. Снимаем напряжение	143
------------------------------------	-----

Неделя 9. Представляем себя другими («что, если бы...», «какой бы я была, если бы...»)	163
--	-----

Блок 4. ПОЛУЧАЕМ СЕКСУАЛЬНОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ	181
Неделя 10. Включаем контекст	183
Неделя 11. Экспериментируем с ощущениями	197
Неделя 12. Контекст, фантазии, ощущения: соединяем всё	215
Приложение. Список для светофора	234

ВВЕДЕНИЕ

Дорогие подруги!

Перед вами — дневник развития чувственности и сексуальности, рассчитанный на три месяца.

12 недель, каждая из которых посвящена своей теме.

Какие это темы?

Мы начнем с тела и его чувствительности, с того, как мы воспринимаем мир; затем поговорим о том, как мы воспринимаем себя, тело, свою сексуальность; дадим волю фантазиям, поразмышляем о сексуальных образах; найдем разные способы говорить о сексе; и, наконец, разнообразим наши способы получать удовольствие от мастурбации и секса.

Я знаю о сексе все!

Что нового вы можете мне сообщить?

Речь не о том, что нового могу сообщить вам я, а о том, что захотите попробовать вы, о чем вы будете размышлять, что чувствовать и осознавать. Дневник построен так, что и новички, и очень сексуально продвинутые люди могут получить пользу, работая с ним.

Для меня тело и секс — сложные темы...

Я — практикующий психотерапевт и сексолог. Если в личном контакте с клиентом мы можем затрагивать самые сложные и болезненные вещи, то наедине с дневником, конечно, над подобными проблемами работать я вас не оставляю. Даже сложные темы здесь разбираются предельно корректно и мягко, и у вас всегда есть выбор, насколько глубоко нырять.

Как долго нужно работать с дневником?

Вы можете работать с ним каждый день — или по настроению. Но важно не пропускать упражнения: они идут по порядку. Просто если вы будете работать с дневником время от времени, работа с ним будет длиться не три месяца, а дольше.

А как часто?

Шесть дней из семи я даю упражнения, рассчитанные на 10–15 минут. Последний день недели я предлагаю выполнить упражнение побольше: оно занимает примерно 20 минут. Но это примерная оценка: над некоторыми упражнениями вполне можно работать и дольше. Кроме того, вы можете спустя время, если захотите, возвращаться к упражнениям, а какие-то понравившиеся идеи из них — воплощать в жизнь!

Самое последнее упражнение дневника — самое длинное: скорее всего, оно займет у вас не меньше часа.

А партнер нужен?

С дневником можно работать и если у вас совсем нет партнера, и если он у вас есть, и если вы живете в постоянном партнерстве или браке. Я предложу вам дополнительные идеи для экспериментов — это своего рода задания «со звездочкой», которые можно встраивать в совместный секс.

Но вообще-то дневник рассчитан именно на вас: на женщину, которая хочет получать удовольствие, развивать спонтанность, чувствовать тоньше и сильнее, ощущать каждое прикосновение, разнообразнее фантазировать, сделать близость органичной частью жизни.

Блок 1

РАЗВИВАЕМ ТЕЛЕСНУЮ ОСОЗНАННОСТЬ

Тело и удовольствие тесно связаны. Тело и есть то, чем мы получаем удовольствие. Во время секса тело становится восприимчивым, обостряются все ощущения. Чувственность с точки зрения ощущений — это многомерное пространство: она связана не только с эротической чувствительностью, но и с тем, как мы вообще воспринимаем мир.

Вот почему на первой неделе мы будем работать не столько с сексуальными стимулами, сколько с восприятием — а точнее, со связкой восприятия и осознанности.

неделя 1

ПРИНЮХИВАЕМСЯ, ДОТРАГИВАЕМСЯ, ПРОБУЕМ...

Первая неделя нашего дневника посвящена развитию чувств.

В обычной жизни мы чаще всего полагаемся на зрение, чуть меньше на слух, а остальные органы восприятия задействованы не так интенсивно. Однако в сексе органы осязания, обоняния, вкуса играют огромную роль. Важна глубокая чувствительность, например ощущение боли или удовольствия, холода или тепла. Многие не привыкли обращать внимание на эти сигналы, и чувствительность снижена. Чем лучше мы их осознаём, тем приятнее можем сделать сексуальное взаимодействие с партнером или собой.

На этой неделе мы будем развивать те виды чувствительности, которые в обычной жизни остаются в тени.

ОЩУЩЕНИЯ ОТ ПРИКОСНОВЕНИЙ

Вам понадобятся:

- мягкая кисть (косметическая или художественная);
- щетка (подойдет зубная или массажная для волос);
- любое масло или крем.

Удобно устройтесь за столом, на диване или в кресле, разложив предметы перед собой.

Возьмите кисточку. Закрыв глаза, около минуты поводите кисточкой по тыльной стороне руки ближе к локтю. Вы можете выбрать любое другое место на теле: живот, внутренняя сторона бедра, лицо.

Мы закрываем глаза, чтобы убрать главный привычный канал информации об окружающем мире и лучше сосредоточиться на непривычных (например, осязании).

Теперь внимательно прислушайтесь к своим ощущениям и ассоциациям. Какое это прикосновение? Что оно нам напоминает, с чем ассоциируется, какие фантазии пробуждает?

НЕДЕЛЯ 1. ПРИНЮХИВАЕМСЯ, ДОТРАГИВАЕМСЯ, ПРОБУЕМ...

Откройте глаза. Запишите ваши ощущения, чувства, воспоминания, ассоциации и фантазии. Например: *«щекотно», «как легкий ветерок», «почти не чувствуется», «ласково», «как в детстве, когда во время тихого часа водила по щекам кончиком косички»*. Напишите 3–5 характеристик ощущения, ассоциации или фантазии.

1.
2.
3.
-
-
-

А теперь повторите упражнение с щеткой. Запишите свои ощущения. (Например: *«грубовато», «бодрит», «немного больно», «кровь приливает», «как будто счищаю масляную краску»*.)

1.
2.
3.
-
-
-

БЛОК 1. РАЗВИВАЕМ ТЕЛЕСНУЮ ОСОЗНАННОСТЬ

Теперь обмакните кончик пальца в крем или масло. Закройте глаза и повторите упражнение. Запишите свои ощущения. (Например: «скользит», «палец скользит, как на катке по льду», «беспокоюсь, что испачкалась», «как на УЗИ».)

1.

2.

3.

.....

.....

.....

Смысл упражнения

Когда мы получаем чувственное удовольствие, мы воспринимаем то, что происходит с нашим телом прямо сейчас, и одновременно включаем воображение, ассоциации и фантазию. Эти два процесса происходят вместе. И чем чаще мы практикуем их в связке, тем лучше мы сосредотачиваемся на ощущениях.

ПРИКОСНОВЕНИЯ

Сексуальное взаимодействие — это всегда телесный контакт кожа к коже. Он важен не только когда вы с партнером, но и когда наедине с собой. Я предлагаю вам исследовать то, как вы ощущаете разные виды прикосновений. В сегодняшнем упражнении вовсе не обязательно стремиться к эротическим, возбуждающим ощущениям: сосредоточьтесь на осознании как таковом.

Выберите любой достаточно чувствительный участок тела. Это может быть тыльная сторона предплечья, область рядом с ключицей, живот, внутренняя часть бедра или разные области по вашему желанию. Убедитесь, что ваши ладони и пальцы сухие и не слишком холодные. Если нужно, немного согрейте их.

Сосредотачиваясь на ощущениях, с закрытыми глазами попробуйте:

- легко потереть кожу ладонью;
- погладить себя;
- постучать ребром ладони по коже;

БЛОК 1. РАЗВИВАЕМ ТЕЛЕСНУЮ ОСОЗНАННОСТЬ

- легонько поскрести кожу кончиком ногтя;
- несильно ущипнуть себя;
- побарабанить кончиками пальцев по коже;
- погладить кожу круговыми движениями, как будто катаете шарик.

Какое прикосновение вам понравилось больше всего?
Запишите:

.....

.....

.....

Попробуйте выполнить это упражнение еще раз и уловить, какие ассоциации рождаются у вас от этих прикосновений. (Например: *«барабанить по коже приятно, это похоже на теплый дождик», «когда глажу себя, кажется, что сама себя утешаю».*)

.....

.....

.....

Смысл упражнения

Умение слышать тонкие сигналы и связывать их с ассоциациями помогает нам управлять фокусом внимания. Чем лучше сформирован этот навык, тем

НЕДЕЛЯ 1. ПРИНЮХИВАЕМСЯ, ДОТРАГИВАЕМСЯ, ПРОБУЕМ...

сильнее становится чувственное удовольствие. Исследования подтверждают: меньшее удовлетворение сексуальной жизнью связано с трудностями в концентрации внимания, и, напротив, развитие фокуса внимания усиливает сексуальные ощущения.

Исследования подтверждают: трудности с концентрацией внимания были связаны с меньшим удовлетворением сексуальной жизнью, и, наоборот, улучшение фокуса внимания усиливало и сексуальное удовольствие.

ТЕПЛО И ХОЛОД

Сегодня мы попробуем обогатить спектр ощущений холода и тепла.

Вам понадобятся:

- кубик льда;
- теплая ложка (вы можете нагреть ее на плите или на батарее).

Выберите чувствительный участок кожи — тот же, что раньше, или новый, главное, чтобы кожа была достаточно нежной). Перед выполнением каждой части упражнения я рекомендую закрыть глаза, чтобы лучше сосредоточиться на телесных ощущениях.

- Попробуйте подуть на выбранный участок то теплым, то холодным воздухом.
- Медленно проведите по коже кубиком льда.
- Приложите к ней теплую ложку.

Напишите три фразы о ваших ощущениях. Подчеркните нужное и допишите предложения:

1. Мне понравилось / не понравилось

.....,

потому что

.....

2. Мне понравилось / не понравилось

.....,

потому что

.....

3. Мне понравилось / не понравилось

.....,

потому что

.....

Например: *«Мне понравилось прикладывать к руке теплую ложку, потому что мне часто бывает холодно, не хватает солнца и я люблю тепло», «Мне не понравилось использовать кубик льда, потому что ощущения слишком резкие и сильные для меня».*



Игры с теплом и холодом можно использовать как в сексе с партнером, так и для мастурбации. Кубики льда подойдут тем, кто любит выраженный холод, а мороженое понравится тем, кто предпочитает мягкие, тающие текстуры и оральные ласки.

В качестве теплого предмета я очень советую попробовать остывающее вареное яйцо или нагретые гладкие камни. Экспериментируйте, катая яйцо по разным участкам тела, и прислушивайтесь к тому, как возникает возбуждение. Позже мы еще поговорим о более сильных эротических стимулах, связанных с теплом и холодом.

Смысл упражнения

Температурное восприятие кожи играет большую роль в чувственном удовольствии. В разных ситуациях нам могут нравиться резкий обжигающий холод, приятная прохлада, тепло или ощущение чего-то горячего, некоторым — жгучего. Расширение опыта помогает понять, что мы любим, и усилить телесные ощущения.

ЗАПАХИ

Запахи и вкусы отличаются от осязания тем, что мы хорошо их помним. У каждого из нас есть важные запахи, крепко связанные с воспоминаниями, чувствами.

Закройте глаза и поочередно вспомните три важных для вас запаха. Например, это могут быть запахи, связанные с вашим детством (*«когда бабушка пекла оладьи...»*), с людьми (*«смесь трубочного табака и одеколона с нотками можжевельника»*) или местами (*«запах моря и хлеба, когда были в отпуске»*). Кратко запишите их так, чтобы вы понимали, о каком запахе идет речь. Что вы чувствуете и вспоминаете, когда вызываете в памяти этот запах? (Например: *«скучаю по бабушке»*, *«хочется чего-то нового в жизни»*.) А может быть, перед глазами появились картинки прошлого? Кратко запишите все это.

Первый запах:

.....

.....

.....

Второй запах:

.....

.....

.....

Третий запах:

.....

.....

.....

Смысл упражнения

Запахи — ключ к пробуждению нашей эмоциональности. Полнота и глубина переживаний, в том числе эротических, тесно связаны с возможностью ощущать и вспоминать запахи, с умением сосредоточиваться на них.

ГОЛОС

Сексуальная близость — это тоже вид общения. Многие находят звучание определенного голоса притягательным или возбуждающим.

Сегодняшнее упражнение будет необычным: для него вам понадобится аудиозапись или видео с голосами незнакомых людей (подойдет подкаст или фрагмент фильма, вебинара). Слушайте, не глядя на экран: важно, чтобы внешность говорящих не искажала ваше впечатление от голосов. Идеально, если запись будет на незнакомом языке — так даже смысл слов не будет вас отвлекать.

Выберите 2–3 голоса и послушайте в течение минуты, стараясь уловить их особенности.

Кратко опишите каждый голос, ответив на три вопроса: каков он на слух, какое впечатление на вас произвел и кажется ли он вам сексуальным? (Например: *«Голос: мужской, торопливый, высокий. Впечатление: вдохновенный, страстный, яркий, но уязвимый. Сексуальность: скорее нет, воспринимается как деловой».*)

БЛОК 1. РАЗВИВАЕМ ТЕЛЕСНУЮ ОСОЗНАННОСТЬ

Первый голос:

.....

.....

.....

Второй голос:

.....

.....

.....

Третий голос:

.....

.....

.....

Смысл упражнения

Наш собственный голос, его темп, тембр и высота, а также голос нашего партнера могут влиять на нашу сексуальность. Меняя манеру речи, мы можем еще сильнее разжигать взаимный интерес. Умение слышать тонкости чужой речи помогает не только в близости. Так мы глубже узнаем собеседника и лучше разбираемся в своих чувствах к нему.

ГЛУБОКАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ

Сегодня мы на шаг приблизимся к сексуальным ощущениям и займемся исследованием некоторых видов глубокой чувствительности. К ней относятся и способность тела ощущать себя в пространстве, и восприятие таких сигналов, как вибрация, напряжения мышц и давления на суставы.

Наше упражнение будет посвящено давлению. Многие любят его: использование тяжелых одеял, пеленание или определенные позы в сексе усиливают телесные ощущения и помогают лучше сконцентрироваться.

Вам понадобится стопка из 10–15 книг.

Положите ее на постель и лягте на спину рядом.

Кладите книги по одной на живот до тех пор, пока давление вам комфортно. Вы можете использовать всю стопку или остановиться раньше. Затем попробуйте немного поиграть с ощущением. Сделайте вдох животом, приподнимая стопку книг. Сдвиньте ее немного ближе к низу живота.

Если вам нравится это ощущение, вы можете дополнительно надавить на стопку книг сверху.

Запишите, как менялись ваши ощущения во время упражнения. (Например: *«Я ничего не чувствовала, пока не попробовала дышать животом. В этот момент я ощутила возбуждение»*. Или: *«Мне не нравится давление,хватило двух-трех книг, если больше — я испытываю дискомфорт»*.)

.....

.....

.....



В положении на животе или спине попросите партнера лечь на вас плашмя. Пусть он, опираясь на руки, постепенно переносит свой вес на вас, меняя давление на разные точки тела. Вполне вероятно, что в какой-то точке вы почувствуете возбуждение, которое можно усиливать. В этой практике главное — «сыгранность».

Смысл упражнения

Развитая глубокая чувствительность позволяет лучше ориентироваться в своих реакциях во время близости и помогает нам точнее определять подходящую позу, темп и характер взаимодействия.

БИНГО АМЕЛИ

Сегодня вас ждет большое задание, которому я попрошу вас уделить не менее 20 минут.

В культовом фильме Жана-Пьера Жёне «Амели», в самом начале, мы видим, как Амели наслаждается самыми разными чувственными радостями: засовывает руку в мешок с фасолью, стучит ложкой по корочке крем-брюле, пускает «блинчики» по воде. Все это помогает ей чувствовать себя живой.

В каком-то смысле жизнь и сексуальность состоят именно из таких вещей. Какие-то из них отзываются в нас радостью, а какие-то — оставляют совершенно равнодушными.

Я предлагаю вам для примера свое чувственное бинго, в котором вы можете отметить совпадения и несовпадения. А ниже — составьте свое! Вспомните все приятные телесные ощущения и впишите в свою таблицу! Не ограничивайте себя: пусть это будут запахи, звуки, вкусы или прикосновения к разным фактурам. Вы можете включать в бинго и околосексуальные вещи.

Вторую пустую таблицу вы можете использовать как угодно:

- оставить пустой на будущее;
- дать заполнить партнеру;
- записать те чувственные вещи, которые вам НЕ нравятся. (Например: «скрип пенопласта, липкие пальцы...».)

Мое бинго

<i>Сжимать мокрый песок в ладони</i>	<i>Ловить ртом пух одуванчика</i>	<i>Вдыхать запах первого снега</i>	<i>«Крапивка» — когда «выжимают» кожу на руке</i>
<i>Молодой стручок гороха, и сок течет по животу</i>	<i>Низкий хриплый голос</i>	<i>Мять живот партнера</i>	<i>Гладить маленького барашика</i>
<i>Когда паучок или муравей бежит по руке</i>	<i>Ломать тонкую корочку льда на луже</i>	<i>Ходить по мелкой гальке</i>	<i>Запах строительного магазина</i>
<i>Сворачивать язык в трубочку</i>	<i>Прижиматься носом к стеклу</i>	<i>Мурлыкать, как кошка, ощущая внутреннюю вибрацию</i>	<i>Запах свежего хлеба на холоде</i>

НЕДЕЛЯ 1. ПРИНЮХИВАЕМСЯ, ДОТРАГИВАЕМСЯ, ПРОБУЕМ...

БЛОК 1. РАЗВИВАЕМ ТЕЛЕСНУЮ ОСОЗНАННОСТЬ

неделя 2

ПРОБУЖДАЕМ ЛЮБОПЫТСТВО К ТЕЛУ

На этой неделе мы отправимся в путешествие по нашему телу. Ведь тело — это и есть то, с помощью чего мы получаем сексуальное удовольствие. Путешествие будет обязательно вызывать в нас разные чувства, не всегда только приятные. Но чтобы лучше *почувствовать себя*, развивать телесную осознанность необходимо. Если в процессе выполнения упражнения будет возникать напряжение — сделайте паузу и вернитесь к нему чуть позже.

НАЗЫВАЕМ И КАСАЕМСЯ

Цель этого упражнения — познакомиться со своим телом. Мы привыкли к нему и редко уделяем ему то внимание, которого оно достойно. Безусловно, важно поддерживать форму и укреплять здоровье, однако сегодня мы сосредоточимся на другом — на осознанном наблюдении за своим телом.

Разденьтесь догола. Удобно устройтесь на диване или кровати. Дотрагиваясь до разных частей тела, называйте их вслух — шепотом или в полный голос, как вам больше понравится. Вы можете называть части тела в любом порядке. Не торопитесь: касаясь части тела, смотрите на нее хотя бы несколько секунд. Здорово, если получится назвать в числе прочих и некоторые интимные органы, но это необязательно. Хорошо, если у вас получится назвать не менее 10–15 частей тела. (Например: *«Ухо, рука, живот, попа, клитор, палец, грудь, спина, шея, нос, голова...»*)

Вы можете выполнять упражнение и стоя перед большим зеркалом, если у вас есть такая возможность и вам это нравится.