

Диана Ричардсон

МЕДЛЕННЫЙ СЕКС

Путь к насыщенной
и счастливой интимной жизни

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

УДК392.6
ББК57.01
P56

Diana Richardson

Slow sex

Copyright © 2011 by Diana Richardson

Published by permission of Inner Traditions International (USA) via
Igor Korzhenevskiy of Alexander Korzhenevski Agency (Russia)

Иллюстрация на обложке *М. Рыжова*

Ричардсон, Диана.

P56 Медленный секс. Путь к насыщенной и счастливой интимной жизни / Диана Ричардсон ; [перевод с английского И. А. Крейниной]. — Москва : Эксмо, 2025. — 256 с. — (Камасутра XXI века для продвинутых).

ISBN 978-5-04-199493-8

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

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

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

УДК 392.6
ББК 57.01

© Крейнина И.А., перевод на русский язык, 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-199493-8

ОТЗЫВЫ

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

Карл Оноре,
автор книги «Похвала медлительности».

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

Марк Дэвид,
автор книги «Медленная диета»,
основатель Института психологии питания.

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

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

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

Анонимный отзыв

От революции в сознании – к эволюции в сексе

Содержание

Отзывы	3
Благодарности	7
Введение. Исцеление от спешки	8
Глава 1. Медленный секс: революция тела и духа	14
Глава 2. Сексуальность и сила релаксации	23
Глава 3. Сексуальность и сила осознанности	40
Глава 4. Сексуальность и сила качества	57
Глава 5. Сексуальность и сила ритма	86
Глава 6. Сексуальность и сила наслаждения	102
Глава 7. Сексуальность и сила мысли	111
Глава 8. Сексуальность и сила сакрального	121
Глава 9. Сексуальность и сила опыта	148
Глава 10. Медленный секс: личная практика	154
Приложение	247
Список литературы и другие источники	251

Благодарности

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

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

Введение

ИСЦЕЛЕНИЕ ОТ СПЕШКИ

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

Короче говоря, мы обучаем пары практическим аспектам медленного секса. Нам обоим было абсолютно ясно: если любовники спокойны и расслаблены, если они наслаждаются

ИСЦЕЛЕНИЕ ОТ СПЕШКИ

ся каждым мигом и подходят к каждому действию осознанно, чувственности и удовлетворения будет больше. А после близости появится ощущение глубокой наполненности любовью, полезное как для отношений с партнером, так и для индивидуального личностного роста.

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

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

МЕДЛЕННЫЙ СЕКС

же действует и медленный секс — он наполняет тело энергией.

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

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

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

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

Чем не причина попробовать заняться любовью, не будучи охваченным дрожью нетерпения? Нет нужды, чтобы все кипело: вы узнаете, каково это — прислушиваться к голосу тела, подходить к процессу более осознанно, но при этом

ИСЦЕЛЕНИЕ ОТ СПЕШКИ

расслабленно, не стремясь прийти к какой-то конкретной точке. Медленный секс не требует мощного и непрерывного энергетического потока. В этом главное его преимущество: он отлично подходит парам, которые давно вместе и хорошо знают друг друга. Вполне естественно, что с годами двое несколько охлаждаются — просто невозможно вечно хотеть партнера с юношеской горячностью. Приходит зрелость, мы немного успокаиваемся, и наступает время обратиться внутрь себя, чтобы почерпнуть ресурсы из этих глубин, а не извне.

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

Эта книга предназначена для современного читателя, однако описанные в ней подходы коренятся в восточных духовных традициях, таких как индийский тантризм и китайский даосизм. Они повлияли на целый ряд популярных сегодня на Западе сексуальных практик. Тантра учит, как использовать интимный опыт для расширения сознания и приближения к Божеству. Даосские знания о внутренней человеческой «алхимии» позволяют аккумулировать сексуальную энергию для оздоровления и укрепления организма в целом. «Это две давние и богатые мистические традиции, связанные с сексуальным опытом. Их историческое влияние можно проследить еще на дохристианском Западе, — пишет Артур Верслуис в книге “Тайная история западного сексуального мистицизма”. — Несмотря на все попытки

МЕДЛЕННЫЙ СЕКС

“ортодоксов” искоренить эротический мистицизм, он снова и снова возрождается и обновляется, как птица феникс». Верслуис считает, что сексуальный мистицизм особенно привлекателен в нашу эпоху, так как отвечает глубокой человеческой потребности в установлении связей, причем не только с другой личностью, но и с природой и Богом. В современной западной культуре эта потребность удовлетворяется все хуже: мы атомизированы и существуем довольно изолированно. С уверенностью могу утверждать, что медленный секс как эротическая мистическая практика способен мягко восстанавливать связи, разрушенные изоляцией. У секса большой потенциал: он поможет преодолеть двойственность и приведет нас к духовному единству. Так мы становимся ближе к другому человеку, к природе, к Богу.

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

Медленный секс приводит к духовному слиянию двоих, отвечающему глубокой человеческой потребности в любви

ИСЦЕЛЕНИЕ ОТ СПЕШКИ

и привязанности. Мужчина и женщина в своем единении воплощают идеальный образ человечества и порождают позитивную живительную энергию. Ей тесно внутри пары, и она изливается вовне, преображая все вокруг. Она дарит мир и благоденствие как отдельной личности, так и обществу в целом.

1

Медленный секс: революция тела и духа

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

Мы с партнером, организуя семинары для пар, не раз наблюдали, какое замечательное влияние на отношения оказывает всего одна неделя релаксации и неторопливых занятий любовью. Мы искренне верим в то, что такое «замедление» полезно. Хотя иногда кажется, что мир, который крутится все быстрее, навязывает нам ровно противоположное поведение. Поэтому я так радовалась, читая книгу Марка Дэвида «Медленная диета». Он пишет о еде, а меня более интересует тема секса, но на деле мы имеем в виду одно и то же — способность полностью сосредоточить-

МЕДЛЕННЫЙ СЕКС: РЕВОЛЮЦИЯ ТЕЛА И ДУХА

ся на любом процессе и делать что-то осознанно, сосредоточиться «в моменте». Таким образом мы погружаемся в происходящее, переживаем то, что с нами происходит на клеточном уровне, а не проносимся на всех парах мимо ценного опыта, толком и не замечая его. Ведь от спешки все вокруг будто тонет в тумане.

Дэвид утверждает: чтобы еда была по-настоящему питательной, очень важно создать правильную атмосферу. Незаметные глазу факторы, определяющие, *как* мы едим, более значимы, чем потребляемые нами вещества. Я уже упоминала выше два из восьми универсальных стимуляторов метаболизма — релаксацию и осознанность. Перечислю и остальные шесть элементов: качество, ритм, наслаждение, мысль, контакт с сакральным и опыт.

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

Я часто предлагаю парам ввести релаксацию и осознанность в сам акт. Я называю эти метаболические стимулято-