



СЕКСУАЛЬНОСТЬ
по-рублевски

Оксана Хомски

Оксана Хомски

Сексуальность по-рублевски

Текст предоставлен изд-вом

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182635

Сексуальность по-рублевски: Феникс; Ростов н/Д; 2007

ISBN 978-5-222-10911-3

Аннотация

Самой природой женщине дано одно удивительное свойство – быть сексуально привлекательной. Именно нашу сексуальность мужчины выделяют прежде всего! Она вызывает мужское любопытство, заставляет терять голову, увлекаться и влюбляться. Перед вами удивительная книга-тренинг, которая откроет вам двери в соблазняющий мир любви и чувственности.

Вы узнаете все о флирте и сексуальных играх, афродизиаках и эротических блюдах, о том, как создать в своем любовном гнездышке ауру соблазнения, о техниках массажа, позволяющих достичь пика наслаждения, и, конечно же, секреты древнего тайного учения любви.

Содержание

I часть	5
Глава 1. Утонченность и чувственность, или сексуальные сценарии поведения	6
Глава 2. Внешние атрибуты сексуальности, или элегантные жесты и язык внешности	24
Глава 3. Искусство сексуального соблазнения	39
Глава 4. Как создать ауру сексуального соблазнения	124
Конец ознакомительного фрагмента.	125

О. Хомски **Сексуальность** **по-рублевски**

І часть
Секреты любви и
сексуальности, или как
развить свою чувственность



Глава 1. Утонченность и чувственность, или сексуальные сценарии поведения

Самой природой женщине дано одно удивительное свойство – быть сексуально привлекательной. Даже не обладая какими-то особенными чертами лица, с виду совершенно неприметная женщина способна вскружить голову мужчине. Именно нашу сексуальность мужчины выделяют прежде всего. Она вызывает мужское любопытство, заставляет терять голову, увлекаться и влюбляться.

Что же это такое – наша сексуальность? На мой взгляд ее питают многие источники и далеко не всегда она напрямую зависит от нашей красоты или идеальной фигурки. Ну посудите сами, если, например, красивая женщина все свое детство и юность провела в жестких пуританских условиях, то о какой сексуальности может идти речь. Я просто уверена, что наша секспривлекательность – это уверенность в себе, осознание своих сил, возможностей, желаний и пристрастий.

Ну в самом деле, женщина, которая прекрасно знает, чего хочет от жизни и от мужчины, скорее достигнет цели, чем нерешительная, сомневающаяся в себе, пусть даже и красавица, но с целым ворохом комплексов.

Зачастую наша сексуальность бывает связана с тем роман-

тическим ореолом, который нам подарила природа. Ну кто из нас не мечтал в детстве, юности, да и позднее о принце на белом коне. Ну а сейчас уже не до скакунов, устарело, многие девушки мечтают о принце на белом мерседесе. Мы очень разные с мужчинами. Оценивая его взглядом, мы в первую очередь будем восторгаться красивым торсом, широкими плечами, хорошенькой попкой, но нам и в голову не придет смотреть и оценивать мужское достоинство. Тогда, как мужчины, напротив, оценивая наших сексуальные способности, больше обращают внимание на грудь. Женщине нужно больше, чем мужская красота. Здесь уже наш романтизм включается на полную катушку. Нам необходимы ум, чувство юмора, нежность, искренность, способность мужчины добиваться поставленных целей, чувство ответственности, умение нас защитить, а уже затем внешность.

Наша сексуальность зависит от таких психологических факторов, как нежность и любовь партнера, от радости сознания, что мы являемся предметом восхищения и от того, что ощущаем себя желанными. Она просто распускается и расцветает всеми красками, как чайная роза по утрам, если нам часто говорят о чувствах, расхваливают нашу внешность, превозносят наши достоинства и оказывают знаки внимания. Ведь недаром говорят: «Женщина любит ушами».

И все эти моменты только лишь добавляют нам уверенности в собственных чарах. Вот казалось бы почему женская сексуальность так сильно зависит от социального по-

ложения. Но оказывается зависит, да еще и как! Работающие женщины, особенно занятые умственным трудом, отличаются большей сексуальностью и ведут более активную половую жизнь, получая гораздо большее удовлетворение от нее, чем домохозяйки. Чем более активна женщина в социальной жизни, чем сильнее зажата рамками конкурентности, тем больше она удовлетворена своей жизнью, и тем выше ее сексуальная удовлетворенность. Такая женщина шагает по жизни уверенной гордой походкой, чем кстати и привлекает к себе мужчин. Сомнения по поводу собственной несостоятельности и неуверенности в себе, как в идеальной сексуальной партнерше, способны отпугнуть любого мужчину. В постели счастливы только те, кто не мучается всякими ненужными сомнениями и не переживает по какому-либо поводу. Сексуальность женщины в ее раскрепощенности, в умении проявлять сексуальную инициативу и в том, чтобы не бояться показать свои желания и сексуальную сторону своей натуры.

А знаете, что больше всего раздражает мужчин? Комплексованное смущение женщины, особенно, когда говорят о сексе; пренебрежительные отзывы на эту же тему; частая демонстрация своего нежелания заниматься любовью; критика мужчин за проявление ими своей сексуальности, и, конечно, раздражают женщины, которые всем своим видом показывают, что они просто терпят секс, как нечто жизненно необходимое только мужчинам. Мужчинам очень важно

знать, понимать и видеть, что вы хотите его так же сильно, как и он вас. Когда вы открыты, отзывчивы и не скрываете своих желаний, вы способны еще сильнее возбуждать мужчину, так как он не чувствует себя уязвимым от ваших отказов или нежелания. Ведь не секрет, что мужская природа состоит в постоянном желании быть на высоте и в любом деле добиваться успеха. А когда вы лежа в постели изображаете «сексуальный труп» и никак не реагируете на действия партнера, он воспринимает это как поражение. И тут уж можно ожидать чего угодно, начиная от уязвленного самолюбия до раздражения и открытой ненависти.

Несомненно, многие мужчины желают, чтобы женщина всегда испытывала удовлетворение после занятий любовью, но они не любят, когда женщины, так и не достигнув его, обвиняют в этом мужчин. Возлагая вину на партнеров, женщины вынуждают их испытывать раздражение. Это оказывает на мужчин давление, они чувствуют себя неудачниками и неумелыми любовниками, а хуже этого может быть только финансовый крах.

Типичный сценарий: женщина, обладая комплексом или боязнью выглядеть как «проститутка», всеми силами старается не показать, что секс приносит ей удовольствие. В таком случае возможно виновато воспитание женщины или что-либо еще. Но тем не менее, если женщина постоянно забивает себе голову мыслями насколько развязно или ненасытно она выглядит в постели, то можно считать это первым

звоночком к разрыву с женщиной. Прямой противоположностью этим женщинам, являются особы, которых психологи окрестили «сексуальными регулировщицами». Они пытаются контролировать весь процесс любви, навязывая свои стереотипы, поучая, поправляя и указывая что и когда нужно делать мужчине. Но для него очень важно сознавать, что партнерша ему доверяет. Иначе, получая массу замечаний, мужчина будет испытывать только лишь раздражение, а не любовь. Ваши указания вызывают у мужчины чувство манипулирования, а значит кажутся попытками отобрать у него власть, и вместо того, чтобы любить и оберегать вас, мужчина начинает бороться с вами, в надежде вернуть завоеванные позиции.

Это не значит, что нельзя обсуждать свои сексуальные потребности и желания. Наоборот, стоит все это обсуждать, но только не в постели. И не бойтесь, что мужчина не оценит или не примет к сведению вашу откровенность. И оценит, и примет, может быть по-своему, но уверена, когда дело дойдет до любви, мужчина воспользуется вашей откровенностью и попытается реализовать все ваши прихоти и желания. Ведь ему очень важно осознавать себя победителем, а главное – очень умелым любовником.

Чем больше положительных эмоций вызывает у мужчины близость с женщиной, тем выше он ценит ее и тем меньше у него шансов отказаться от нее. Каждый раз подчеркивая, что близость с мужчиной и его умелые ласки сводят вас с ума, вы

только укрепляете свои позиции, не позволяя ему ощущать себя победителем в другом месте и с другой женщиной.

Психологи подчеркивают, что практически все мужчины возражают против очень известного стереотипа, который выставляет их примитивными сексуальными существами – самцами, для которых не имеют значения качество и уровень секса. Многие мужчины хотят, чтобы женщины проявляли как можно больше нежности и разнообразия. Монотонность, рутина и скука способствуют не только уменьшению влечения у мужчин, но и угасанию самой любви. Что может быть хуже, если мужчине скучно в постели с женщиной? Элемент новизны, многообразие способов доставить удовольствие только подстегивают их, дают простор для фантазии и творчества, и заставляют по-новому относиться к такой женщине.

Мужчинам нравятся женщины, обладающие чувством юмора и умеющие веселиться. Они часто жалуются, что женщины слишком серьезны, поэтому нередко предпочитают проводить время в мужской компании, где им веселее или в компании веселых женщин определенного типа. Когда женщина обладает женственностью, когда она способна на контрасты: то сильная, то слабая; когда она следит за собой, интересуется сексом, уверена в своей неотразимости – такая женщина всегда привлекает мужчину и легко удерживает возле себя. Не хочу сказать, что во всех своих неудовлетворенностях виноваты только лишь женщины. Нет, конеч-

но. Но посудите сами, как мужчина узнает о том, чего вы хотите, если ему об этом не говорить. Возможно, что вы любите секс, но партнер не возбуждает вас или не удовлетворяет своим сексуальным стилем. Тогда спросите себя: «Понравился бы мне секс, если бы партнер вел себя как-то иначе?». Если ваш ответ будет удовлетворительным, может стоит поговорить об этом, обсудить свои желания, и что именно приносит и доставляет вам удовольствие.

Никогда не позволяйте себе быть пассивной в постели, не следуйте стереотипному сценарию: женщина «лежит» – мужчина «работает». Такой сценарий оказывается проигранным как для вас, так и для мужчины. По своей природе мужчина быстрее возбуждается, чем женщина, поэтому чаще всего он кончает быстрее, чем женщина по настоящему возбудится. Но если вы будете активной, деликатно «перетяните одеяло на себя» – возьмете в свои руки управление любовным актом, – то сможете растягивать его по времени настолько, насколько вам это надо. Будьте в постели равноправным партнером и тогда вы можете возбудиться быстрее; именно из-за своей активной роли, ваши ощущения будут богаче и сильнее, что несомненно доставит мужчине гораздо больше удовольствия. И еще об одном. Как правило все наши сексуальные проблемы – это чистая психология, а не физиология (бывают, конечно, и исключения). Возможно, что следующие советы помогут вам избавиться от некоторой неудовлетворенности, которая присутствует в вас.

Голый секс не окрашенный никакой эмоциональностью, вряд ли принесет удовольствие. Секс – это прежде всего любовь, поэтому и занимайтесь ею сознательно, обращая особое внимание на ощущения партнера.

Ваш выбор должен основываться не на обязанности, а добровольно. Тем самым вы создаете предпосылки для своего сексуального удовлетворения. Никогда не занимайтесь любовью, если вам этого не хочется. Но отказ не должен быть агрессивным, сделайте его с чисто женской хитростью.

Если вы вообще не испытываете желания заниматься любовью, то хотя бы подберите для этого такой момент, когда ваше отвращение не так велико. Может быть настроение появится само собой. А может вам стоит обратиться за советом к психологу. Никогда не игнорируйте свои желания, имейте мужество рассказать обо всем, что приносит вам удовольствие. Открыто делитесь с партнером своими желаниями, переживаниями. Свободное общение только позволяет укрепить связь между вами и женщиной. Он будет горд и оценит по достоинству ваше желание быть равноправным партнером в любви. Пусть получение удовольствия не будет для вас самоцелью. Секс – это не погоня за наслаждениями, это проявление вашей любви, нежности и эмоциональной привязанности к мужчине. Наслаждайтесь всей полной любовью с открытым сердцем, до самого днышка своей души. Конечно, можно в погоне за собственной удовлетворенностью менять партнеров. Но принесет ли вам бесконеч-

ная смена мужчин удовольствие? Не проще ли сначала заглянуть внутрь себя и попытаться решить проблему изнутри. Возможно вы сами и ваша жизнь являетесь препятствием для получения желаемого счастья или любовных ощущений.

Сексуальные типажи, не всегда предпочтительные для мужчин

Первый тип могу назвать «вечная мамочка». Женщины этого типа секс воспринимают только лишь как повод, без которого невозможно появление детей. Таким особам глупо даже пытаться объяснить, что секс – это наслаждение, удовольствие и процесс, не сравнимый по своим эмоциональным ощущениям ни с чем другим в мире. Возможно, что женщины данного типа не испытывают отвращения к сексу, но не более того. Для них любовный акт является шагом на пути к заветной цели – к материнству и рождению ребенка.

«Вечные мамочки» действительно прекрасные мамы и заботливые супруги, считающие своей целью растить детей, вести хозяйство и поддерживать уют в доме. Наверно для отдельной категории мужчин они и подарок, но в целом скучны и однообразны до приторности. Главный недостаток, конечно, безразличное отношение к сексу.

Еще одна негативная черта характера «мамочек» в том, что даже лежа в постели с мужчиной они не перестают говорить о детях, стирке и о бытовых проблемах. Это происхо-

дит не из-за того, что им неприятно с мужчиной, а потому что все эти обыденные моменты действительно очень важны в их жизни, гораздо важнее всякого секса и любви. В женщинах-«мамочках» даже после рождения желанного ребенка, остается та же манера поведения, которую она с радостью переносит на мужчину и пытается относиться к нему, как еще к одному ребенку в семье. Скажите-ка, какому мужчине это понравится?

Такие женщины действительно нежные, добрые, искренние, дружелюбные и душевные, но они напрочь лишены привлекательности и сексапильности, которые так притягивают мужчину. Советовать меняться таким женщинам бесполезно, они все равно никогда не станут кокетками. Поэтому рекомендую тем, кто увидел себя в описанном типаже, периодически обращать внимание не только на детей и хозяйство, но и на свою внешность, и научиться настраиваться на секс, как на удовольствие, а не на обыденную рутину.

Следующий тип я бы, назвала «снежной королевой», да вот только королева в моем понятии это нечто величественное и совершенно не подходящее к такому типу. Скорее сказать «ледяная баба». Как вы уже, наверно, догадались – это женщины, испытывающие к сексу отвращение. Кстати, они совсем не одиночки и ведут вполне нормальную семейную жизнь. Но только любовь у них ассоциируется, хорошо если с чем-то некрасивым и неприятным, а то бывает и так, что вызывает гадливость, как прикосновение к мокрой жабе,

например. Такие ледышки могут быть совершенно привлекательными и обладать многими положительными чертами характера. Они и женами могут быть прекрасными, так как рано учатся изображать восторг и удовольствие в постели, умело маскируя свою холодность. Такие особы легко прощают измены и никогда не способны попрекнуть мужа в сексуальном невнимании. Они прекрасные друзья и могут сделать большую карьеру. Они хорошие, хотя и излишне строгие, мамы.

Главный недостаток таких женщин – непомерная гордыня своей холодностью и чрезмерное порицание всех остальных «беспутных» и «развратных» женщин. И самое страшное, на мой взгляд, в том, что они используют секс в корыстных целях, расчетливо манипулируя мужчинами и заставляя делать то, что пойдет им на пользу. Их ледяная фригидность и манипуляции скрываются под маской ослепительно красивой, но жестокой стервы. Все, что я смогу посоветовать, это обратиться к специалисту, или хотя бы научиться если не самой получать удовольствие в постели, то уметь доставлять его другим. Третий тип – это «Осторожно! Взрывоопасная». Эмоции таких особ так перехлестывают через край, что способны затушить все доводы рассудка. Да, они удивительно сексуальные, страстные, активные и «знойные женщины». Возможно это не самый плохой тип сексуальности, если бы не одно «но». Они напрочь лишены нежности и ласки. Для них секс – это вечный бой и завоевывание мужской крепо-

сти.

Их не прельщает спокойная, нежная любовь, им нужно каждый раз, как в первый, завоевывать мужчину, даже в постели. Хорошо, если у такой женщины сильный и уверенный мужчина; плохо, если покладистый, спокойный и робкий.

Без прочной уздечки такая женщина превратит жизнь мужчин в ад или станет домашним диктатором, в масштабе одной квартиры. К таким женщинам мужчин тянет как магнитом, ибо с ней не соскучишься, она умеет доставить массу сексуального удовольствия и способна долгие годы будоражить кровь мужчины, как хорошо выдержанное вино.

Но абсолютно не все мужчины способны выдержать бурное выяснение отношений с добавлением такого же бурного секса потом, на десерт, (а по другому такие женщины не получают сексуального удовольствия), вечные ссоры, провоцирования на скандал и шумные выяснения отношений. А если учитывать нынешние стрессовые ситуации и бурное, скоростное время, пожалуй мужчине скорее захочется в «тихую гавань», чем домой «из огня, да в полымя». Я могу посоветовать таким женщинам «примерить» на себя роль «Белоснежки», согласитесь, иногда смена поведения интригует и возбуждает не менее, чем агрессивная роль «злой колдуньи».

Четвертый типаж – это «скорпиониха». Ее яркая внешность, сексуальность без границ, чувственность и кокетство способны заманить в норку любого мужчину. Но как скорпиониха жалит самца-скорпиона после того, как он делает

свое благое дело – оплодотворит ее, так и скорпиниха-женщина сначала завлекает, обольщает, в конце-концов женит мужчину на себе, а затем охладевает и бросает. После женитьбы на такой женщине мужчину ожидает «большой сюрприз»: из любезной женщины его жена вдруг превращается в фурию, а то и откровенно ветренную особу. По своему психотипу «скорпиониху» всегда тянет к мужчинам, которые им не принадлежат. Остерегайтесь таких женщин, так как в угоду своим капризам они способны разбить чужой брак, увести друга или любовника, да и сами старайтесь никогда не опускаться до такого типа.

Следующий тип очень похож на «скорпиониху», я назвала его «непомерное желание выйти замуж». Такие особы также обладают яркой внешностью и сексапильностью, кокетливостью и раскованностью манер, шармом и чувственностью, которые не заметить мужчина не может, ну а дальше другой сценарий.

Как охотник выбирает добычу, так и этот тип женщин ведет охоту на одного достойного мужчину. И когда добыча поймана, и свадьба сыграна, мужчина вдруг понимает, что из эффектной женщины его жена начинает, как по волшебству, превращаться в неприглядное нечто. Такие женщины, особенно после того, как дело сделано, совершенно перестают заботиться о себе: ходят неряшливые, непричесанные и ненакрашенные. Будучи при этом заботливой женой и великолепной хозяйкой, они даже не стараются быть привлека-

тельными, такими, как были до обольщения мужчины. Они думают: ну зачем стараться, мужчина уже в сетях и поэтому незачем тратить свою энергию и силы на постоянные обольщения.

Кстати, такой типаж самый распространенный среди женщин. Возможно это связано с влиянием родителей, которые многим девочкам с детства внушают, что выйти замуж и брак – главное женское предназначение, что все свое время надо уделять дому, мужу, семье. А для себя – зачем? Мужчина и так повязан, и никуда не денется. Прекрасно отдавать себя целиком семье, но согласитесь, женщина всегда должна оставаться женщиной. Мы стареем гораздо быстрее, когда перестаем следить за собой, за своей фигурой и внешностью, и за тем, как одеваемся.

Следующий тип женщин мне не нравится так же, как и «скорпионихи». Я бы назвала его «серой мышкой» или «тряпкой» – грубо, конечно, но факт.

Как правило, это самый нежный, ласковый, милый и чувственный тип женщин. Но при всех великолепных качествах, женщины такого типа похожи на преданную своему хозяину собаку. Возможно они это делают искренно и от души, но мало кто из мужчин способен оценить такую преданность. Нельзя мужчину ставить на пьедестал гораздо выше себя. Нельзя каждый взгляд, жест и желание, каждую «брошенную кость» воспринимать с восторгом детской души, когда ему дарят желанную игрушку. Нельзя класть свое достоинство

на жертвенный алтарь любви. Скорее даже это не любовь, а жалость и благодарность со стороны мужчины. Хорошо, если такой женщине попадется нежный и любящий мужчина, а если какой-нибудь деспот или тиран... Вам уготованно терпеть всю жизнь жалость, обращение с собой, как с тряпкой, о которую всегда вытирают ноги и которая покорно сносит все оскорбления и унижения, а то и откровенные издевательства. А в результате – забитое, закомплексованное существо, «серая мышка» с нулевой самооценкой и боязнью сделать что-либо не так своему «повелителю».

Опять же вся эта психология уходит своими корнями в глубокое детство. Такой сценарий разыгрывается у тех женщин, которые были обделены лаской, нежностью и любовью. Поэтому каждый раз, когда на женщине такого типа оста-навливается мужской взгляд, они испытывают безграничную благодарность к мужчине.

Даже если вам с детства внушали, что вы некрасивы, без-дарны и ни на что не годитесь, найдите в себе силы бороться. Призовите на помощь женскую гордость и здравый смысл, поверьте в себя, запишитесь, наконец, на шейпинг, массаж, к стилисту, но никогда не позволяйте унижать себя.

Тип, о котором я сейчас расскажу, полная противополож-ность предыдущему.

Женщины такого типа возводят на пьедестал не мужчи-ну – себя. Этакие «мисс-каприз», которые просто уверены, что все, и земля в том числе, должны вращаться только во-

круг них. Что мужчине просто повезло, если она соизволила к нему снизойти, что все ее капризы должны выполняться сиюминутно. «Мисс-каприз» – типичная эгоистка, да только эгоизм ведь бывает разный. У этого типа он чересчур ярко выраженный. Если к тому же такая женщина еще и карьеристка, то ей ничего не стоит подняться вверх по служебной лестнице, как говорят «по трупам». Беззастенчиво используя мужчин, вертя ими, такие женщины жестоки и холодны, плохие жены и невнимательные мамы. Не самый приятный тип, конечно, и как правило, таким женщинам невозможно давать советы.

Но шагая «по трупам», однажды, женщина такого типа может нарваться на такого же мужчину. Возможно, трагедии и не произойдет, но если женщина сильно полюбит, а мужчина окажется человеком, которому она не нужна, то на смену эгоизму придет боль и страдание, а все хорошие внутренние качества окажутся бессильными в этой ситуации.

Следующий тип я бы назвала «мимоза в ботаническом саду». Женщины такого типа способны зачахнуть без должного внимания. Мужчина должен быть хорошим садовником: холить и лелеять это беззащитное создание, если желает с ней жить. Он должен стать и нянькой, и мамочкой, и опорой такому типу женщин, так как они просто не могут долго существовать без любви. «Мимозы» романтичны и требуют постоянных объяснений в любви и ухаживаний. Они могут быть нежными и страстными, изящными и забот-

ливыми, хорошими женами и чуткими мамами, но совершенно не приспособленными к проблемам быта, к ссорам, к школьным или социальным проблемам. Начитавшись женских романов, они по достоинству могут оценить романтичность мужчины, ужин при свечах или прогулки при луне. Их больше прельщают прелюдии к сексу, чем сам секс, хотя и могут быть прекрасными любовницами. Они настолько изнежены и нетерпеливы, что всегда слишком поспешно оценивают людей, разграничивая их поступки только на белое и черное, плохое и хорошее. Пока мужчина способен поддерживать тот высокий уровень жизни, в котором нуждается женщина-«мимоза», он будет любим. Но ни дай бог случится обратное – из любящей и нежной такая женщина превращается в злую и безжалостную фурию. Таким женщинам могу посоветовать перестать оценивать мужчин на предмет: способны они окружить их роскошью или нет, обеспечат они им красивую жизнь, будут ли холить и лелеять. Иначе однажды, отсекая некоторых мужчин, можно пропустить свою большую и единственную любовь, свою вторую половину.

Последний тип женщин – это откровенные «стервы», которые всю свою жизнь только и занимаются тем, что порхают из одной мужской постели в другую, третью и так далее. Еще я бы назвала этот тип «нимфоманки», так как их чувственность не имеет границ, а желание покорять мужчин все время тянет их в разные стороны. Как правило, таких женщин либо презируют, либо откровенно ненавидят, либо от-

носятся снисходительно. Чаще всего их не любят женщины, которые опасаются за своих мужей, ведь «стервы» доступны. Многие мужчины откровенно западают на их чары, но никогда не свяжут со «стервой» свою жизнь. В роли жены им нужна более разборчивая женщина. Даже если ваша чувственность толкает вас на поиски все новых и новых партнеров, подумайте, захочется ли вам на всю жизнь остаться одной, потому что, как я уже сказала, мужчины не берут таких легкомысленных в жены.

Стервы сексуальны, привлекательны и очаровательны, но поверьте, это не самый лучший типаж для женщины. Когда вам хочется просто секса, то стоит взять многие качества стервы на вооружение. Но если вы хотите завязать с мужчиной длительные, прочные взаимоотношения, то лучше не играть эту роль.

Все описанные мною типаж и роли возможно слегка утрированы, да и многие из нас обладают некоторыми названными качествами. Я описала их потому, что многие психологи выделяют эту классификацию ролей, как наиболее неприемлемую для мужчин. Это роли, которые мужчины не хотят видеть в своих женах, хотя некоторые из этих ролей подходят для любовниц или просто свободных отношений между мужчинами и женщинами. Думаю, что каждая из вас сделает для себя выводы и сумеет подкорректировать то, что вам не нравится в себе. И каковы бы ни были ваши конечные цели, все равно думаю, что это того стоит.

Глава 2. Внешние атрибуты сексуальности, или элегантные жесты и язык внешности

Обаятельная сексуальность

Не верьте, когда говорят, что обаяние дается от рождения. Я бы назвала обаянием элегантность. И элегантность – это не только умение подобрать одежду или с шиком носить ее. Это, прежде всего, хорошие манеры, красивые позы, жесты, осанка и походка. Когда женщина шествует по улице летящей уверенной походкой, с гордо приподнятым подбородком, с веселым, жизнерадостным блеском в глазах, то даже если она одета в обычные джинсы, все равно привлекает к себе внимание. Есть удивительное выражение, даже не знаю, кто сказал, но смысл таков: красота привлекает, а изящные манеры к себе привязывают. Я считаю, что именно в наших манерах проявляются те качества, которые притягивают мужчин. Ну не может не нравиться утонченность, благородство и изящество.

Успех женщин среди мужчин во многом зависит от знания и умения пользоваться некоторыми тайнами невербального общения. Женщины более чувствительны к таким ве-

щам, поэтому могут свободно манипулировать ими, привлекая внимание противоположного пола. Среди таких сигналов я бы поставила на первое место наши уникальные жесты прихорашивания.

Мы умеем утонченно и изысканно поправлять прическу, одежду, бросать такой взгляд, что любое сердце сожмется от желания. Многие специалисты невербального общения делят наши телодвижения на открытые и закрытые. Естественно, что открытые позы гораздо предпочтительней. Открытая поза совершенно не означает пошлость, развязность и расхлябанность. Она означает уверенность в себе и значит расслабленность всего тела. Если вы не скрещиваете руки перед грудью, ваши ноги не сплетены, а щиколотки не прижаты плотно друг к другу, когда вы спокойно стоите, чуть расставив ноги, и свободно держите руки перед собой или вдоль тела, вы производите только положительное впечатление, потому что люди, глядя на вас, видят перед собой женщину, которая твердо знает, чего хочет от жизни, и умеет добиваться этого. Раскрытые ладони, обращенные к мужчине, демонстрируют вашу искренность и желание всегда прийти на помощь.

Но помимо этих жестов и поз есть жесты сексуальные, именно с их помощью женщина может многое рассказать о своих желаниях мужчине. Согласитесь, ведь не всегда мы можем открытым текстом показать свою заинтересованность или сказать: «Я так хочу тебя». Наверно, все эти жесты мож-

но назвать одним лишь словом – кокетство. Каждая уважающая себя женщина должна уметь кокетничать.

Тем, кто родился с таким талантом просто повезло, но для нас ведь нет ничего невозможного и нет предела совершенству. Было бы желание, а умение всегда можно наработать.

Встряхивание волосами служит для привлечения внимания мужчин. Даже женщины с короткой стрижкой могут с успехом использовать этот жест: резкое движение головой, чтобы отбросить волосы с лица или с плеч на спину. Мужчины сильно реагируют на женскую грудь, но вы же не можете постоянно ходить с распахнутой блузкой. А вот умелое демонстрирование своих гладких и нежных запястий или плечиков вызовет у мужчин вполне закономерные ассоциации с вашей грудью.

Женщина, заинтересованная в партнере, будет стараться почаще демонстрировать мужчине свои запястья. Эта область издавна считается одной из эрогенных зон. Кстати, курящие женщины с успехом используют этот трюк. Если вы не курите, то просто поиграйте в руках какой-нибудь вещицей. Мужчина будет очарован линией ваших рук. К тому же поглаживание сигарет, бокала с вином, другого цилиндрического предмета является просто индикатором того, что хочет женщина.

На ваши нежные плечи мужчина обязательно обратит внимание, если вы наденете платье, открывающее эту соблазнительную часть вашего тела. Ну, а если у вас еще и тату

на плече, да к тому же вы слегка окинете мужчину томным взглядом, искоса из-за плеча, то все это завораживающее сочетание вызовет просто бурю чувств в нем.

Порой небрежно брошенный взгляд значит гораздо больше, чем выставленные напоказ ножки или бюст.

Большой эффект производит на мужчину взгляд искоса, украдкой. Слегка прикрыв веки, смотрите на мужчину до тех пор, пока он не заметит ваш взгляд, а затем быстро отведите глаза в сторону. Магия такого взгляда как дразнящий намек на дальнейшие удовольствия.

Очень сильное впечатление производят на мужчин наши ножки, изящно закинутае друг на друга. Особенно, если это делается медленно и красиво. Вообще есть три позы, вызывающие у мужчин интерес. Первую я описала, затем следует поза, когда женщина сидит, подогнув одну ногу под себя и направив острие колена на того мужчину, к которому она проявляет интерес. Мужчины просто обожают женские колени, затянутые в очаровательные чулочки. А еще вы сможете слегка поиграть туфелькой, сидя в пределах видимости мужчины с ногой, закинутой на ногу. Пусть ваша туфелька соскальзывает с вашей ступни и тут же снова возвращается на место. Такое ныряние и выныривание вашей пяточки, по словам мужчин, настолько сексуально, что сводит с ума и заставляет кровь быстрее бежать по жилам. А все потому, что очень напоминает их телодвижение в постели. Подразните таким способом и вы очень быстро добьетесь ре-

зультата. Многие мужчины говорят, что особое воздействие на них оказывает женское поглаживание собственного тела. Нежным движением проведите руками по бедрам, затянутым узкой короткой юбкой, и совсем неплохо при этом говорить что-нибудь тихим низким голосом. Мужчины видят в этом движении нечто совершенно сексуальное, как будто женское тело просит мужской ласки и нежных прикосновений.

Не менее заманчиво и сексуально выглядит прикосновение язычка к губам. Женские губы всегда притягивают взгляды мужчин, ведь они предназначены для поцелуев, поэтому женщины выделяют губки помадой и подчеркивают красоту блеском.

Оближите губы кончиком языка, только быстро и изящно, чтобы мужчина подумал – от волнения или возбуждения у вас пересохли губы. Но не забывайте, что ваша цель не смочить их, а привлечь к ним внимание мужчин. А еще неплохо подействует нежное прикосновение кончиков ваших пальцев к губам. Но это должно выглядеть не как поправление помады, а как легкое прикосновение – и все.

И, конечно же, вы должны понимать, что за всей этой описанной прелюдией, провокационными жестами и позами должно последовать действие. Вы готовы к этому? Если нет, то не стоит и начинать игры в соблазнение.

Язык внешности

Язык внешности – это удивительная наука, которая по тонким нюансам облика человека может помочь составить представление о нем. Ведь не всегда и не везде человек может выразить свои чувства и желания словами. Благодаря этому языку, можно по мимике, жестам, выражению лица избежать многих ошибок в понимании другого человека. Пожалуй, самое важное – это взгляд, именно с него начинается взаимный интерес. Заглянув в глаза собеседнику, можно понять, что он за человек: глупый или умный, хитрый или добродушный, добрый или злой. Правда не все владеют таким искусством, потому что в это зеркало нужно еще уметь посмотреть, а это не каждому дано. Но с помощью классификации человеческих глаз, созданной еще в древности восточными физиогномистами, можно постичь и это искусство.

1. *Глаза дракона.* Довольно большие властные глаза с единственным веком красивой формы, которое обычно полуприкрыто. Такой мужчина бывает властным и авторитетным.

2. *Глаза льва.* Большие глаза со складками на веках, как на нижних, так и на верхних. Мужчины с такими глазами наделены обостренным чувством справедливости и большими организаторскими способностями.

3. *Глаза тигра.* Довольно крупные глаза с желтоватым оттенком и сильным блеском. Свидетельствуют об импульсивном и жестком характере.

4. *Глаза волка.* Радужные оболочки относительно маленькие по сравнению с белой частью глазного яблока. Такие мужчины жестоки, мстительны и безжалостны.

5. *Глаза кошки.* Глаза с двойными веками и темно-желтыми радужными оболочками. Обычно мужчины с такими глазами производят болезненное впечатление и вызывают страдание у женщин.

6. *Глаза феникса.* Длинные глаза с двойными веками и небольшими хвостиками, идущими вверх и вниз. Такие мужчины наделены деловыми и художественными талантами.

7. *Глаза петуха.* Чаще голубые или светло-карие. Радужные оболочки расчерчены линиями, исходящими из зрачка. Подвержены различным зловключениям.

8. *Глаза борова.* Верхние веки имеют излом и направлены вверх вблизи угла глаза. Радужная оболочка темная и тусклая. Мужчины с такими глазами грубые и жестокие.

9. *Глаза обезьяны.* Маленькие глаза с двойными нижними веками, с черными радужными оболочками. Такие мужчины обычно беспокойны, имеют неустойчивый характер.

10. *Глаза овцы.* Длинные и узкие глаза с тремя слоями кожи на верхних веках. Мужчины с такими глазами часто подвержены саморазрушительным настроениям.

11. *Глаза слона.* Узкие, длинные глаза с двойными или тройными веками, которые редко открываются широко. Мужчины с такими глазами спокойны и дружелюбны, неторопливы в мыслях и действиях.

12. *Глаза лошади.* Треугольные глаза с провисающими веками. Мужчины с такими глазами очень эмоциональны, в чувствах непостоянны, склонны к риску.

13. *Глаза змеи.* Малая радужная оболочка с красноватым оттенком и неуправляемым блеском указывают на обидчивость и взрывной характер.

14. *Глаза рака.* Глазные яблоки заметно выступают вперед. Признак упрямого, храброго и честолюбивого мужчины.

15. *Глаза рыбы.* Верхние веки спадают на внешний угол и имеют сильный скос вниз. За внешним спокойствием такого мужчины скрывается импульсивность и неуступчивость.

Помимо формы, цвет глаз также может многое сказать о мужчине.

Серые глаза у терпеливых, умных, реалистичных и наблюдательных мужчин. Умеют подчинять своему влиянию.

Синие глаза обманчивы. Мужчины с таким цветом глаз настойчиво идут к своей цели, полагаясь больше на рассудок, чем на интуицию.

Светло-голубые глаза характерны для мужчин с высокой жизненной активностью. Они проницательны и блестяще ис-

пользуют людей для удовлетворения своих потребностей.

Мужчины с *темно-синими* глазами часто идеалисты, привлекают мягкостью манер, часто не искренней.

Серо-синие глаза – глаза деликатного, сентиментального и увлекающегося мужчины.

Зеленые глаза свидетельствуют о высокой чувственности, способности к сильным переживаниям. Мужчины с зелеными глазами нуждаются в любви и заботе, и сами умеют быть преданными и нежными. Ценят удовольствия и блага, нередко терзаются завистью к благополучию у других.

Карие глаза – глаза мужчин, умеющих много и напряженно работать, полных энергии, упорства и сильной воли.

Черные глаза указывают на стремление к господству. Но власть таких мужчин носит мягкий, без грубости, характер. Встречая на своем пути препятствие, могут стать агрессивными.

Не секрет, что наше настроение часто «написано на лице», всякое чувство так или иначе проявляется в мимике. В частности в виде морщинок: морщинки в уголках глаз и рта свидетельствуют о радости и приподнятом настроении; морщинки вокруг рта появляются у застенчивых и стеснительных мужчин; глубокая морщина между глаз свидетельство интеллигентности; складка от ноздрей до края губ свидетельствует о разочаровании.

Ориентируясь на описание морщинок вы всегда сможете

лучше понять какое настроение преобладает у мужчины.

Лучше всего психология мужчин раскрывается в непринужденных жестах, мимике, позах и движениях. Если вы хотите понять чего от вас хочет мужчина, серьезно ли он настроен по отношению к вам, и нравитесь ли вы ему, повнимательнее присмотритесь как он держится, и что при этом делают его руки, вам сразу все станет ясно.

Если во время общения с вами, мужчина держит руку у рта, трогает свой нос, то скорее всего он врет. Мужчина, который откровенно улыбается вам и оглядывает вас с ног до головы, прищмокивает или цокает языком, явно считает что вы должны быть польщены таким вниманием. Как правило такое явное оценивание вас – признак плохого воспитания.

Наверное некоторым женщинам нравится слишком бурный натиск чувств, когда мужчина прижимает вас к стене и наваливается следом, пытаясь силой удержать подле себя, но думаю, что многие женщины не в восторге от таких контактов.

Самоуверенные самцы, как правило, имеют привычку выставлять себя напоказ. Они почесывают тело, грызут ногти или выковыривают грязь из-под них, они не считают даже нужным отказаться, если не насовсем, то хотя бы на время от своих дурных привычек. Они настолько самоуверенны в своей красоте, что искренне не понимают, какое негативное впечатление оказывают на женщин.

Сексуально озабоченные мужчины будут постоянно норо-

вить прикоснуться к вам своими бедрами. Вы всегда сможете отличить такого мужчину по бегающим глазкам или мутному, неясному взгляду.

Я описали только некоторые негативные жесты мужчин, которые явно демонстрируют – эти знакомства ничего хорошего не сулят.

На Востоке считают, что мнение о человеке складывается в первые 15–20 секунд общения, и за столь короткое время возникает либо симпатия или неприязнь, либо расположение или недоверие. За столь короткое время трудно понять нравитесь вы мужчине или нет. Поэтому снова обратите внимание на жесты, взгляды и позы мужчины, они вам расскажут о его намерениях гораздо больше, чем слова.

Если мужчина, вступая с вами в контакт, периодически поправляет галстук, приглаживает волосы или детали туалета, тогда у вас есть повод порадоваться за себя. Мужчина показывает, что вы его очень заинтересовали как женщина.

При любой возможности мужчина старается прикоснуться к вам, дотронуться рукой или прижаться бедром. Конечно, если речь не идет о наглом приставании, как я уже писала, то такого мужчину привлекает ваша сексуальность. Его так притягивает к вам, что он с трудом преодолевает свое желание.

Если мужчина проявляет показное равнодушие и даже холодность по отношению к вам, но его колени и стопы направлены именно в вашу сторону, то можете не беспокоиться, та-

кой мужчина заинтересован вами.

Как видите, жесты и позы могут много рассказать о психологии мужчин, важно только быть внимательной и научиться понимать такой интересный и многогранный язык тела.

Эротические любовные письма

После занятий любовью героиня восемнадцатого века сочинила письмо своему нынешнему любовнику; в него она вложила три лобковых волоска как знак своей страсти. Еще одна восточная красавица, выразила свои чувства в иной манере. Она использовала остроумный анекдот, зная, что, вызвав улыбку на лице у того, кто будет его читать, она усилит эротизм своего любовного послания. В древности для любовных писем выбиралась только подходящая бумага, которая делалась вручную. Сочиняя письмо или записку, женщина прикрепляла цветок или осеннюю веточку, чтобы вызвать желаемые воспоминания и соответствовать данному времени года. Кроме того, бумага была надушена изысканными духами. Отправьте своему любимому написанную вашей рукой любовную записку. Это легко, действенно, богато выразительными возможностями и наполнено восхищением для вас обоих. Не забудьте запечатать конверт губами, накрашенными любимой помадой. Попробуйте-ка сделать *это* в электронном письме!

Любовные письма – это письменная история любви, поз-

воляющая любовникам заново открыть свои чувства друг к другу. Они продлевают магию в отношениях, связывая каждого из вас с яркими моментами вашей любви. Сейчас, когда преобладают электронные средства коммуникации, письмо, написанное от руки, будет признаком *ики*. Ниже вы прочитаете несколько советов о том, как писать такие письма.

Написание писем от руки

Какой у вас почерк? Аккуратный и разборчивый? Или это каракули из точек и закорючек? Потренируйтесь писать каллиграфическим пером. Почерк – это сугубо индивидуальная форма коммуникации. Когда мужчина получает ваше написанное от руки письмо, он знает, что вы специально уделили для этого время, что есть только вы и он и что в письме вы говорите иначе, чем при личной встрече или по телефону. Такое письмо показывает ему, что вы его любите. Вы передадите свои чувства по отношению к нему, и если они эротичны, более вероятно показать это в своем почерке. Он раскроет для себя еще один пласт вашей личности, который делает вас еще более загадочной для него.

Советы по улучшению почерка

- Почерк – это основная часть вашей повседневной жизни,

поэтому имеет смысл сделать его также частью вашей сексуальной жизни. Так же, как большинство женщин – и мужчин – не имеют идеальную фигуру, точно так же у них нет идеального почерка. Не беспокойтесь. Именно эти несовершенства и делают ваш почерк таким особенным для него.

- Сделайте процесс написания письма удовольствием. Пишите, слушая романтическую музыку, делайте это в романтической обстановке. Купите специальную ручку только для любовных писем.

Все эти элементы сделают само написание письма удовольствием, не говоря уже о том особом наслаждении, которое вы позже получите от вашего любимого.

Советы по написанию эротических любовных писем

- Любовное письмо похоже на шоколадку. Когда она вкусная, то очень вкусная. А когда не вкусная, все же достаточно приятная. Не стремитесь быть совершенной. Это придаст вашему письму поверхностное звучание.

- Электронное письмо не может нести запах ваших духов и его нельзя хранить в ящике стола. Кроме того, вы никогда не знаете, кто читает его. Если вы должны послать электронное любовное письмо, будьте креативны, но не увлекайтесь словами типа «I luv U 4-ever». Может быть, оно и украсит его день, но в нем нет и следа вашей индивидуальности.

- Попробуйте сделать свои собственные четырехугольники или листы бумаги для письма в форме веера, похожие

на те, которыми пользовались в древности в особых случаях женщины. По традиции, они заполнялись стихотворением с красивой каллиграфией. Украсьте ваше письмо своими маленькими фотографиями, стихами, которые вы написали, и аппликациями вещей, дорогих вам обоим. Это передаст ваши мечты, надежды и эротические мысли.

- Не пишите «Я думаю, ты супер» или имена, которые вы выбрали для ваших детей, или что-нибудь в этом духе. Не говорите, что вы любите его, если не имеете это в виду.

- Пишите о тех особых временах, когда вы были вместе: что вы чувствовали, когда занимались любовью, эмоции, которые поднимались в вас, когда его руки касались вас и ваши губы соединялись в поцелуе. Избегайте обсуждать части тела, его или ваши, и пусть это будет настоящее любовное письмо.

Глава 3. Искусство сексуального соблазнения

Сексуальные и возбуждающие игры – это важная часть вашего искусства обольщения. Вы можете быть забавной, флиртующей, льстивой и физически обольстительной. Игра освобождает от внутренних комплексов. Не надо недооценивать ее силу в том, что касается улучшения ваших отношений. Любая игра сексуальна. Не все игры заканчиваются интимной близостью. Именно это и делает их играми. Понимание этого снимает напряжение у вас обоих. Вы и ваш возлюбленный заслужили время для игры.

Флирт

Не стесняйтесь флиртовать на свидании. Дразните мужчину, притворяясь, что все это делаете неохотно, показывайте страсть, не выражая никакой пылкости. Мужчины любят внимание и ощущение вызова.

Если вы будете разыгрывать невинную девственницу, то сможете сильно возбуждать некоторых мужчин. Попробуйте это со своим возлюбленным.

Не стесняйтесь делать своим телом сексуальные движения. Когда вы раздеваетесь, снимите сначала одну бретельку

бюстгальтера и постоите перед ним, показывая, что все это вы делаете специально для него.

В древности, если восточной женщине действительно нравился мужчина, она приглашала его сесть справа от нее. Она знала, что эта сторона более соблазнительна. Кимоно всегда носили так, что его левая сторона была поверх правой стороны. Это давало ей возможность вознаградить своего поклонника – он мог проскользнуть под кимоно своей рукой и погладить ее грудь. Имейте это в виду, когда надеваете новый сексуальный свитер с расстегнутыми пуговицами.

Полностью отдавайтесь тому, что происходит между вами, не думая ни о чем другом.

Научитесь ему льстить

В одном иллюстрированном руководстве по эротике описывается как определить, являетесь ли вы чувственной женщиной:

«Вы читаете любовные романы, вы начинаете искать приключения, не думая о еде. Вы можете потеряться в водовороте удовольствий, не заметив, что ночь заканчивается или что уже восходит солнце. Более того, при любой встрече с мужчиной, вы громко покашливаете и нежно смотрите на него».

Это означает льстить ему. Быстрый ум, превосходное чувство момента, немного иронии и масса похвал могут сделать вас экспертом по лести. Умная беседа, умение расска-

зывать и способность импровизировать помогут предупредить неудачи в общении. Тонкие комплименты придают атмосфере позитивное звучание. Лесть – это то, что нужно держать в голове, когда стараешься произвести впечатление на своего мужчину, особенно в компании других. Вы можете улучшить настроение, доставив ему удовольствие тем, что на мгновение повысите его самооценку, чтобы придать ему уверенность в себе и хорошее настроение.

Игры в бане

Прежде чем вы займетесь любовью, предложите ему купаться вместе. Приготовьте ванную комнату заранее, повесьте ваши любимые пушистые полотенца и поставьте ароматические свечи, гель для душа или мыло.

Ароматизируйте воду. Две капли масла пачули и три капли масла сандалового дерева пробудят в нем чувственность. Добавьте три капли лавандового масла, чтобы создать эффект расслабления.

Входите в ванну. Горячая вода открывает кровеносные сосуды у поверхности кожи, делая вас обоих более чувствительными к прикосновению. Сочетание запахов и ощущения теплой воды полностью подготовят ваши тела и чувства к настоящему сексуальному переживанию.

Попробуйте чувственные ощущения от различных текстур предметов для купания: плюшевую мочалку, натураль-

ную губку, большую купальную щетку.

Намыливайте друг друга, изучая тела. Вы откроете секретные «горячие места» друг у друга.

Чередуйте ванну с купанием под душем. Вы увеличиваете поле для игры.

Занятия сексом в ванне очень возбуждают, потому что создают ощущение полета. Используйте плавучесть тела, чтобы попробовать для удовольствия разные позы.

Надеюсь, что игры «в шейха и наложницу» понравятся вашему мужчине.

Танец

Танец, исполненный женщиной, может оказать на мужчину огромное влияние. В сочетании с музыкой он усиливает и продлевает сексуальное влечение. Танец в паре – это форма эротической игры, которую можно использовать или импровизировать вместе. Танцуя, мы улучшаем сексуальную энергетику, повышаем сексуальную притягательность, высвобождаем нашу чувственность и истинную природу, забитую повседневными заботами и обязанностями. Если в вашем городе существуют школы танцев: танго, фламенко или школа арабского танца живота, обязательно запишитесь, и вы почувствуете как вызывающая и чувственная энергия начнет переполнять вас. Занимаясь танцами, многие, даже самые болезненно стеснительные женщины, расцветают,

приобретая уверенность и гордую осанку. Ниже я предлагаю вам комплекс основных движений одного из самых эротических танцев – танца живота. Вы не только освоите базовую технику, но и улучшите осанку, обретете сексуальную линию бедер и ягодиц, подкачаете мышцы груди и пресса и, конечно же, разовьете свою чувственность. Достаточно всего лишь 3-4-х тренировок в неделю и уже через месяц вы увидите удивительный эффект от занятий. Обязательно танцуйте под музыку.

Танец живота

1. Станьте прямо, заведите руки за спину, соедините ладони. Отведите руки назад, насколько это возможно. Подайте грудь вперед, растягивая верхнюю часть тела. Задержитесь в этой позе на 20–30 счетов.

2. Разведите руки в стороны и плавным движением соедините перед нижней частью живота. Голову опустите вниз, взгляд – на руки.



Мягко сгибая колени, поднимите руки до уровня груди.
Вдохните.

На выдохе, разводя, поднимите руки через стороны вверх,

скрещивая над головой. Во время подъема выпрямите колени, поднимите голову вверх и посмотрите на руки.

Выполняйте все движения плавно, чувственно и без пауз. Повторите упражнение 30 раз.



3. Расположите левую ладонь на правой части головы. Мягко надавливая кистью, наклоните голову влево до

комфортного ощущения. Почувствуйте, как растягиваются мышцы шеи. Задержитесь в конечной точке на 30 счетов.



Мягко вернитесь в исходное положение и опустите руку через сторону вниз. Сначала ладонь направлена вверх, затем на уровне плеча разверните ладонь вниз чувственным плавным движением. Во время выполнения, правая рука расположена внизу, ладонь слегка развернута вверх (пальцы собраны как в балете).

Повторите упражнение в другую сторону.



4. Стоя прямо, опустите голову вниз и выполните поочередные полукруговые движения головой вправо и влево. Сначала вниз, затем в сторону и влево-вверх, вниз, в сторону, вправо-вверх. Движения выполняйте плавно и мягко. Повторите упражнение на 30 счетов: 15 – влево, 15 – вправо.





5. Стоя прямо, согните руки в локтях и расположите ладони (соединенные кончиками пальцев) на уровне чуть ниже вашего подбородка. Выполните движение головой вперед-назад, как в восточном танце. *Внимание:* работают только мышцы шеи, остальная часть тела остается неподвижной. Повторите упражнение на 20–30 счетов.



6. Аналогично предыдущему упражнению, но голову двигайте из стороны в сторону. Обязательно выполняйте со взглядом, «постреливая глазами» то вправо, то влево. Повторите упражнение на 30 счетов: 15 – влево, 15 – вправо.



7. Из предыдущего упражнения, скрестите руки в области запястий (ладони – в восточном положении, средний и большой пальцы слегка приближены друг к другу), локти вниз

не опускать. Продолжайте выполнять движения головой из стороны в сторону. Повторите упражнение на 30 счетов.



8. Из предыдущего положения, поднимите руки вверх, соединяя тыльные стороны ладоней. Продолжайте выполнять движение головой из стороны в сторону. Голова должна двигаться строго между руками (локти слегка согнуты). Повторите упражнение на 30 счетов.



9. Из предыдущего упражнения, оставляя руки в верхнем положении, выполните плавные чувственные поочередные движения руками вверх-вниз. Руки мягкие и расслабленные, взгляд – на кисти. Повторите упражнение на 30 счетов.





10. Продолжая выполнять движения руками вверх-вниз, добавьте к ним поочередные подъемы бедра вверх (вверх поднимается бедро, противоположное руке: например, левая рука вверх – правое бедро поднимается вверх, и наоборот). Старайтесь максимально тянуться вверх. Повторите упражнение на 30 счетов.



11. Станьте в исходную позицию: правая рука около бедра, левая – поднята вверх, чуть выше уровня плеча, взгляд направлен на левую кисть. Положение ладони как показано на рисунке.

Выполните постепенное опускание руки вниз с одновременным мягким вращающимся движением кистью. Круги следует выполнять плавно, расслабленной рукой и только за счет запястья.

Опустив руку до уровня бедер, снова верните ее в исходное положение и повторите упражнение еще 10 раз. Поче-

поставьте левую руку у бедра, правую – вверх) и выполните упражнение в другую сторону.





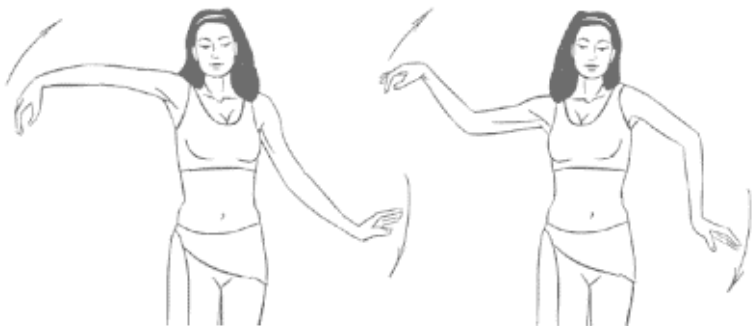
12. Из положения руки возле бедер поднимите правую руку до уровня плеча и выполните волну. Движение начинается от плеча: плечо, запястье, пальцы. Старайтесь, чтобы волны были мягкими, медленными и плавными. Повторите упражнение в другую сторону, общее количество – 30 раз: 15 – правой рукой, 15 – левой.



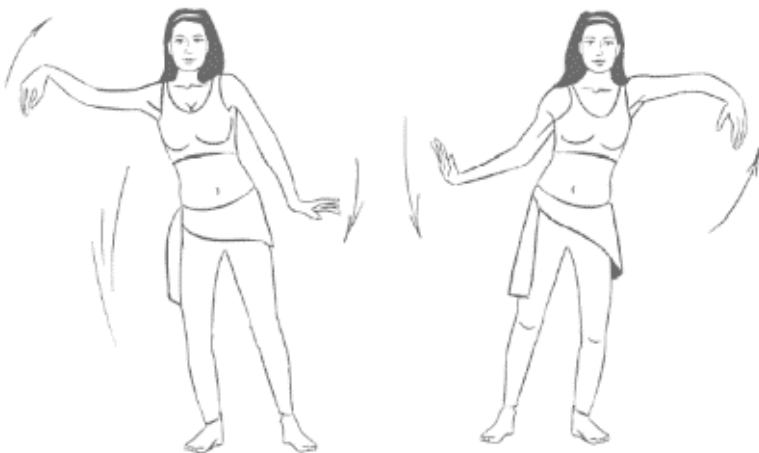


13. Аналогично предыдущему упражнению, но волны выполняются обеими руками поочередно: как только правая рука заканчивает волну, левая тут же ее начинает. Повторите упражнение 20 раз.





14. Аналогично предыдущему упражнению, но к движению рук добавьте перенос веса тела с одной ноги на другую. Старайтесь максимально тянуться вправо и влево. Повторите упражнение 20 раз.



15. Аналогично двум предыдущим упражнениям, но к волнообразным движениям рук и переносу веса тела с одной ноги на другую добавьте движение головой. Теперь все ваше тело должно выполнять плавные, медленные и волнообразные движения. Повторите упражнение на 30 счетов.



16. Стоя прямо, выполните плавные и медленные поочередные вращения плечами назад, сначала правое плечо отводится назад, затем – левое. Повторите упражнение на 30

счетов.



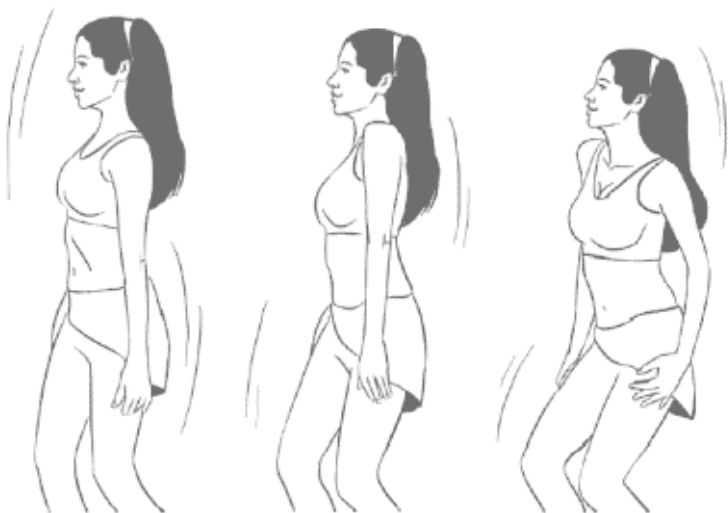
17. Стоя прямо, выполните плавные и медленные поочередные вращения плечами вперед, сначала правое плечо вы-

водится вперед, затем – левое. Повторите упражнение на 30 счетов.



18. Аналогично предыдущему упражнению, но к вращению плечами добавляем сгибание коленей. Плечи вращаем сначала вперед, затем назад. Сначала одновременно сгибаем колени и плавно вращаем (поочередно – сначала правое плечо, затем – левое) плечами назад, затем, выпрямляясь, вращаем плечи вперед (так же поочередно).

Внимание: во время приседания сгибайтесь колени до такого уровня, чтобы они не выходили за линию больших пальцев стоп. Повторите упражнение на 30 счетов.





19. Станьте прямо, одна рука свободно опущена вдоль тела, вторая – выпрямлена на уровне плеч. Выполните медленные и плавные удары плечом вперед и назад, как будто ваши плечи похожи на кулаки. Старайтесь, чтобы движения выполнялись только плечом, остальная часть вашего тела должна быть неподвижной. *Внимание:* плечо вверх не поднимать, удары выполняются только вперед, а не вращаются по кругу. Сочетайте движение с дыханием и музыкой, так вам будет легче удерживать ритм. Поменяйте положение рук и повторите упражнение в другую сторону, общее количество – 30

раз.

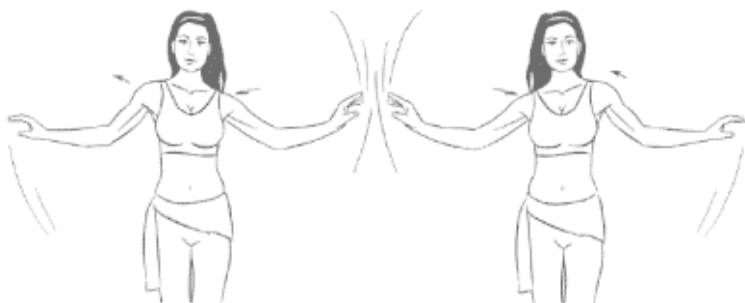


20. Аналогично предыдущему упражнению, но удары вперед-назад выполняются двумя плечами поочередно. Следите за тем, чтобы плечи двигались отдельно одно от другого. Повторите упражнение на 30 счетов.



21. Продолжайте выполнять поочередные удары плечами

вперед-назад, но увеличивая скорость. Выполнив движение 20 раз, еще больше увеличьте скорость выполнения: потряхивайте плечами максимально быстро (20 раз).



22. Продолжайте максимально быстро потряхивать плечами, но к данному движению добавьте шаги – сначала продвигайтесь на 10 шагов вперед, затем на 10 шагов назад. Выполнив упражнение 4 раза (по 2 дорожки вперед и назад), повторите движения по кругу (сначала по часовой стрелке – 2 круга, затем против часовой стрелки – 2 круга). Двигайтесь легкой грациозной походкой, не забывая максимально быстро двигать плечами. *Внимание:* если на начальном этапе вам трудно сохранять максимальную скорость, найдите свой ритм.

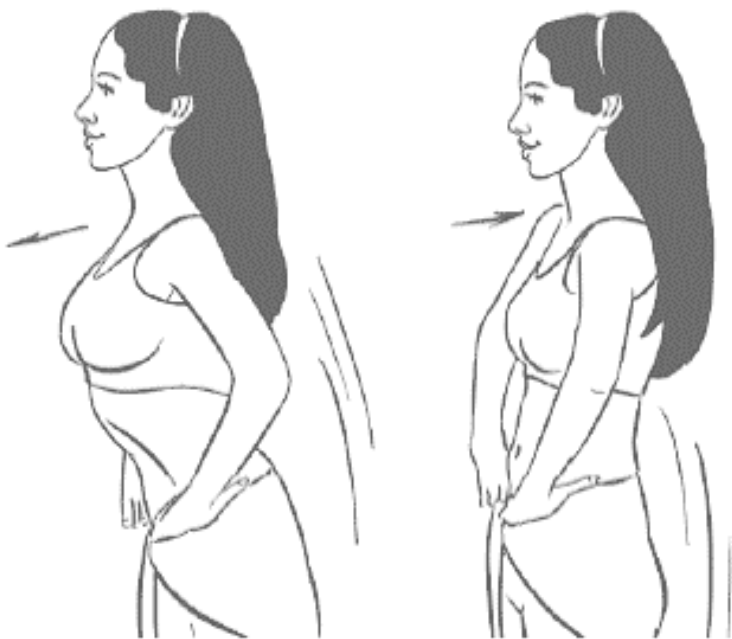


23. Станьте прямо, руки – на бедрах. Выполните скольжение грудной клеткой из стороны в сторону. Старайтесь сохранять неподвижной нижнюю часть вашего тела, не гнитесь, двигайтесь по воображаемой плоскости. Повторите упражнение на 30 счетов.



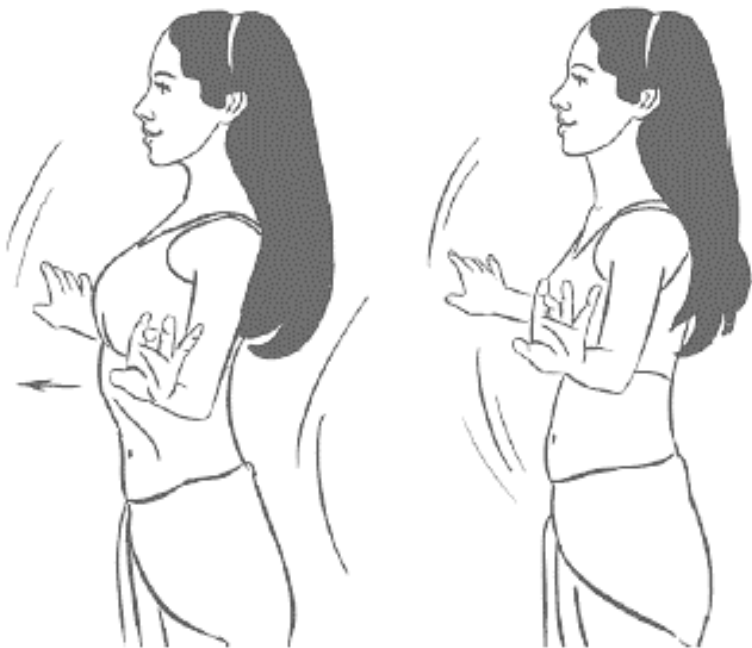
24. Аналогично предыдущему упражнению, но теперь вы-

полняйте скользящие движения грудной клеткой вперед-назад. Старайтесь двигать вперед-назад ребра и выполнять движения за счет мышц спины и пресса (движение вперед – мышцы спины, движение назад – мышцы пресса). *Внимание:* как и в предыдущем упражнении сохраняйте неподвижной нижнюю часть тела. Повторите упражнение на 30 счетов.



25. Станьте прямо, выпрямите руки в стороны, локти грациозно согнуты (не забывайте про восточную позу кистей

рук). Выполните подъем грудной клетки вверх, затем опускание вниз. Движение происходит только в грудном отделе, остальная часть вашего тела остается неподвижной. Повторите упражнение на 30 счетов.



26. Станьте прямо, ноги на ширине бедер, руки выпрямлены на уровне плеч. Выполните потягивание за рукой сначала влево, возврат в вертикальное положение, потом вправо, возврат в вертикальное положение. Тяните ребра, двигая

тазом вправо и влево (бедро тянется вправо, рука – влево, и наоборот). Держите плечи горизонтально, а голову и шею ровно (не запрокидывайте назад и не наклоняйте вперед). Почувствуйте напряжение боковых сторон тела. Повторите упражнение на 50 счетов.



27. Продолжайте выполнять предыдущее упражнение, но добавьте движение руками. Поднимите руки вверх, скрести-

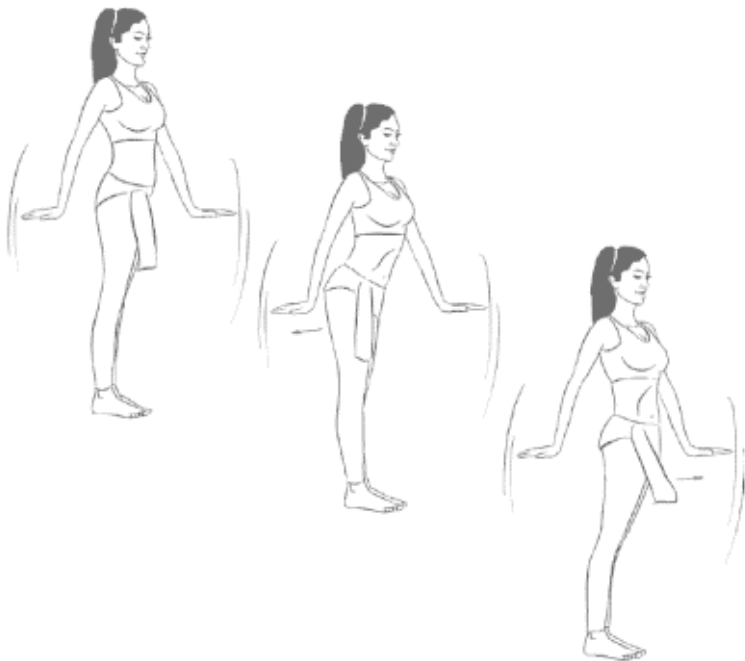
те перед собой и опустите вниз. Разведите руки и снова поднимите через стороны вверх. Ритмично сочетайте движение тазом вправо и влево и движение рук. На вдохе поднимайте руки, на выдохе – опускайте. Повторите упражнение на 50 счетов.





28. Станьте боком, расположите руки в египетскую позу ладонями вниз, пальцы направлены вперед (кисти как бы давят на воображаемую опору и напряжены).

Выполните движение бедер вперед-назад. Ритм следующий: бедра выдвигаем вперед, возвращаемся в вертикальное положение, бедра выдвигаем назад и снова возврат в исходное положение. Старайтесь работать только бедрами, не вовлекая в действие остальную часть тела. Движения вперед выполняйте за счет мышц спины, назад – за счет мышц прессы. Повторите упражнение 30 раз.



29. Станьте прямо, ноги на ширине бедер, руки свободно расположены вдоль тела. Выполните большие круговые движения бедер, сначала 10 раз на четыре счета: вправо, вперед, влево, назад. Затем выполните непрерывное движение бедер 20 раз на один счет. То же самое повторите в другую сторону, вращая бедра влево, вперед, вправо, назад и непрерывные движения на один счет.



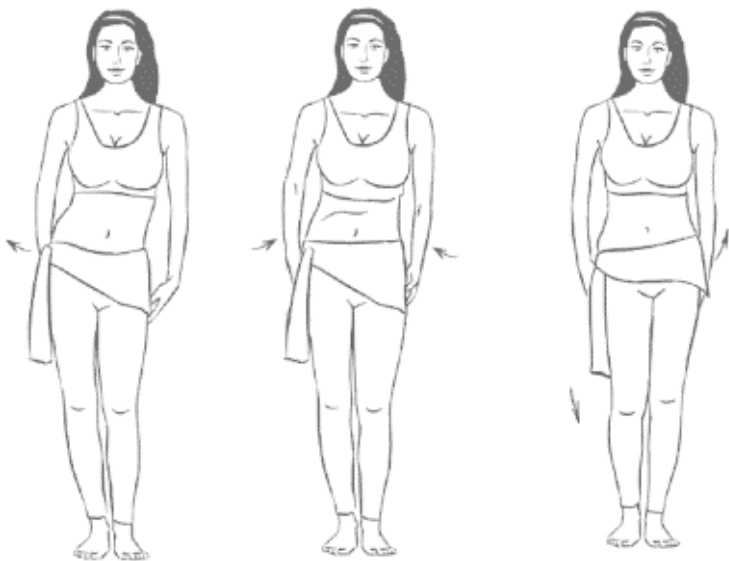
30. К предыдущему непрерывному большому вращению бедер добавьте круговые вращения руками над головой. Движение рук начинается в сторону движения бедер. В этом упражнении очень важно сочетать равномерный ритм вращения рук и бедер. Не допускайте, чтобы руки или бедра двигались быстрее. Сначала выполните 20 плавных вращений вправо, затем влево.



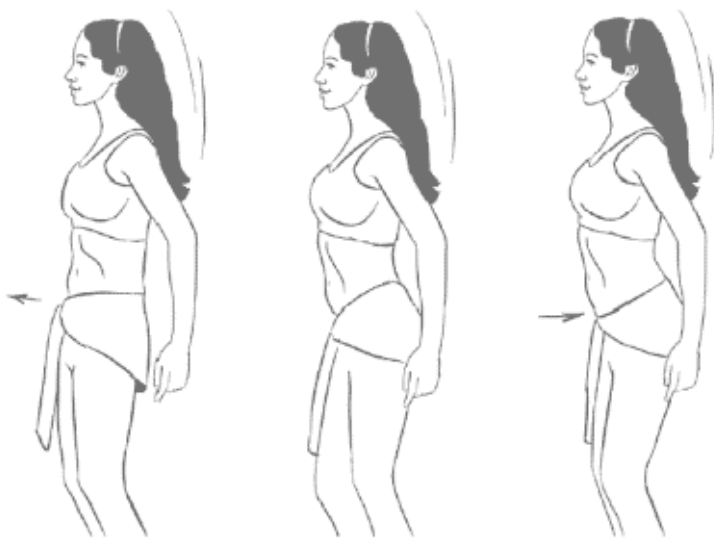


31. Из предыдущего упражнения соедините ноги вместе и выполните движение бедер, образуя небольшие круги. Двигайтесь сначала 20 раз вправо, затем 20 раз влево.

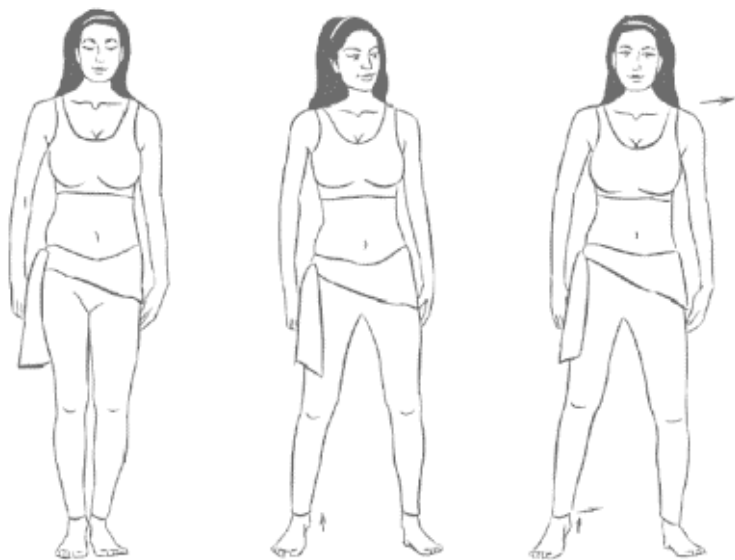




32. К предыдущему вращению бедер по небольшим окружностям добавьте плавные движения коленями, сочетая ритм обоих вращений. Позвольте коленям совершать всю работу. Повторите упражнение 20 раз сначала вправо, затем 20 раз влево.



33. К ритмичному вращению бедер добавьте шаги в сторону: шаг – вращение бедер, шаг – вращение бедер и т. д. Двигайтесь сначала на 5 шагов вправо, затем на 5 шагов влево (всего 4 дорожки). Схема выполнения следующая: сделали вращение бедрами (ноги вместе), затем выполнили шаг одной ногой сторону – сделали вращение бедрами, затем приставили вторую ногу – сделали вращение бедрами и т. д.



34. Станьте прямо, стопы соединены, колени слегка согнуты, руки выпрямлены на уровне плеч, сохраняя мягкий изгиб в локтях. Переноса вес тела с одной ноги на другую (стопы от пола не отрывать), выполните поочередные толкания бедер вперед – сначала правое, затем левое. Повторите упражнение по 15 раз и ускорьте движение бедер настолько, насколько это для вас возможно. Повторите еще по 10 раз вправо и влево.

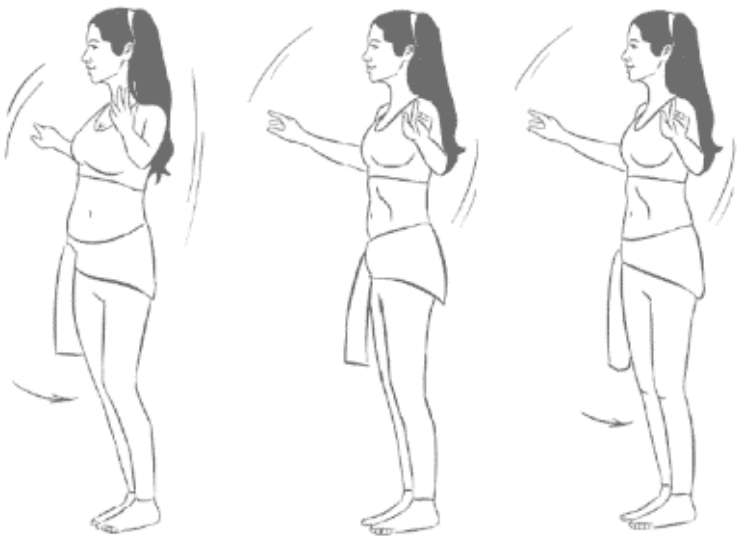
Внимание: ваше тело должно сохранять прямое положение.





35. Оставаясь в предыдущем положении выполните очередное покачивание бедер вперед так, чтобы верхняя часть тела оставалась неподвижной. Выполнив 15 покачиваний, переходите на быстрый темп так, чтобы движения были ритмичными и трепещущими. Повторите упражнение еще 15 раз.





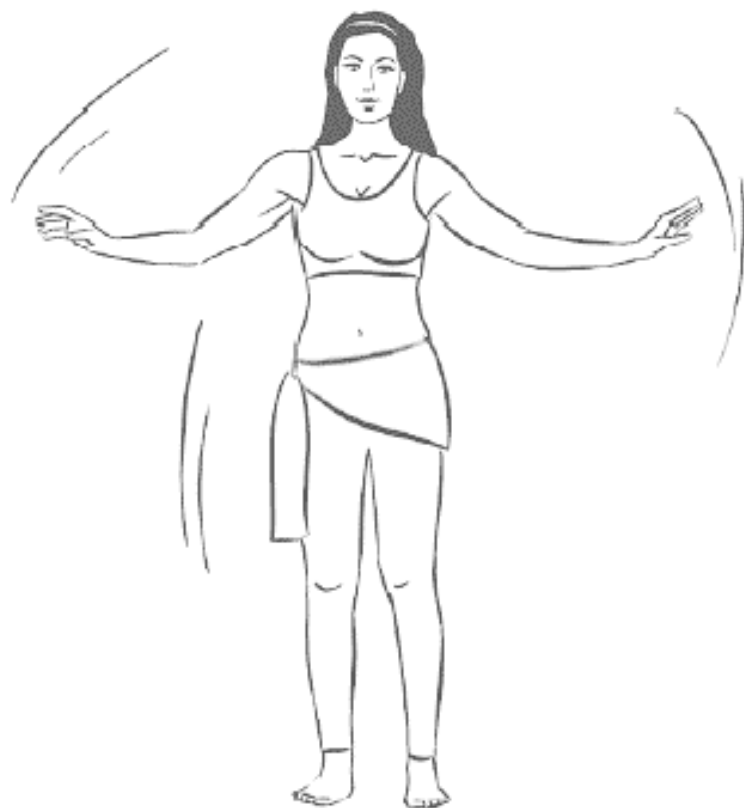
36. Встаньте вполоборота, одна нога полусогнута в колене, расположена перед собой и на носочке. Выполните ритмичное выталкивание бедра вперед, задействуйте колени для выполнения движения. Повторив упражнение 15 раз, максимально увеличьте скорость. Если на начальном этапе вы не можете ускорить покачивание бедра, найдите свой оптимальный ритм. Поменяйте положение тела и повторите упражнение в другую сторону.



37. Данное упражнение является основным движением в танце живота. Это вращение бедер с шагом вперед (именно поэтому оно так подробно нарисовано).

Станьте прямо, стопы на небольшом расстоянии друг от

друга, руки расположены на уровне плеч и слегка согнуты в локтях. Вынесите одну ногу вперед; когда большой палец коснется пола выполните вращение бедром вверх и вперед. Верните ногу на место. Затем вынесите вторую ногу вперед и аналогично сделайте вращение бедром. Верните ногу на место. Двигайте бедром, противоположным





опорной ноге. На начальном этапе не пытайтесь придерживаться ритма музыки, лучше медленно разучите правильность выполнения. Повторите упражнение на 60 счетов.





38. Это упражнение аналогично предыдущему, только выполняется с движением рук. Когда вы выносите одну ногу вперед и ставите на носок, одна рука вытягивается перед собой, вторая – вверх, в конечной точке выполняется синхронно вращение бедра. Когда вы ставите ногу в исходное положение, руки разводятся в стороны. Затем поменяв положение рук и ног, вы повторяете упражнение. Вверх поднимается рука, противоположная вынесенной вперед ноге. Повторите упражнение на 30 счетов.

Внимание: если на начальном этапе вам сложно координировать движение рук и ног, работайте только ногами.





39. Примите исходное положение как показано на рисунке.

Делая шаг вперед, выполните ритмичное толкание бедра вперед (понятие «шаг» – условно, оно не означает продвижение вперед, вы остаетесь в том положении, которое показано на рисунке, но слегка переносите вес тела вперед и двигаете бедром). Движение следует выполнять на счет «раз».

Выполнив упражнение 30 раз, перейдите к следующему. Повтор движений в другую сторону следует выполнять толь-

ко после того, как вы сделаете это упражнение и следующее.



40. К предыдущему упражнению (оставайтесь в том же положении) добавьте резкие движения бедрами назад: сначала выполните шаг вперед с толчком бедра вперед, затем резкое движение бедром назад с подъемом ноги перед собой и вытя-

гиванием стопы, как показано на рисунке. Повторите упражнение 30 раз.

Выполнив это и предыдущее упражнение влево, повторите его вправо, повернувшись другим боком.



41. Сядьте на левое бедро и обопритесь левой рукой о пол. Правая нога и рука вытянуты в сторону, нога касается поверхности, рука на уровне плеч. Сгибая правую ногу в ко-

не, подтяните ее к груди, одновременно согните правую руку и переведите в положение перед грудью, сгруппируйтесь. Выпрямляя руку и ногу, откройтесь, потянувшись за рукой и ногой. Выполните 20 раз. В конце задержите ногу вверх, поверните руку ладонью вверх и зафиксируйте положение на 1 минуту. Опустите ногу и, сделав круг рукой, поднимитесь вверх, опираясь на левое колено и ладонь. Потянитесь корпусом за рукой, почувствовав как растягивается вашего тело. Зафиксируйте положение. Затем поменяйте стороны и повторите упражнение другой ногой и рукой.





42. Займите позу «кошечка». Максимально поднимая спину вверх, почувствуйте растяжение мышц. Затем максимально прогнитесь в пояснице. Снова вернитесь в исходное положение и повторите упражнение 4 раза.



43. Из предыдущего положения, плавно опираясь на ладони, колени и передние части стоп, поднимитесь. Оставайтесь в наклонном положении, руки и стопы плотно прижаты к по-

лу, колени прямые. Почувствуйте как растягиваются мышцы ягодиц и задней поверхности бедер. Задержитесь на 20 счетов. Затем выполните 20 раз поочередное сгибание коленей.



44. Из предыдущего положения, медленно разгибайтесь,

почувствуйте как позвонок за позвонком выпрямляется ваш позвоночник. Заняв вертикальное положение, стряхните свою усталость и передохните.





45. Разведите руки через стороны и плавным движением соедините перед нижней частью живота. Мягко сгибая колени, поднимите руки до уровня груди, затем, разводя, поднимите через стороны вверх. Скрестите над головой. Разведите руки, опустите через стороны вниз и еще 10 раз повторите упражнение. На вдохе поднимаем руки и сгибаем колени, на выдохе – выпрямляем колени и опускаем руки.





46. Станьте прямо, вытяните руки вверх и выполните поочередные плавные движения руками вверх-вниз. Повторите 15 раз. Затем опустите руки вниз, делая волнообразные движения.







Искусство афродизиаков

На Востоке афродизиаки были частью секретного запаса лекарств и любовных снадобий, чтобы усилить сексуальную энергию для продолжающегося всю ночь секса. Они включали в себя не только приятные ингредиенты, но и экстракт печени собаки, обугленных тритонов, растертых в порошок сухих ящериц. Если это было мужчине не по вкусу, он мог всегда выбрать растительные рецепты, включающие таблетки, приготовленные из растения, принадлежавшего к семейству норичника, корень лотоса и чомейган, афродизиак, которому приписывали повышение мужской силы. Курояки, темный порошок, растворенный в сакэ, используется до сих пор. Определенные съедобные продукты, такие, как ламинария или листья ячменя, считались полезными для поддержания мужской эрекции и сексуального влечения.

Женщина также использовала вещества, которые раздражали слизистую оболочку мужских гениталий, с целью создать теплое, щекочущее ощущение, похожее на сексуальное возбуждение, и при этом достигался эффект афродизиака. К несчастью для мужчины, его пенис часто воспалялся. В таком случае масло сандалового дерева успокаивало появившуюся сыпь. Так как женщина сама доходила до сексуального возбуждения, ее оргазмическая жидкость даже выпивалась в качестве афродизиака, и также считалось, что она об-

ладает омолаживающими свойствами, способными приостановить процессы старения. Психологические афродизиаки включали необыкновенно эротическую одежду женщины, в том числе, бесчисленные гребни и шпильки в волосах, длинное платье, волочащееся за ней, и высокие сабо.

Для своего тайного любовника, она часто использовала порошок, сделанный из бивней нарвала, таинственного кита из Северного Ледовитого океана, которого часто по ошибке принимали за мистического единорога. Грибы в форме пениса и твердые олени рога, растертые в порошок вместе с другими травами, также считались средствами, создающими сильную эрекцию и способность к длительному сексу. Популярным афродизиаком считались угри.

Женщина поддерживала свои сексуальные функции, используя массаж с маслом имбиря. Согревающее стимулирующее масло было известно своими афродизиатическими свойствами и свежим травяным запахом, гораздо более острым и резким, чем запах корней имбиря. Еще одно вещество было удовольствием для нее и ее любовника. Она размазывала его на кусочке бумаги, а затем оборачивала вокруг пениса. После погружения пениса в ее влагалище, мужчина ждал несколько минут, пока афродизиак расплавится. Когда это происходило, его пенис разбухал, и в этот момент женщина слегка краснела и медленно начинала двигать своими ногами, затем бедрами, потом туловищем, пока оба не достигали оргазма.

Шоколад

В День Святого Валентина на Востоке женщины дарят мужчинам шоколад, в том числе сослуживцам, начальникам, друзьям-мужчинам, братьям, отцу, мужу и своим бой-френдам. И как будет понятно далее – это не случайно. Если женщина не испытывает влюбленности по отношению к мужчине, например, к своему боссу, она дарит ему «обязательную шоколадку». Мужчине, который заставляет ее сердце биться чаще, но который еще не является потенциальным мужем, она дарит особые подарки, такие, как галстук или одежду и шоколадку. Шоколад, который она дарит своему любимому мужчине, называется «шоколад перспективного победителя».

Может ли шоколад заставить его влюбиться в вас? Шоколад – это идеальный афродизиак, потому что он содержит вещества, называемые фенилэтиламин и сератонин. Эти вещества поднимают настроение и вырабатываются естественным путем в мозге. Они вызывают быстрое изменение настроения и подъем кровяного давления, учащают пульс и вызывают чувства радости, почти эйфории, которые он испытывает вместе с чувствами любви, страсти и вожделения.

Советы относительно шоколада

Употребление шоколада с его соблазнительным ароматом, текстурой, сладостью и пикантностью может также дать ему немедленный и значительный подъем энергии, усилить его выносливость там, где она больше всего будет оценена – в постели с вами.

Шоколад, который содержит наибольшую концентрацию повышающих настроение веществ, – это шоколад высшего качества, полусладкий или горько-сладкий.

Но самый действенный афродизиак – внимание, и чем больше, тем лучше. Сосредоточьтесь на своем возлюбленном, как будто бы он единственный мужчина в вашей жизни. Побуждайте его говорить. Задавайте ему провокационные вопросы, а не ведите вялую, спокойную беседу. Если он говорит что-нибудь смешное или остроумное, или вам нравится его одеколон или рубашка, скажите об этом. Это подбодрит его и внушит ему уверенность в том, что вы не отвергнете его. Дайте ему понять, что у вас есть все время, которое ему необходимо, и что вы не торопитесь. Если вы хотите увидеть его снова или не хотите, чтобы он уходил, намекните ему об этом.

Беседа, прикосновение, спонтанное поведение и игривость – все это ваш вклад в обретение интимности, в создание комфортного уровня общения. Когда вы сформировали

эти узы, вы готовы к следующей части путешествия – к созданию ауры чувственного соблазна.

Глава 4. Как создать ауру сексуального соблазнения

Если ваше воображение рисует вам образ мужчины с английским акцентом и оксфордским образованием, сделайте комнату элегантно и изящно, в тонах цвета слоновой кости, серо-коричневом, розовато-лиловом и сером, с искусственным мрамором, желтой медью, отделанной никелем, золотисто-желтыми аксессуарами и гобеленами. Если вы представляете себе любителя-экстремала, оформите свою спальню в зеленых тонах. Используйте растения и природные деревянные материалы и интересные экзотические акценты из других культур. Если вы ищете мачо с горячим темпераментом южных тропиков, смешайте бирюзовый и цвет морской волны с желтым, оранжевым и красным и используйте для украшения комнат тропический дизайн.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.