

КАК Я ПОСЕТИЛА СЕКС-ТРЕНИНГ

И ЧТО ИЗ ЭТОГО ПОЛУЧИЛОСЬ

Я обожаю свою профессию журналиста. Благодаря ей моя жизнь — это вечный калейдоскоп из удивительных событий, открытий и интересных людей. И всегда в тоне чувство «здорового авантюризма»... Поэтому когда меня пригласили на тренинг секс-гуру Алекса Мэя «Интимная сторона отношений», я согласилась сразу — интересно же!

ПОЧЕМУ Я ПОШЛА

Потому что любопытна — и от природы, и в силу «профтребования». Плюс, конечно, был вызов: «Ну-ка, ну-ка, что вы нам такого необычного о сексе, многоуважаемый Алекс, расскажете, чего мы не знаем?»

ЧТО Я ПОЛУЧИЛА

Море удовольствия от слушания и общения с харизматичным, уверенным в себе, раскрепощенным и умным мужчиной с прекрасным чувством юмора.

Наш семинар он начал словами: «Ну что, девушки, вы готовитесь узнать о мужчинах много нового? Давайте начнем с того, что вы узнаете много нового о себе. И нечего удивляться — да-да, о себе, своих сексуальных способностях, а главное — своих возможностях. Об этом вы также ровным счетом ничего не знаете, как и ваши мужчины».

Продолжил анекдотом: «Бежит зайка с прогулки, смотрит — тропинка к дому завалена чем-то. Зайка подходит ближе: о, подозрительно напоминает дерьмо. Понюхал: похоже на дерьмо... Несмело так лапку протягивает, но все-таки пробует: «Точно — дерьмо!» Так вот, девушки, — говорит Алекс. — Этот анекдот потрясающе

точно иллюстрирует ваши попытки (уж признайтесь хоть себе — многократные!) построить отношения с «кем-не-надо». И вместо того, чтобы в очередной раз наступать на грабли (а поговорку о граблях см. ниже), надо вовремя вспомнить: если на цвет дерьмо, на запах дерьмо и на вкус дерьмо — значит, точно дерьмо. И связываться в надежде «перевоспитать, переделать или как-то иначе извлечь пользу» — не надо. Дерьмо останется дерьмом, что ты с ним ни делай.

И, безусловно, немало полезной информации и интересных навыков. Ведь в течение двух дней мы, около 60 женщин самых разных возрастов и положений (среди нас, между прочим, было трое беременных, что меня очень порадовало: девушки готовились стать матерями, но не забывали и о роли любовницы — как похвальное!), слушали, охали-ахали и искренне удивлялись тому, как же много мы на самом деле не знаем ни о мужчинах, ни о себе! Например, Алекс подробно объяснял, как женщина может испытывать 11 (одиннадцать!) видов оргазма — от традиционного влагалищного до ментального. Как сказать мужчине о своем желании «получить новый вид удовольствия». Как «выписать билет на седьмое небо» мужчине несколькими десятками способов — всем телом, языком (в том числе и вербально, да-да!), руками и т. д.

Ну и самое главное — как перестать заниматься «механическим

сексом» длительностью 5—7 минут и вместо этого парить на волнах удовольствия часами...

Да, отмечу, что Алекс Мэй не только рассказывает, но и показывает «учебные материалы» — специальные фильмы для взрослых, которые, как он предупреждает, «могут вас выбить из зоны комфорта», но, во-первых, на семинаре нет несовершеннолетних; во-вторых, все видео сопровождается подробным, почти дотошно-врачебным описанием «что делаем, зачем делаем, почему делаем и как вечером повторяем это дома». И на самом деле никому не до «клубнички», все предельно серьезные.

ЧЕГО НЕ НАДО ОПАСАТЬСЯ

На секс-тренингах нет никакого «разврата», никто не делает неприличных намеков, непристойных предложений и т. п. Женщины в откровенном разговоре с опытным мужчиной решают такие интимные проблемы, о которых не очень-то поговоришь с коллегами за чашкой кофе и даже с подружкой за бокалом вина. Тем более это ценно, когда мужчина — «двойной агент», который работает как с женщинами, так и с мужчинами (Алекс ведет также мужские тренинги по секс-мастерству). А за атмосферу радостного познания и открытий, которую создает харизматичный Алекс в своих тренингах — особое спасибо.

Схема секс-неудачи

Ты раньше испытывала оргазм, а потом вдруг — бац! — и нет. И раз за разом — нет. Это происходит по тысяче причин: ты недавно родила и тебе вообще не до секса; ты плохо себя чувствуешь, у тебя проблемы на работе или с ребенком; ты переживаешь из-за того, что начала набирать вес, — женщина вообще тончайшее существо, и каждое переживание откидывает ее от секса далеко-далеко... Но вместо того, чтобы разобраться, поговорить с партнером и исследовать свое и его тело, ты, заматанная жизнью и проблемами, решаешь: «Ай, все это сказки, нет никакой «точки джи», а «небо в алмазах» бывает только в дамских романах.

Мужчина понимает, что что-то не то в постели творится, и спрашивает: «А тебе что-то не нравится?» Ты так отвечаешь ему: «Все нормально», что он немедленно делает вывод: «Фригидная». Ну не в нем же, который способен продержаться в половом акте 2—3 минуты и тоже понятия не имеет о «точке джи», не говоря уже о каких-то иных изысках, проблема, в самом деле!

Ты начинаешь избегать секса, ему с «фригидной» тоже скучно, и он начинает посматривать на сторону... Так в браке заканчивается секс, любовь, да и собственно отношения. И ты начинаешь думать «что делать?» Поздравляю: с этого вопроса начинается выздоровление!

КАКИЕ МЫ РАЗНЫЕ

Потребность в сексе: женщины — как глоток воды, как сухарик нищему на улице...

У мужчины нет препятствий на пути нейронов от мозга к половому органу, чтобы получить оргазм. У женщины — есть. Это составная часть головного мозга, миндалевидное тело под названием «амигдала» — центр средоточия как удовольствия, так и страхов и беспокойства.

Твой эмоциональный режим и мужской — это две огромные разницы! Просто поверь: ни один мужчина не может себе представить, как можно проснуться утром с настроением +10, через пять минут вспомнить, что «он обещал прислать эсэмэску и не прислал — гад!», опуститься до -10, выйти из дома, увидеть миленькую собачку и съесть мороженое по дороге на работу (настроение +8), а вечером «нейтрализоваться» где-то на +5—6. А вам это легко!

Мужчина же живет в режиме: «Спартак» выиграл — настроение +1, «Спартак» проиграл — настроение -1. И это не потому, что мы, мужчины, тупые и неэмоциональные — просто мы предсказуемые. Мы существуем в узкой эмоциональной зоне.

И если мы научимся помнить друг о друге все эти важные вещи, наша жизнь может быть сказочно прекрасной. На долгие годы.



Справка «Люблю!»

Алекс Мэй — известный психолог, сексолог, лайф-коуч и ведущий тренинговых групп из Нидерландов. Создатель образовательных программ в сфере интимных взаимоотношений для мужчин и женщин.

Стаж преподавательской и тренерской работы по всему миру (страны Европы и Америка) — более 20 лет.

ЖЕНЩИНА СИМУЛИРУЕТ ОРГАЗМ С ЕДИНСТВЕННОЙ ЦЕЛЬЮ: ЧТОБЫ МУЖЧИНА ПЕРЕСТАЛ ДЕЛАТЬ ТО, ЧТО ОН ДЕЛАЕТ.

ПОНИМАНИЕ — ЭТО ШАНС НА ПРИНЯТИЕ. А ЧЕРЕЗ ПРИНЯТИЕ — ЛЮБОВЬ.

ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

— Перед началом всех моих семинаров я спрашиваю женщин: «Скажите, а вы когда-нибудь учились сексу?» Сразу предупреждаю: я спрашиваю не об эротических фильмах и статьях из серии «О чем мечтает каждый мужчина», а об откровенном разговоре с мужчиной, который может объяснить и показать, как на самом деле доставить ему удовольствие. К сожалению, ответ обычно очевиден: женщины в XXI веке совершенствуются в чем угодно, но только не в искусстве любви. Вы красивые, умны, успешны, свободны в мыслях и поведении... Однако главное оружие ЛЮБОЙ женщины с любой внешностью и профессией, любого возраста и характера — это сексуальное мастерство. Но вот в чем сложность: женщины не умеют быть сводящими с ума любовницами (даже несмотря на прожитые годы с одним мужчиной). Темы, от кого мужчины теряют голову навсегда. Чувственными, чуткими, техничными, раскрепощенными. От которых невозможно оторваться и о любви с которыми думаешь постоянно. Но такой женщиной можно стать. При единственном условии — если ты сама захочешь этого. Ну и факультативно: не совершать «любимых» женских ошибок, знать и выполнять важные сексуальные заповеди.

Запомните: у ВСЕХ женщин есть интуиция. И КАЖДАЯ из вас знает ответ на любой свой вопрос — про него, про себя, про отношения. Другое дело, что часто вам этот ответ НЕ ПОДХОДИТ, и вы начинаете искать другой, более подходящий. Увы, это не работает. Никого не слушайте, действуйте всегда по интуиции — и это будет для вас правильно.

Когда ты наступаешь в сотый раз на грабли, то обязательно смотришь вокруг и с облегчением понимаешь: «Дураку проще, когда он не один!» ♥

Благодарю Яну Долгову и Сергея Князева за семинар и просветительскую работу в Риге. Подробности на www.sexual.lv