

Э. Танака

Сексуальные практики Востока. Любовное искусство гейши



*Развязывает пояс,
Снимает длинный шнур,
Еще хранящий тонкий аромат,
Вот Зыбкий мост между двумя мирами.
Эротическая Танка*



Что побудило меня написать эту книгу? Моя неизменная тяга к секретам и тайнам эротической традиции Востока. Она была настолько велика, что мне пришлось серьезно изучать восточную философию, историю и культуру. И чем больше я узнавала, тем сильнее восхищалась «фарфоровыми куколками» чайного домика, то есть гейшами. Меня удивляло, как гейши могут сочетать в себе такое огромное разнообразие качеств. Познакомившись поближе с этим миром, я поняла, что Япония – удивительная страна, стыдливо и сдержанно скрывающая за складками кимоно секреты и тайны многовековых традиций чувственной любовной игры. Одна из тех немногих стран, где сложилась богатая и самобытная традиция свободных взаимоотношений вне брака. Несомненно, каждая культура делала свой собственный акцент на ценность практики половых отношений. Но именно японская традиция рассматривала сексуальную и эротическую практику как часть эстетического восприятия окружающего мира.



Наверно, нигде в мире мы не найдем одновременно церемонного и столь эстетически совершенного преклонения перед мужчиной.

Стремление доставить максимальное удовольствие партнеру, нежное к нему отношение, чувство и понимание его желаний и прихотей всегда отличало особую категорию японских женщин – хранительниц, знатоков и инициаторов древнего тайного учения любви. Мнение о легкой доступности гейши, о ее соблазнительности и искушенности ублажать мужчин по «тайному учению спальни» совершенно ошибочный миф европейской культуры. Как профессионалки в этой области в Японии выступают юдзё – куртизанки. Они в совершенстве владеют тайным учением любовной игры, куда входят умение доводить мужчину до полного оргазма в короткие сроки, изображать и поддерживать у себя крайнюю степень удовольствия и возбуждения, знание традиционных способов и поз, владение техникой для повышения потенции и придания акту наибольшей чувственности и остроты. Особым искусством юдзё считается чувственный массаж и искусство поцелуя и ласкания языком различных частей тела. Юдзё хорошо знают, что жженый тритон, угри и корни лотоса служат надежным средством повышения половой активности и имеют в своем арсенале большое количество вспомогательных средств, таких как различные травы, амулеты и ароматы, позволяющие многократно усилить как свои сексуальные ощущения, так и своего партнера.



На волне увлечения западом возникли и другие разновидности куртизанок – онсэн-гейши (курортные гейши), японский аналог европейских проституток, «барменши» и «секретарши». «Барменши» появились в середине XX века. Рядом с традиционными чайными домиками гейш возникали американизированные кофейни, в которых барменши обслуживали туристов и жаждущих американской экзотики японцев.

Другая разновидность «жриц любви» – «секретарши», устраиваясь на работу в фирму, совмещают обязанность секретаря с удовлетворением сексуальных желаний своих работодателей.

Но несмотря на все эти разновидности куртизанок, гейша всегда была и будет самой интригующей и желанной женщиной Японии. Конечно моя книга не о гейшах, но поближе познакомившись с этим миром, я сделала попытку поделиться секретами многих аспектов жизни загадочного и волнующего образа женщины Востока.

В моей книге гейша – только символ желанной женщины, которая сумела довести до совершенства искусство привлекать мужчин и с легкостью манипулировать ими (в хорошем смысле этого слова). Эта книга поможет вам стать свободной и раскованной, красивой и чувственной, создать свой шарм и обворожительно-соблазнительный образ.

Главы книги раскроют многие секреты древне-восточной культуры ухаживания за лицом и телом, помогут стать ухоженной и стройной, чтобы лучшие мужчины оспаривали право быть рядом с вами. Вы окунетесь в волнующий и всегда загадочный мир эротических наслаждений и сможете получить ответы на многие вопросы: как сделать сексуальные отношения постоянно обновляющимися и приносящими радость; как с помощью ароматов и чувственного массажа не только дарить, но и получать удовольствия в сексе; как с помощью «тайного учения спальни» надолго укрепить свой любовный союз.

Открывая для себя секреты гейш, вы сможете не только покорить или соблазнить мужчину, но и научитесь с легкостью общаться со всеми представителями мужского пола на сексуальном, коммуникативном или социальном уровне.

Откройте для себя удивительный мир японских гейш. Надеюсь, что эти открытия помогут вам стать такой же желанной, таинственной и прекрасной, как они.





Глава 1 ИСТОРИЯ «МИР ИВЫ И ЦВЕТОВ»

«Пока в Японии есть татами, на нем всегда будет место для гейши» – это высказывание поэта в начале прошлого века, как никакое другое, подчеркивает, что гейша была, есть и будет своеобразным символом Страны восходящего солнца. Потому что больше любых природных катаклизмов, так часто обрушивающихся на эту маленькую страну, японцы боятся потерять свои древние традиции, которые нашли воплощение и материализовались в гейше.

Возможно, эти страхи в чем-то и обоснованы. Многие японские старики сетуют на то, что современные нравы и сам уклад жизни неумолимо сводят к минимуму набор требований к претенденткам на высокое звание гейши. Да и электронный XXI век диктует девушкам, желающим освоить эту экзотическую профессию, другие требования. Старикам во многом кажется, что наступят времена, когда достаточно будет воспроизвести лишь внешнее сходство со своими знаменитыми предшественницами: набелить лицо так называемым «Пометом соловья» (белила для гейш), накрасить губы яркой помадой, уложить длинные волосы во внушительную и замысловатую прическу, надеть кимоно и деревянные сандалии, чтобы стать настоящей гейшей. Ну пока до этого еще не дошло, и современные гейши все также знают секреты чайной церемонии, умеют танцевать и

играть на старинном трехструнном инструменте и также, как раньше, радуют своих гостей приятным общением.

Они делают это вот уже более 250 лет. Как это ни странно, но в прошлом такого рода развлечениями управляли только мужчины – гейся. Они развлекали посетителей борделей, которые искали любовных удовольствий в объятиях проституток – юдзё. Но однажды эту роль взяли на себя женщины, и мужчинам – посетителям борделей – так понравилось, что в скорости в кварталах удовольствий наравне с юдзё стали царствовать и гейши. Первой гейшей стала бывшая проститутка по имени Касэн из Ёсивари.

В 1761 году она официально объявила о начале новой деятельности. Но только в 1779 году ремесло гейши было объявлено самостоятельной женской профессией, и только в 1800 году мужчины-гейся окончательно капитулировали. После чего гейшами стали называть только женщин.

Начался золотой век гейш. С учетом нашего современного лексикона их профессию можно было бы назвать «развлекательным предпринимательством». Хотя многие за пределами Японии ошибочно считают ее проституцией. Конечно, поначалу многие завсегдатаи борделей шутили: «Пусть сначала раздвинут ноги, а потом послушаем голос». Но гейши вскоре доказали, что их ценность – это исключительно уровень ума и обаяния, а не премудрости секса. Гейша всегда, во все времена решала сама, раздвинуть ей ноги или нет. В этом и состояла их притягательность или скрытый смысл игр с гейшей: завоевать ее расположение, чтобы она не за деньги, а из симпатии и собственного интереса раскрыла вход в свою постель.



Так как высокое мастерство всегда требует времени, самые знаменитые, популярные и дорогие гейши приобретали такой статус не в двадцать и даже не в тридцать лет. И всегда высокопрофессиональная гейша находилась и находится на особом положении, независимо от того, вступит она с клиентом в любовную связь или нет. Тем более, что гейшу можно смело назвать однолюбом, так как в их среде признаком хорошего тона считается иметь одного влиятельного и богатого патрона и сохранять статус официальной любовницы или неофициальной жены до тех пор, пока он пользуется ее расположением. А это иногда может длиться почти всю жизнь.

Многие гейши, влюбленные в своих патронов, не раз становились образцами верности. В Японии из поколения в поколение передают историю любви гейши Окой и премьер-министра Кацура-Таро. Окой после его смерти постриглась в монахини буддийского монастыря, до конца своих дней сохранив верность любимому и проведя остаток жизни в одном из токийских монастырей. Даже в период войн с Китаем, и позже с Россией, гейши проявили себя как истинные патриотки, частенько отправляясь в тыловые части развлекать солдат.

Поэтому совершенно не удивительно, что в 1957 году, когда в стране была отменена официальная проституция, общины гейш даже не тронули. К этому времени японцы уже давно поняли разницу между гейшами и юдзё. Вот что писали об этих загадочных женщинах в середине XIX века: «Юдзё продает свои чувства вместе с телом за деньги, а расположение гейши, если оно появилось, всегда искренне».

Да, поистине, это был «золотой век» гейш, ставших хранительницами традиций и носительницами самого духа Японии. Их знали, им поклонялись, как в нынешнее время фанатки считают своими идолами звезд кино и поп-эстрады.

В первую очередь, гейши сводили с ума не только японских мужчин, но и государственных мужей. Недаром выражение «политика чайных домиков» берет свое начало с времяпровождения с гейшами. Во время таких встреч многие влиятельные политики открыто обсуждали проблемы государственной важности. Редко кто в правительстве Японии, включая премьер-министра не имел любовницу-гейшу. Слишком поздно проститутки-юдзё поняли свой проигрыш, наблюдая, как стремительно совершают восхождение на «Фудзияму» всенародного поклонения гейши. Что позволив, в свое время, этим женщинам развлекать посетителей веселых кварталов, они сами лишили себя клиентов, толкнув их к гейшам.

Именно с того дня годами наработанная клиентура стала плавно перетекать в «мир ивы и цветов». Юдзё со всем своим багажом знаний сексуальных поз и наворотов-приворотов потеряли возжеленную территорию мужчин. Но это и неудивительно. Японские мужчины – необычны. Известна одна особенность этнопсихологии японских мужчин: для них приятное времяпровождение перед любовным актом, этнически обставленное и до крайности ритуализированное, важнее самого акта, а то и вовсе заменяет его. Японцы рассматривают секс и эротику только лишь как часть эстетического восприятия окружающего мира. К тому же, какой мужчина не любит, когда постоянно тешат его мужское самолюбие и превозносят до восточных небес его личные качества.

Да и семейный уклад японцев совершенно противоположен европейскому. Жена – это мать и хранительница очага. Муж с женой очень редко совершают совместные походы куда-либо. Брак в Японии – лишь один из шагов в становлении полноценного члена общества, определенное условие для социального или общественного продвижения

наверх. Как правило, женитьба в Японии даже не предполагает какой-либо привязанности или любви между супругами.

Жена должна быть сдержанной, скромной, молчаливой, полностью погруженной в семейные дела, а значит напрочь лишенной ореола чувственности и романтики. Нравы японского общества довольно жестко предписывают нормы поведения мужчины во всех случаях жизни, в том числе и дома, и в семье.



В обществе гейш, совсем напротив, японский мужчина полностью раскрепощен. Все свои интеллектуальные, эротические и творческие фантазии, которые он оставляет перед порогом своего дома, с лихвой реализовываются в атмосфере «чайных домиков», потому как с юношеского возраста гейша является его идеалом и мечтой. Конечно, сейчас подготовка гейш не такая жестокая и жесткая, как была раньше. В настоящее время в гейши идут девушки 18–20 лет и не после строжайшего отбора. Пару веков назад отбор начинался уже в возрасте 9–12 лет, и девочка должна была обладать привлекательной внешностью, музыкальным слухом, пластикой, обаянием, артистизмом, великолепной памятью и просто невероятным терпением. Овладеть такой уникальной профессией было нелегко, да и владелицы, обучающие профессиональных гейш, никогда не церемонились и не допускали поблажек. Одним из способов обучения на трехструнном инструменте сямисэнэ являлся «урок на холоде». Жуткое, скажу вам, обучение. Представьте себе: девочек заставляли играть в морозные дни под открытым небом до тех пор, пока пальцы не начинали кровоточить. Да и за каждую ноту, сыгранную не в такт, били по рукам и голове. Уроки танцев сопровождались такими же пытками.



Профгейши считали, что только пройдя такой адский путь, девочка сможет стать достойной представительницей «мира ивы и цветов». Но оправдывалось это адское обучение тем, что, не освоив весь необходимый перечень искусств, гейша могла принизить престиж профессии, что было совершенно недопустимо.

Так что же должна уметь гейша? Настоящая гейша в совершенстве должна играть на нескольких национальных инструментах, исполнять классические народные танцы и песни, декламировать стихи, участвовать в мини-театральных постановках, обладать широкими познаниями в поэзии, литературе, музыке, быть в курсе новостей современной жизни, главным образом интересных мужчине. Кроме всего вышеописанного, гейша обязана досконально знать отшлифованный веками профессиональный этикет, владеть ритуалом традиционной японской церемонии чаепития. Ее должны отличать аристократические манеры: умение держаться, ходить, сидеть, разворачивать и вести светскую беседу, одеваться со вкусом и смеяться. Поэтому не мудрено, что современным девушкам все эти премудрости кажутся чересчур сложными.

И наверно поэтому гейши древнего Киото, признанные самыми профессиональными, вызывают особое отношение японцев. Только здесь еще сохранились общины гейш консервативного направления. Они не наряжаются на время работы, они все 24 часа в

сутки живут жизнью гейш. Посвятив всю себя целиком этому древнему искусству, они и собственную жизнь превращают в подлинное произведение искусств. Гейши киотских общин живут очень обособленно, практически никогда не покидая свой мирок. А если и выходят в свет, то неизменно ввергают в эстетический экстаз окружающих. В этом и заключается ее жизнь и работа, ежесекундно заботиться об эстетическом восприятии ее людьми, особенно мужчинами. Вот почему она никогда не станет есть в присутствии гостей, а позволит себе только выпить предложенные напитки, и вот почему даже в самый холодный морозный день гейша будет семенить по снегу в сандалиях, дрожа от холода, но зато демонстрируя изящную обнаженную ножку.

Из-за такой своеобразной философии – «жизнь ради искусства, искусство ради жизни» – гейши почти никогда не создают семьи, хотя могут позволить себе иметь детей. И очень редко бывает так, чтобы патрон узаконил свои отношения с гейшей. Впрочем она сама, привыкшая к независимости и свободе, не спешит добровольно заточить себя в японскую семейную клетку.

Почти идеальным решением гейша считает накопление денег, чтобы потом открыть свой собственный «чайный домик».



И, как правило, девочки – дочки гейш – пополняют редющие ряды представительниц «мира ивы и цветов», так как почти все детство проводят в этой атмосфере.

В чем трагизм этой ситуации? В том, что хотя японец-папа сделает все, чтобы предотвратить исчезновение «мира ивы и цветов», но он же костыли ляжет на пороге своего дома – лишь бы не допустить, чтобы его дочь даже задумывалась над таким выбором.

Глава 2 ДЕВЯТЬ ПРИЗНАКОВ КРАСОТЫ. СЕКРЕТЫ ГЕЙШИ ПО УХОДУ ЗА ЛИЦОМ И ТЕЛОМ

В Японии гейши на протяжении всей истории своего существования выработали простые и доступные правила искусства быть красивой, известные как «девять признаков красоты». Это касается таких частей тела, как глаза, рот, голова, кисти, стопы, а также духа, осанки, соблазнительного аромата и внешнего облика и голоса. Среди этих признаков труднее всего, вероятно, определить, что такое «дух». Гейша, которая все делала в совершенстве, обладала особым качеством, или духом, которое называлось «хари». Она была великолепно умна, проницательна, независимо от своих внешних данных, в ней теплился внутренний огонь и необычайная сексуальная привлекательность даже тогда, когда она была одета.

Эротика была жестко табуирована в эпоху Эдо, вместо обнаженного женского тела акцент был сделан на изображение физической красоты женщины посредством демонстрации ее осанки, пропорций очертаний ее фигуры и лица, ее волос, уложенных по последней моде, и той элегантной грации, с которой она носила великолепное кимоно. На картинах той эпохи одетые женщины излучают эротически возбуждающую чувственность. Эти женщины обладали девятью признаками красоты – и хари.

То, что заставляет их придавать столь большое значение искусству обольщения, заключается в том, что Япония является обществом, где сексуальная активность приветствуется как часть жизни, и обольщение должно быть как изощренным, так и новаторским, чтобы возбуждать и стимулировать мужское либидо. Что является лучшим средством для достижения этой цели, как не адаптация этих девяти признаков к своему повседневному режиму и совершенствование своей хари? Обладая пятью признаками физической красоты и четырьмя признаками внутренней красоты, вы будете выглядеть эффектно и сексуально как внешне, так и внутренне. Ваша внутренняя красота будет светиться сквозь вашу уверенность в себе, когда вы будете приступать к своему следующему любовному приключению.

ГЛАЗА

Именно ваши глаза привлекают внимание мужчин – искрящиеся умом, под выгнутыми дугой и четко очерченными бровями.

Макияж гейши завораживал иностранцев из западных стран. Белила, которыми полностью покрывалось лицо, назывались «осирой». Эта традиция восходит к периоду Хейян, когда японцы испытывали сильное влияние придворных традиций Китая. Именно отсюда пришел обычай использовать белила. По иронии судьбы они создавались на основе свинца, который вел к преждевременному старению кожи, а иногда был причиной смерти. Белый макияж, который использовался позднее, был мягким и безопасным. Гейша наносила его на кисти и руки ниже локтя, а также на лицо. После того как окрашивание было закончено, пудра осторожно счищалась с кожи с помощью пуховки.

Традиционный макияж гейши был дерзким и вызывающим, эффектным и выразительным. Ресницы не красили. Вместе этого они обводили глаза, что придавало взгляду глубину. Юная майко – гейша-ученица – делала контур вокруг глаз и бровей черным и красным. Когда она становилась взрослой гейшей, она использовала больше черного цвета, чтобы сделать взгляд более глубоким. Особое значение придавалось бровям. Лицо получало естественную «подтяжку» благодаря тому, что брови почти полностью выщипывались, а вместо них рисовали карандашом другие, выше их естественного расположения. Форма бровей была настолько важна, что если ее не удавалось сделать идеальной, гейша вынуждена была снять весь макияж и начать сначала. Совершенной формой бровей считалась форма полумесяца. Если говорилось, что чешутся брови, это означало жди в гости любовника.

Советы по уходу за глазами

- Сохранить блеск глаз, очистить от грима и туши, снять усталость и ощущение рези можно при помощи примочек из настоя ромашки и липы: смешать по столовой ложке соцветий ромашки и липы, залить стаканом кипятка; после охлаждения процедить через марлю. Настоем смочить ватные тампоны и приложить к глазам на 10 минут.
- Питательная маска для глаз также помогает при отеках и мешках под глазами: смешайте 2 чайные ложки сметаны с 1 чайной ложкой растертой зелени петрушки. Наложите на глаза на 30 минут. Смойте холодной водой.
- Чтобы бороться с морщинами, добавляйте в крем для глаз 10–20 капель клюквенного сока, либо концентрат витамина А, на баночку крема – 10 капель.
- Брови и ресницы придают женскому лицу выразительность, поэтому попробуйте два следующих рецепта: пропитайте тонкие ватные жгутики персиковым маслом (подогреть) и наложите на брови, прикрыв полосками ваты и бумагой. Процедура длится 10–15 минут и предупреждает выпадение волос, а также смягчает и делает брови пушистыми. Персиковое масло также применяют для смазывания ресниц.

МАКИЯЖ

Конечно, совсем не обязательно использовать белила как гейша, в настоящее время гораздо удобнее пользоваться декоративной косметикой или макияжем. Само понятие декоративная косметика неразрывно связано с понятием женской красоты.

Каждая из нас имеет свое представление о каждодневном макияже. Для кого-то наша «боевая раскраска» – всего лишь маска, за которой можно скрыть свои реальные эмоции и неуверенность в себе, и потому она может быть достаточно яркой и чуть более вызывающей. А для кого-то – возможность отразить свое реальное настроение и состояние души, поэтому иногда допускается полное отсутствие косметики или ее минимум.

Но для женщины, обладающей истинным духом, не существует такого понятия, как подверженность сиюминутным эмоциям – она всегда должна быть на высоте и с гордостью «носить» свое личико. И как бы не менялось ваше настроение, никто из окружающих не должен даже догадываться – что же на самом деле творится у вас в душе. Для современной женщины нанесение косметики вовсе не самоцель, а способ утверждения своего стиля, не мазня художника самоучки по лицу, а искусство придания ему индивидуальной привлекательности. Назначение косметики состоит не в том, чтобы

изменить свое лицо, а чтобы выявить и подчеркнуть свои наиболее привлекательные черты, отразить свою изюминку, шарм и элегантность. Накладывая макияж, вы просто обязаны быть хорошим психологом, ведь во многом он зависит от образа жизни и от ситуаций, в которые мы попадаем. Если собираясь на свидание, вы рассчитываете на долговременные, серьезные отношения, стоит хотя бы слегка разбираться в психологии мужчин, чтобы не создавать у вашего избранника неправильного впечатления. В данном случае настоящая женщина никогда не возьмет на вооружение яркий макияж вульгарной красоты из ночного клуба. На такую женщину мужчина обязательно обратит свое внимание, но вряд ли захочет иметь с ней долгие отношения. Такой макияж хорош для развлечений и нескольких встреч.

Чем выше та «должность», на которую вы претендуете, тем «дороже» вы должны выглядеть. Для более серьезных отношений лучше произвести совсем другое впечатление и выглядеть скромнее, но со вкусом. А претенциозность и агрессивность в макияже, наоборот, сразу указывают на его отсутствие. Те же советы касаются и деловых ситуаций, связанных с вашей работой, а при устройстве на новую работу чувство меры и вкус в макияже играют еще более значимую роль. Но это не значит, что мы не должны дружить с помадой, тенями и румянами. Ведь более яркий макияж (ярко-умеренный, а не вульгарный) поможет вам стать соблазнительной, томной и броской красавицей в более праздничных ситуациях, например, в театре, ресторане или на веселом торжестве.

Чтобы его «величество макияж» сотворил чудо и превратил вас из серой мышки в соблазнительную гейшу возьмите на вооружение следующие золотые правила.

Первое золотое правило гласит: лучший макияж тот, который не замечен. Многие женщины часто совершают большую ошибку, думая, что чрезмерное использование косметики сделает из них женщину-вамп. На самом деле вы будете выглядеть гораздо лучше совсем без косметики, чем применяя ее неправильно и в избытке.

Второе золотое правило о том, что моделировать свою красоту лучше всего при дневном освещении, а не при свете люминисцентных ламп, которые в большинстве случаев меняют тон кожи. Естественный свет тут же проявит все погрешности в наложении косметики и избавит от новых.

И, наконец, **третье золотое правило** – ни при каких обстоятельствах не позволяйте мужчине участвовать в таинственной магии своего перевоплощения. Им совершенно ни к чему знать, что ваш великолепный оттенок кожи, это результат вашего труда, а не подарок матушки-природы.

Три золотых правила – это основа. Что же на практике? Облик каждой женщины имеет соответствующий колорит: цвет глаз, кожи и волос. Колористика взяв за основу цвет ваших глаз, кожи и волос, позволяет находить подходящую к индивидуальному колориту гармонирующую палитру. Макияж и эта палитра, также как и цвета в одежде, связаны с временами года. Поэтому давайте рассмотрим, какая цветовая гамма макияжа вам подойдет лучше всего. Но сначала определите, к какому типу женщин вы относитесь: женщина-весна, осень, лето и зима. Для этого достаточно прочитать описание каждого типа.



Палитра зимы вызывает ассоциации с ясными, холодными тонами. Не только температура за окном кажется холодной, но и краски также холодны, как иней, лед и снег.

Палитра весны – это цветущий луг с оттенками зелени, теплая желтизна нарциссов, оранжево-красные тюльпаны – только теплые яркие краски.

Палитра лета – это воспоминания о море, пляже и высохших от жары травах и цветах. Это более приглушенная яркость весны, а значит более холодные краски.

Палитру осени представить легче всего. Достаточно только вспомнить золотые краски «бабьего лета»: осенняя листва, цвет пожухлой травы, а значит оттенки бронзовой латуни, меди, золотисто-коричневые, блекло-зеленые и оливковые тона.

Секрет идеального макияжа прост – вся гамма используемой вами косметики должна гармонировать с тоном вашей кожи. И достаточно всего один лишь раз определиться с этим и проблемы выбора подходящего косметического набора просто не возникнет.

Чтобы уж совсем не ошибиться к какому типу вы относитесь, проведите тест с помощью губной помады. Естественно, что на вашем лице не должно быть макияжа, а лицо должно

быть хорошо освещено. Результат можно достигнуть путем сравнения. Для определения своего типа колористы предлагают наиболее типичные для различных групп оттенки помады.

Зима. Губная помада – очень насыщенный синевато-красный цвет.

Весна. Губная помада – насыщенный желтовато-красный или оранжево-красный цвета.

Лето. Губная помада – не блестящий нежный оттенок розового цвета.

Осень. Губная помада – темно-коричневого цвета.

Макияж для зимнего типа

Женщины зимнего типа поражают своим контрастным обликом. Эту особенность вы можете использовать для создания яркого образа. Общий облик женщины-зимы можно охарактеризовать как холодный и богатый контрастами: волосы каштановые, черные, коричневые; цвет кожи – очень светлый бежевый или южный оливково-бежевый; глаза карие, оливково-зеленые или фиалковые. Вас трудно не заметить, а правильно подобранный макияж только усилит это впечатление.

Кожа

Самое главное, что следует учитывать при подборе пудры или тонального крема – избегать всех оттенков желтого. Прохладный и нейтральный бежевый – самое лучшее для вас решение. На этом фоне особенно ярко засияют ваши глаза и выделится рот. Если у вас голубоватая кожа вокруг глаз, что характерно для вашего типа, скройте ее под тональным кремом. Завершит макияж и придаст коже матовый оттенок прозрачная пудра.

При выборе румян можно использовать либо цвет фуксии, либо винно-красный. Нанесите их мягкой кисточкой так, чтобы они легли на ваших щеках только нежным пятном. Но так как вам лучше поставить акцент на глаза или на рот, воздержитесь от использования румян. Иначе облик будет слишком пестрым.

Глаза

Фаворитами мира теней для вас станут следующие цвета: дымчатые, темные тона, а также серебристое сияние. Вы не ошибетесь, если к названным основным цветам добавите: серовато-зеленый, нежно-зеленый (холодный), бирюзовый, цвет антрацита, дымчато-голубой цвет мальвы и баклажана, темно-синий. Большого эффект можно добиться, используя два различных цвета одновременно, например темно-синий и дымчато-голубой, или серебристый.

Так как у вас монополия на черный цвет, значит цвет туши только черный. Он идеально подчеркнет ваши лучистые глаза.

Губы

Если вы предпочитаете сдержанный макияж для глаз, сделайте акцент на губах, и наоборот. Но не рекомендуем подчеркивать и то, и другое одновременно.

Великолепным выбором будут помады ярких и выразительных оттенков: классический красный, бордо, цвет ежевики, цвет фуксии; используя бледно-розовую помаду, вы сможете выделить ваши глаза черным контуром. Ваше выразительное лицо нуждается только лишь в правильной расстановке акцентов, поэтому достаточно выделить или глаза, или рот.

Макияж для весеннего типа

Женщина-весна излучает «солнечную ауру» и свежее очарование мартовского утра. Для вас достаточно только чуть выделить глаза и рот, и эффект будет самым эротическим. Ваша кожа и волосы имеют золотистый отлив; глаза голубые, зеленые, топазовые; иногда с серыми пятнышками, иногда с золотистыми искорками.

Кожа

Если вы обладательница здоровой кожи, то вообще не следует прятать ее красоту под слоем тонального крема. Когда пудры недостаточно, воспользуйтесь легким жидким тоном, затем зафиксируйте пудрой. Идеальные тона для вас – бежевые, золотистые, цвета фарфора или яичной скорлупы. Избегайте розовых тонов, они способны придать вашей коже болезненный вид.

При выборе румян отдавайте предпочтение персиковым и абрикосовым цветам, светлому цвету лососины.

Глаза

Ваши глаза способны очаровать любого представителя сильного пола, воспользуйтесь этим. К голубым глазам лучше всего подойдут следующие тени: золотисто-бежевые, золотисто-коричневые, цвета карамели, нежно-бирюзовые, цвет морской волны, цвет мяты. К зеленым и коричневым с золотистыми крапинками глазам подойдут цвета топаза, персика и аметиста, а также такие оттенки зеленого, как цвет весенней зелени, мха и плюща.

Что касается туши, то она должна сочетаться с цветом глаз или теней. Но коричневый цвет вам подойдет лучше, чем черный.

При использовании карандаша для бровей воспользуйтесь цветами от золотисто-коричневого до темно-коричневого.

Губы

Губы – очень важный фактор вашего обаяния, поэтому дайте им возможность засиять в полную силу. Для вас идеальны теплые фруктовые тона, подойдет помада с блеском или цветной блеск для губ. Фаворитами для вашего типа должны стать: цвет омара, теплые оттенки розового и цвета лосося, коралловый и золотисто-оранжевый.

Оттенки цветов также должны зависеть от того, насколько тонкий или основательный у вас слой тона. Остерегайтесь использовать помаду красного цвета с голубым отливом.



Блестящая, светлая фруктовая помада придаст вашему облику волнующий сексуальный вид. Чтобы игра стоила свеч, сначала сделайте рамку для губ контурным карандашом.

Макияж для летнего типа

Женщины-летнего типа, благодаря своему природному очарованию, просто запрограммированы на успех. Вы такая же мягкая, красивая и благородная, как цветовая палитра лета. Вам безо всяких усилий удастся вызывать симпатию уже с первого взгляда, скорее всего причина такого притяжения кроется в нежности пастельных оттенков, которыми так отличаются женщины летнего типа. Светлая кожа отливает розовым или голубоватым; глаза голубые, серо-коричневые или зеленовато-голубые; волосы – русые,

коричневые, присутствуют пепельные оттенки. Элегантную женственность прекрасно подчеркнет соответствующий макияж.

Кожа

Вашей коже прекрасно подойдет и пудра, и тональный крем. Не стоит только использовать тон с желтым отливом, он испортит естественный цвет вашей кожи. Лучше воспользоваться основой следующих цветов: цвет слоновой кости, розоватый беж, прохладный бежевый оттенок.

Женщины летнего типа обязательно должны использовать румяна. Нежность розовых оттенков и приглушенные цвета мальвы способны освежить ваш внешний облик.

Глаза

Идеальный макияж глаз для женщины летнего типа должен мягко подчеркнуть глаза, не делая слишком резких акцентов. Характерными цветами для вас должны стать нежные, дымчатые и прохладные оттенки: цвет мяты, серебристо-серый, пастельно-зеленый, приглушенный цвет синей сливы, цвет аквамарина, сиреневый и розовый.

Чтобы подчеркнуть неотразимость ваших глаз воспользуйтесь черно-коричневой и дымчато-синей тушью. Они идеально соответствуют вашему типу и могут полностью заменить макияж для глаз.

Губы

Подчеркнуть вашу индивидуальную чувственность способна помада таких оттенков, как голубоватые тона красного цвета, малиновый или вишнево-красный, а темный винно-красный в сочетании с таким же лаком для ногтей будет особенно хорош для вечера. Наряду с названными, ваши идеальные цвета помады – сливово-розовый и цвет фуксии. Если вы любите перламутровый цвет помады, то подбирайте серебристых оттенков, но никак не золотистых. Для придания неповторимого шарма вашему облику, обведите сначала губы контурным карандашом на один тон темнее помады. И не бойтесь красок, ваш облик должен сиять так же, как неповторимые краски лета.



Макияж для осеннего типа

Как сама осень, женщина этого типа такая же пылкая и страстная, но иногда и нежная, ласковая и приветливая, в общем, также переменчива, как осенняя погода. Теплый, женственный, чувственный, и в то же время динамичный, энергичный и целеустремленный – таков облик женщины осеннего типа. Ваши волосы могут быть русые, каштановые или рыжие, но им всегда присущи золотой или рыжий отлив. Кожа бледная, золотисто-бежевая, иногда с веснушками. Глаза от топазового до почти черного цвета, или нежного зеленого оттенка.

Кожа

Женщинам осеннего типа всегда следует подбирать тональный крем с золотисто-желтым отливом. Эту базу естественного макияжа следует закрепить матовой рассыпчатой пудрой, но при этом не стоит избавляться от веснушек, усиленно пытаясь их затушевать. Чтобы лучше дополнить ваш тон, выбирайте следующие румяна: терракотовый цвет и цвет лососины, медь или коралл.

Глаза

Так как женщины осеннего типа прочно стоят на земле, то и тени для век должны сочетать в себе земные краски, например, терракотовый, все цвета земли. Подчеркнуть сияние ваших глаз помогут абрикосовый, золотисто-желтый, цвет хаки, цвет морской волны и нефрита. А темно-коричневая тушь только придаст теплоты вашему взгляду.

Губы

Выбирая помаду, пользуйтесь девизом – «нет предела совершенству». Это означает, что вам позволено все, но с маленьким исключением – не используйте холодные тона голубого цвета. Неотразимость облика подчеркнут цвета от оранжевого до коричневого. Смело включайте в свой арсенал красоты помаду цвета лосося, корицы и даже насыщенные тона коричневого шоколада. А женственную чувственность идеально подчеркнет насыщенный темный цвет красного кирпича. В общем, пока вы используете теплые цвета, с вами сложно конкурировать в обольщении. Но так как природа щедро одарила вас своими красками, достаточно только подчеркнуть их, не перебарщивая с излишествами. Для вашего типа идеально выделить в облике что-либо одно: если вы хотите подчеркнуть красоту ваших глаз, макияж для губ должен быть минимальным.



УХОД ГЕЙШИ ЗА КОЖЕЙ

Цвет ее лица имел нежный оттенок цветка вишни. Чтобы добиться такой прекрасной кожи, гейши мыли свои лица специальным шелковым мешочком, наполненным комбинацией рисовых отрубей, или бобов азуки, и орехов камелии. Этот мешочек тщательно очищал кожу, не изменяя ее естественный цвет, потому что рисовые отруби содержат комплекс витаминов В и витамин Е. Иногда, согласно древним традициям, гейши применяли соловьиный помет.

Вам совсем не обязательно использовать для очищения такую экзотику. Наполните маленький шелковый мешочек с затягивающимися концами рисовыми отрубями тонкого помола (используйте только чистые рисовые отруби). В домашних условиях вы можете приготовить свой мешочек для умывания. Погрузите его на несколько минут в горячую ванну, затем отожмите. Когда через него просочится молочная жидкость, рисовый мешочек готов к употреблению. Вымойте им свое лицо нежными массирующими движениями. Мягкая ткань нежно удаляет поверхностный слой кожи, в то время как очищающие ингредиенты внутри мешочка питают, шлифуют и очищают вашу кожу. Вы можете использовать мешочек 2 или 3 раза (повесить его в сухом месте), затем вновь наполнить свежими, тонко помолотыми, рисовыми отрубями.

УХОД ЗА ЛИЦОМ

Каждая женщина мечтает о том, чтобы ее кожа надолго оставалась гладкой, нежной и упругой. Это желание во все времена заставляло женщин испытывать на себе различные косметические средства. Но в погоне за чудодейственными средствами мы как-то забываем, что на нашу кожу влияют очень многие природные факторы: плохое питание, а именно этот фактор наиболее важен для женской кожи, чрезмерное курение и потребление кофеина, плохой режим сна и недостаток движения, некоторые средства очищения кожи, и косметика. Но самая главная причина старения кожи – желание иметь золотистый загар. Исключительно западная мода. На Востоке во все времена ценилась молочная кожа. И дело не только в японской кухне и правильном питании, но и в том, что гейши всегда прячут свое лицо под рисовым зонтиком, оберегая его от безжалостных солнечных лучей. Я не открою никакой тайны если скажу, что самым важным для женской кожи является влага. Избыток солнечных лучей только сушит кожу, нанося ей непоправимый вред, и как результат – раннее появление морщин, с которыми потом уже сложно бороться. Конечно, я не предлагаю вам лишать себя удовольствия во время отпуска погреться и понежиться в лучах солнца. Но рекомендую принимать солнечные ванны по утрам, до пика солнечной активности, или использовать кремы с солнцезащитным фактором, которые выпускаются для разных типов кожи.

Советы по уходу за кожей лица

Отбеливание

Одним из самых эффективных косметических средств на Востоке считается использование сока лимона, из-за его отбеливающих свойств. Для осветления кожи лица воспользуйтесь следующими масками и лосьонами.

- Возьмите в равных количествах лимонный сок, воду и столовую ложку уксуса. Если ваша кожа сухая, добавьте в смесь немного глицерина. Используйте данный лосьон для протирания.
- В полстакана молока влейте сок половины лимона и столовую ложку водки. Вскипятите, снимите пену и добавьте две чайные ложки сахара. Протирайте лицо полученным лосьоном перед выходом на улицу.
- Чтобы предохранить кожу от загара, полезно ежедневно умываться лимонной водой, для чего с вечера в холодную воду положите несколько кусочков лимона.
- Эффективным средством послужит следующий лосьон: взбитый белок тщательно перемешать с соком одного лимона, добавить чайную ложку глицерина и 1/2 стакана одеколona. Этот лосьон используют перед сном.
- Маска для отбеливания сухой кожи. Мякоть лимона хорошо растереть или натереть на мелкой терке, в полученную массу добавить немного муки и хорошо перемешать. На предварительно вымытую и смазанную тонким слоем крема кожу лица нанести на 10–15 минут маску. Снять ватным тампоном или обмыть кипяченной водой и вновь смазать питательным кремом.
- Для осветления проблемной кожи смешайте в равных частях сок лимона с настойкой из бузины или розовой водой. Нанесите на лицо легким похлопыванием, для большего эффекта оставьте на время от 15 минут до одного часа, после чего смойте.

Так как многие средства для отбеливания сушат кожу, обязательно используйте питательный или увлажняющий крем.

- Если хотите получить сразу двойной эффект – питание и отбеливание, используйте крем, в который добавлен сок лимона: на 40 г крема – 2 чайные ложки лимонного сока.

Очищение

Косметологи утверждают, что идеальный уход за кожей лица заключается в ее очищении и питании. Очень важно очищать и содержать кожу в чистоте. В течение всего дня поверхность кожи загрязняется – пыль, выхлопные газы, микробы скапливаются в порах, не давая коже дышать. Поэтому не пренебрегайте этой процедурой, особенно вечером. Многие женщины всю жизнь умываются мылом с водой и их кожа такая же чистая и свежая, как и у тех, кто пользуется более сложными способами. Однако многие сорта мыла слишком жесткие и смывают защитный кислотный слой кожи, делая ее сухой и стянутой, да и качество водопроводной воды вызывает сомнения.

Конечно, в продаже можно найти большое разнообразие пенок для умывания или мыло с пониженным содержанием щелочей, но разве можно сравнить эти, иногда дорогостоящие, средства с богатствами природы, которая дарит нам такое количество трав, овощей и фруктов.

- Две столовые ложки измельченных листьев петрушки залить литром кипятка, настоять 10–20 минут, процедить. Умываться утром и вечером.
- Смешать столовую ложку зелени петрушки с таким же количеством лепестков роз или листьями шалфея (можно засушенного), залить двумя стаканами кипятка и настоять до температуры парного молока. Лосьон хорошо очищает и освежает усталую кожу.
- Хорошо очищают кожу лица и шеи настои из листьев шалфея: две столовые ложки залить двумя стаканами кипятка, настоять до охлаждения, процедить.
- Лосьоном, приготовленным из мяты, хорошо очищать кожу лица утром и вечером вместо умывания водой: полстакана сухой травы мяты залить доверху кипятком, посуду накрыть и дать настояться сутки. Затем процедить и по желанию добавить столовую ложку глицерина.
- Настоем цветков ромашки можно не только эффективно очищать кожу, но и дезинфицировать. Смешать 30 мл настоя ромашки, 30 мл зверобоя, 30 мл водки и 10 мл глицерина. Настой трав можно приготовить по вышеописанным рецептам. Такой лосьон хорошо хранить в холодильнике.
- Настоем череды можно великолепно очищать жирную кожу. Две столовые ложки сухой травы залить 1½ стакана кипятка.

Пиллинг

Ежедневное очищение кожи очень важно для того, чтобы выглядеть красивой, но не менее важно очищать нашу кожу от мертвых клеток верхнего слоя – эпидермиса. Постоянно образующиеся новые клетки вытесняют вверх старые, а если их не отшелушивать лицо приобретает безжизненный серый цвет. Достаточно применять более глубокую очистку лица раз в неделю, чтобы наша кожа сияла здоровьем и энергией.

Можно купить скрабы, кремы, содержащие мелкие частицы, помогающие избавиться от мертвых клеток. Но можно воспользоваться восточными средствами. Прежде чем очищать лицо необходимо его распарить или раскрыть поры, чтобы легче было отшелушивать мертвые клетки. Для этого достаточно сделать паровую ванночку для лица: капните 2–3 капли ароматического масла в емкость с кипящей водой.

Для сухой кожи вам подойдут эфирные масла лаванды или розмарина. Для жирной кожи подойдет герань. Для кожи с признаками старения возьмите розу. Подержите лицо несколько минут над такой паровой баней и вы добьетесь желаемого результата. Затем необходимо очистить лицо скрабом. Воспользуйтесь моими рецептами и их эффект будет налицо.

- Смешайте небольшое количество кукурузной муки с водой. Мелкие частички кукурузы прекрасно очистят вашу кожу.
- Прекрасным скрабом для отшелушивания вам послужит лимон. Для начала, после распаривания, вотрите в кожу лица растительное масло. Сверху масла легкими похлопывающими движениями нанесите слой теплой воды, затем слой сока лимона. Через минуту, но до того как масло или сок впитаются в вашу кожу, начните втирать этот состав круговыми движениями, пока не образуются катышки, которые необходимо удалять. Продолжая эту процедуру на всем лице, вы очистите его от ороговевших клеток. Этот скраб также подойдет и для участков шеи, и для локтей.
- Омолодить и очистить кожу вам поможет рецепт, который широко используется в дорогостоящих косметических салонах. На чистую, предварительно распаренную кожу лица и шеи нанесите толстый слой питательного крема или следующую маску: смешайте равные части меда, оливкового масла и яичного желтка. Сверху положите влажную горячую салфетку из хлопчатобумажной или льняной ткани. Хорошо если у вас под рукой будет горячая вода, потому что салфетка на вашем лице должна быть нагретой. Через 15–20 минут смойте маску или крем очень теплой, почти горячей водой. Приготовьте следующий пенный состав – 1 стакан взбитой мыльной пены, четверть чайной ложки соды. Нанесите его на лицо. Затем, обмакивая кончики пальцев в мелкую соль, массируйте кожу вдоль массажных линий, избегая участков вокруг глаз. Постоянно добавляя пенный состав, продолжайте пиллинг в течение 5-10 минут, потом смойте соль и пену теплой водой.

Хоть и громоздкий рецепт, но зато вы получите такую же нежную кожу, как у младенца. Не забудьте после пиллинга нанести слой питательного или жирного крема и в течение последующих трех дней после очистки протирайте лицо лосьоном ромашки или календулы (на четверть стакана воды 7 чайных ложек спиртовой настойки). Эта процедура – очень глубокая очистка, поэтому применяйте ее не чаще одного раза в месяц.

Увлажнение

Как видите, природа во многом позаботилась о нашей красоте. Какими бы средствами вы ни пользовались для очищения кожи, никогда не оставляйте ее влажной и мокрой. Обязательно тщательно высушивайте легкими, промокающими движениями. Хорошим и эффективным средством увлажнения является опрыскивание лица минеральной водой, а при желании можно найти специальные препараты, которые сейчас в изобилии появились на косметическом рынке.

Если вы пользуетесь макияжем, то без косметического молочка вам не обойтись. Но опять же, не обязательно покупать его в магазине. Слегка подогретое оливковое масло будет прекрасным очищающим средством плюс питающим ваше лицо такими «женскими витаминами», как А и Е. Только не забудьте удалить остатки масла.

Сравнительно недавно было доказано, что использование для умывания ледяной воды и кубиков льда может сильно повредить коже некоторых женщин. Особенно при длительном применении. Всегда очень сложно давать советы по поводу средств для ухода за кожей. Здесь многое решается методом проб и ошибок. Но все же при изобилии косметической продукции на рынке не всегда удастся найти то, что нужно именно вам, а природа дарует нам многие средства – экономичные и эффективные. Ведь в древности у женщин кроме даров природы не было такого количества красивых баночек и бутылочек с косметикой. К тому же мы переплачиваем за красивый дизайн упаковки, а секреты косметики внутри упаковок имеют корни в древних традициях восточных цивилизаций.

Питание

Питание – не менее важная процедура, чем очистка лица. Возьмите на вооружение самый простой совет: любой из продуктов, которые питают и поддерживают наше тело изнутри, будет также хорош снаружи. То есть продукты могут оказывать благотворное влияние если их наносить непосредственно на кожу лица. Вы когда-нибудь встречали сок лука в составе крема в яркой упаковке? А именно этот продукт, который многие используют в приготовлении блюд, на Востоке считается одним из самых эффективных методов борьбы с морщинами. Во многих восточных странах йогурт является обязательным компонентом или основой маски для лица. Особенно хорошо использовать его тем, у кого чувствительная или сухая кожа. В нашем холодильнике всегда имеется мед, яйца, фрукты, лимоны, а в кухонном шкафу овсянка и оливковое масло. Используя эти продукты для питания лица, вы всегда будете иметь нежную и ухоженную кожу. Так зачем тратить деньги на дорогую продукцию? Тем более вы не всегда знаете химический состав крема, и может быть именно он, купленный за большие деньги, совершенно вам не подходит.

Природа дарит дарят нам такое разнообразие фруктов и овощей, которые по количеству витаминов, микроэлементов и многих других питательных веществ являются просто богатством для нашей кожи.

- Например, прекрасно увлажняют любую кожу соки дыни и моркови, арбуза, огурца, винограда и банана. Повышают так необходимый нашему защитному кислотному покрову кожи уровень кислотности такие фрукты, как яблоко, клубника, грейпфрут, виноград, лимон и ананас. Из всех перечисленных фруктов каждая женщина может выбрать на свой вкус и на свой карман.
- Маски приготовить очень просто: разомните ягоды или фрукты и вотрите в кожу лица, через 20–30 минут, когда кашица подсохнет, смойте теплой водой. Если вы смешаете две

столовые ложки этих продуктов с медом, оливковым маслом или распаренной овсянкой – эффект будет еще больше.

- Наверное все женщины знают, какой нежной становится кожа после маски из ягод клубники (если конечно у вас нет аллергии на этот продукт). Разотрите ягоды клубники со сливками или взбитыми яичными белками, нанесите на кожу лица и дайте подсохнуть. Затем смойте любым настоем трав. Ваша кожа помимо прекрасного румянца будет еще и удивительно пахнуть.

А за время, что маска подсыхает, можно полакомиться клубникой со сливками. Эффект получится двойной – изнутри и снаружи.

- Авокадо – просто кладезь витаминов А и Е, которые являются основными для женщин. Очистите спелый авокадо от кожицы и разомните. Нанесите на лицо и через 15 минут смойте теплой водой.

- Огурец и кабачок не только отбеливают кожу, но и прекрасно увлажняют. Нанесите на лицо сок или кашицу протертого кабачка, а на глаза положите кружочки огурца. Подарите себе 20 минут расслабления в день и ваша кожа всегда будет радовать своим цветом не только вас, но и окружающих.

И в завершение темы о питании лица, маленький совет: любой продукт, который вы режете, чтобы использовать в пищу, – картофель, огурец, банан, клубника, йогурт или даже просто сметана – нанесите на кожу лица или протрите кусочком, вы всегда будете иметь нежную и красивую кожу.

ЗАРЯДКА ДЛЯ ЛИЦА

Красивое лицо – это лицо с упругой и подтянутой кожей. Но очищая и питая его, мы совершенно забываем о мышцах. Фактически, именно ослабление мышц способствует появлению дряблости кожи, мешков под глазами, складок на веках и двойному подбородку. И точно так же, как мы тренируем мышцы тела, мы можем тренировать мышцы лица, улучшая тонус и упругость нашей кожи. Если вы хотите, чтобы ваши мышцы были сильными и подтянутыми, несложные упражнения, описанные здесь, помогут вам.

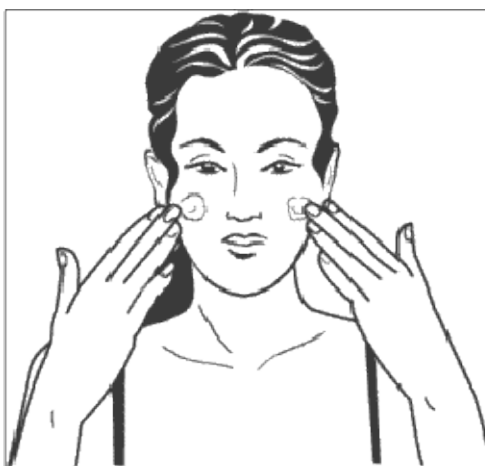
Прекрасным дополнением к упражнениям станет массаж, который не только избавит ваши лицевые мышцы от напряжения, но и улучшит кровообращение, а значит и цвет лица. Сочетание массажа и комплекса упражнений поможет вам выглядеть и ощущать себя намного моложе, возможно даже отдалит старость. Все что вам необходимо – это зеркало, регулярность и желание.

Чтобы получить от упражнений самый лучший результат – освоите некоторые правила:

1. Сначала необходимо очистить лицо.
2. Убедитесь, перед тем как прикасаться к лицу, что у вас чистые руки и короткие ногти.
3. Перед началом выполнения упражнений или перед массажем нанесите на лицо немного крема или ароматическое масло.

4. Повторяйте упражнение до тех пор, пока не почувствуете усталость конкретной мышцы.
5. Будьте терпеливы и занимайтесь как можно чаще (утром и вечером по 10 минут).

Чистка лица



Подготовительные упражнения

Красота лица – это не только его внешний вид, но ваше внутреннее самочувствие и душевное равновесие. Все негативные эмоции, которые мы испытываем, моментально отражаются на нашем лице в виде пятен или, что еще хуже, – морщинок. Очень важно уметь управлять своими эмоциями. Если вы сумеете обуздать все отрицательные бури, бушующие внутри вас, то сможете снимать физическое напряжение, в первую очередь с лица. Следующие три упражнения помогут вам в этом.

Для начала расслабьтесь и попытайтесь сконцентрировать мысли на чем-нибудь приятном: на журчании ручья в лесу, на шорохе листьев в осеннем парке, на звуках морского прибоя.

Сидя перед зеркалом и держа голову прямо, закройте глаза и медленно опустите голову вниз.



Медленно поднимите голову и выполните вдох.

Когда ваша голова вернется в начальное положение, на несколько секунд задержите дыхание.

Затем расслабьтесь и выдохните.



Прижмите по два пальца (средний и безымянный) к точкам над бровями и задержитесь в этом положении на 1 минуту. Концентрация на этих точках позволит вам успокоиться и сосредоточиться.



Избавляемся от усталости на лице

Следующий комплекс упражнений поможет сделать ваше лицо более оживленным и избавиться от привычного усталого выражения.

Обычное выражение

Сидя перед зеркалом, медленно вдыхайте и выдыхайте.

Расслабьте все мышцы лица и освободите мозг от лишних мыслей.

Ваше лицо должно иметь спокойное обычное выражение, лишённое всяких эмоций.



Удивление

Вспомните любую ситуацию в вашей жизни, которая вызвала у вас безмерное удивление. Пусть это удивление будет выражено мимикой на вашем лице.



Грусть

Иногда не все в жизни происходит так, как хочется.

Иногда новости, которые мы получаем, сильно огорчают нас. Выразите на своем лице грусть или разочарование.



Радость

Вспомните самый радостный или смешной момент вашей жизни.

Изобразите радость на лице так, чтобы казалось, будто оно светится от счастья.



Раздражение

Конечно мир далек от совершенства и в нем еще присутствуют люди или моменты, вызывающие у вас раздражение. Передайте самое праведное негодование зеркалу.



Умора

Умение смеяться над собой говорит о том, что у вас есть чувство юмора, и от жизни вы стремитесь получать максимум удовольствия.

Скорчите перед зеркалом любую идиотскую рожу, а если не получается попробуйте, как в детстве, показать зеркалу язык. После этого выражения снова повторите весь комплекс.



Расслабление мышц лица

Почему на нашем лице появляются морщинки? Да потому, что мы не умеем вовремя снять напряжение и оно накапливается день ото дня в наших мышцах. Напряжение

способно вызвать закупорку и загрязнение мышечных волокон, а это в свою очередь приводит к появлению все новых и новых морщинок.

Следующий комплекс поможет вам расслабить мышцы лица и наслаждаться приливом бодрости и энергии.

Попробуйте максимально сильно сморщить лицо, затем просто расслабьте его.

Повторите от 5 до 10 раз.



Расположите руки прямо над ушами по обе стороны головы. С помощью всех пальцев, кроме большого, помассируйте височные мышцы.



Направляя взгляд прямо перед собой, опустите нижнюю челюсть как можно ниже. Медленно вдыхайте и выдыхайте. Затем улыбнитесь как можно шире и задержите это положение на некоторое время. Расслабьтесь и повторите упражнение 10 раз.



Кончиками пальцев ощупайте свое лицо. Может где-то еще остались участки напряжения, которые необходимо снять. В конце аккуратно накройте лицо обеими ладонями и полностью расслабьтесь.



Комплекс упражнений для укрепления мышц лица

Заряд энергии для лица

С возрастом наша кожа теряет свой молодой вид. Чтобы улучшить кровообращение, сохранить энергию и румянец своему лицу регулярно выполняйте следующие упражнения.

Энергично похлопайте кожу лица подушечками пальцев. Выполните это упражнение несколько раз.



Большим и указательным пальцами аккуратно пощипайте щеки и область вокруг них.



Большим и указательным пальцами энергично помассируйте мочки ушей и ушные раковины.



Осторожным движением похлопайте ладонями лицо, слегка подтягивая кожу вверх.



Укрепляем мышцы лица

Медленным движением раздвиньте губы вверх и в стороны. Повторите упражнение 5 раз.



Немного отклоните голову назад, но не запрокидывайте ее. Слегка выпячивая подбородок вперед, закройте верхнюю губу нижней.



Возьмите себя за верхнюю губу и плавно поднимайте мышцы щек в направлении глаз. Расслабьтесь и повторите упражнение 5 раз.



Аккуратно погладьте подушечками пальцев свое лицо по направлению снизу вверх.



Борьба с морщинками

Упражнения помогут расслабить вызывающие морщины закупорки и спазмы в тканях.

Двумя пальцами нажмите на точку между бровями. Задержитесь, пока пальцы не передадут тепло и расслабление тканям под ними.



Расположите по два пальца на лбу на некотором расстоянии друг от друга. Плавно и медленно сводите пальцы вместе. Почувствуйте тепло и расслабление в области лба.



Способом, описанным во втором упражнении, проработайте область над верхней губой. Медленно расслабьте мышцы над областью рта.



Способом, описанным во втором упражнении, проработайте область подбородка. Этот способ хорошо воздействует на любую область вашего лица.



«Гусиные лапки»

Одним из первых признаков старения кожи являются, так ненавистные всем женщинам, «гусиные лапки».

Упражнения этого комплекса помогут снять застой в тканях, который вызывает появление новых морщинок и углубление старых.

Чтобы снять напряжение, способствующее появлению морщинок возле глаз, захватите кожу по обеим сторонам бровей и мягко покатайте между пальцами.



Распределите два пальца по обе стороны морщинки, от которой вам бы хотелось избавиться. Задержитесь в этом положении до появления теплоты и расслабления в этой области.



Мягко помассируйте двумя пальцами область за мочками ушей. Застой тканей в этой области способствует образованию мешков под глазами.



Способом, описанным во втором упражнении, расслабьте ткани в области под глазами. Но будьте предельно аккуратны, не растягивайте кожу, здесь она очень нежная.



Убираем двойной подбородок

С годами мышцы под подбородком теряют свой тонус. Это также во многом зависит от неправильного питания и неправильного чтения в постели.

Регулярное выполнение следующих простых упражнений поможет укрепить мышцы этой области лица и сделать кожу упругой и ровной.

Откройте рот, но не слишком широко. С напряжением поднимите нижнюю губу над нижней челюстью, как бы подавая вперед подбородок.

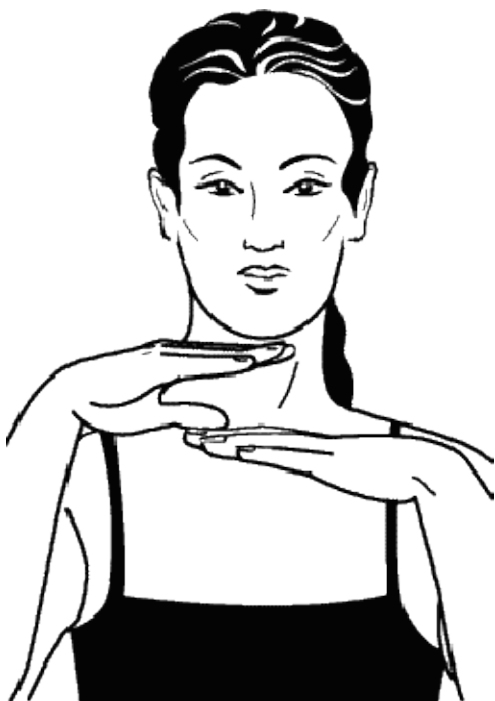


После первого упражнения сразу переходите ко второму. Откройте и закройте рот. Обязательно энергично включайте в работу всю челюсть.

Повторите упражнение 5 раз.



Тыльной стороной ладони похлопайте себя под подбородком. Повторите упражнение другой рукой. Постепенно увеличивайте амплитуду движений. Это упражнение можно выполнять тогда, когда накладываете крем на шею.



Сохраняем гладкость шеи

Когда мы стареем, наш возраст выдают руки, шея и морщины вокруг глаз.

Чтобы сохранить гладкость кожи в области шеи или вернуть ей тонус и красоту регулярно выполняйте следующие упражнения.

Напрягая мышцы шеи, медленно вытяните ее вперед, затем верните в исходное положение.

Движение должно быть похоже на то, как лебеди или гуси вытягивают шею вперед. Повторите упражнение от 5 до 10 раз.



После первого упражнения, сохраняя напряжение в мышцах шеи, поворачивайте голову вправо, затем влево.



Положите руку на лоб. Оказывая рукой сопротивление, попытайтесь выполнить наклон головы вперед. Повторите упражнение, положив руку на затылок. Преодолевая сопротивление руки, попытайтесь наклонить голову назад.



Шиатсу для лица

Так как большинство вышеописанных упражнений основаны на японском точечном массаже шиатсу, то прекрасным дополнением к упражнениям будет освоение самого точечного массажа, который я вам предлагаю, и массажа, улучшающего кровообращение.

На рисунке показаны точки, стимуляция которых позволит вам увеличить прилив энергии к коже и мышечным тканям, надолго сохранить красоту лица и оживить усталую кожу.

Точка 1. Плотно прижмите точку средним и указательным пальцами, задержитесь на 5 счетов. Затем выполните на точке круговые вращения сначала в одну сторону, затем в другую.

Точки 2–9. Тоже самое выполняйте с точками 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9. Массировать необходимо обеими руками, одновременно по обеим сторонам лица.

Точка 10. Найдите углубление под мочками ушей – это и будут искомые точки. Массируйте точки большими пальцами одновременно с обеих сторон лица.

Точка 11. Постепенно сверху-вниз промассируйте каждую область уха вращательными движениями указательного и большого пальцев. Выполняйте стимуляцию областей правого и левого уха одновременно.

Точка 12. Поместите пальцы руки с одной стороны горла, а большой палец с другой. Быстрыми вертикальными движениями вверх-вниз массируйте эту область шеи. Затем поменяйте руки и повторите стимуляцию. В среднем, вращения около каждой точки выполняйте до 20 раз.

Помимо точечного японского массажа, я предлагаю вам также его разновидность – массаж, улучшающий кровообращение.

Применяя этот массаж с использованием эфирных масел, вы надолго сохраните или приобретете нежную, бархатистую, наполненную энергией кожу, а также подарите ей неповторимый аромат Востока.

Омолаживающее массажное масло для лица:

50 мл светлого масла (растительное без запаха); 12 капель лаванды;

6 капель можжевельника;

7 капель розмарина.

Сначала после точечного массажа выполните похлопывания по точкам, указанным на рисунке. Похлопывание выполняйте подушечками средних пальцев очень быстро, легко и резко. Чтобы руки не уставали, периодически встряхивайте их. Количество похлопываний на одну точку – 20 раз.

Затем приступайте к массажу с омолаживающим составом эфирных масел, рецепт которого я привела выше.

Перед выполнением массажа подготовьте руки: потрите ладони между собой до появления тепла в них, затем распределите массажное масло между пальцами. Плавными движениями втирайте масло в кожу, следуя массажным линиям, показанным на рисунке. Будьте осторожны в движениях вокруг глаз, здесь очень нежная кожа. Втирайте масло до

тех пор, пока кожа не впитает его. Надеюсь, что эти несложные упражнения в сочетании с массажем, позволят вам с гордостью смотреть на себя в зеркало долгие-долгие годы.



СОВЕТЫ ПО УХОДУ ЗА ТЕЛОМ

Чтобы сделать кожу шелковистой, добавьте в ванну с теплой водой несколько ложек миндального и розового масла. После этой ванны ваша кожа станет нежной и гладкой. Подогрейте 1 литр молока, не доводя до кипения; на водяной бане растопите чашку меда, затем растворите мед в молоке, добавьте 2 столовые ложки розового масла. Привожу рецепт: возьмите стакан сухих лепестков роз и залейте стаканом растительного масла, подогревайте смесь на водяной бане 2 часа. Полученное розовое масло процедите. Можно использовать для ванны, для лица и для тела. Отлично тонизирует, питает, делает кожу эластичной.

Чтобы очистить кожу, вы можете использовать готовые скрабы, но советую воспользоваться морской солью, которая считается лучшим и естественным очищающим средством. Намыльте тело, возьмите морскую соль и зачерпните ее массажной рукавичкой, а затем нанесите соль на намыленную кожу, начиная с ног и постепенно поднимаясь вверх. Не стоит трогать шею и грудную клетку, так как даже самая мелкая соль может вызвать раздражение. Но обязательно обработайте скрабом грудь (кроме

сосков) и подмышки. Соляным скрабом достаточно пользоваться один раз в неделю. А более грубые участки кожи, как локти, колени, стопы, можно обрабатывать и чаще. Попробуйте также приготовить соляной скраб: смешайте чашку соли с таким количеством кунжутного (орехового или миндального) масла, чтобы получилась однородная масса, добавьте 10 капель эфирного масла лимона, тщательно перемешайте и используйте один раз в неделю.

Освежить и взбодриться после трудового дня или в жаркую погоду поможет следующая ванна: наберите ванну теплой воды и добавьте 4 капли масла кипариса, 10 капель масла можжевельника, 3 капли масла сладкого апельсина и 1 каплю масла сосны. Вместо ароматических масел можно использовать ароматные травы – тимьян, ромашку, лаванду.

Если хотите ощутить себя русалкой и подпитать кожу минеральными веществами, рекомендую принимать морскую ванну: наполните ванну теплой водой и добавьте морскую соль с экстрактами морских водорослей, либо обычную морскую соль и предварительно запаренные морские водоросли. Ванна прекрасно очистит вашу кожу от шлаков, грязи; расслабит и восстановит. Полежите в ванне минут 20–30. Старайтесь регулярно принимать морские ванны.

ГОЛОВА

На протяжении многих веков японские женщины носили волосы максимально возможной длины. Чем роскошнее были волосы, тем больше эротических ассоциаций они возбуждали. В те времена голову мыли один раз в месяц, но тщательно ухаживали за ними ежедневно, расчесывая дорогими гребнями и используя ароматические масла.

Признавая соблазнительность длинных волос, гейша имела свой подход. Их сложные, продуманные до мелочей прически были созданы для эффектных, но традиционных церемоний и имели символическое значение. Вы могли по прическе гейши определить, является ли она девственной. Прическа майко делалась в форме бублика, высоко поднятого над шеей, украшенного лентами, аксессуарами и шелковыми цветами.

Менее декоративный стиль с узлом более низкого расположения означал, что майко уже имела свой первый сексуальный опыт. В прическе майко маленькая прядь волос туго натягивалась назад. Спустя годы прядь выпадала, на ее месте больше не вырастали волосы, на макушке головы оставалось маленькое голое место. Пожилые гейши с гордостью демонстрировали его как знак чести.

Советы по уходу за волосами

- Чтобы волосы всегда были шелковистыми и блестящими, я советую всем женщинам, независимо от типа волос, ополаскивать их после каждого мытья лимонной водой: на 1 литр воды 1 столовая ложка лимонного сока.
- Темные волосы можно ополаскивать отваром листьев грецкого ореха: 3 столовые ложки измельченных листьев залить двумя литрами кипятка, довести до кипения, процедить и теплым использовать для ополаскивания.
- Для осветления или окрашивания в светлый цвет используйте ромашку; осветлить волосы можно следующим составом: 10 г черного чая, 50 г ромашки, 40 г хны, 2 стакана водки, 1 стакан воды. Нагрейте воду, доведите до кипения и всыпьте чай, ромашку и хну. Прокипятите 5 минут, остудите и настаивайте 2–3 дня. Жидкость слить и хорошо выжать

остаток. Смочить жидкостью волосы и оставить, не вытирая, на 40 минут. Затем вымыть волосы шампунем.



- Еще один рецепт окрашивания волос отваром ромашки: для светлых волос взять 100 г сухих соцветий на 0,5 литра кипятка. Для темных – 200 г ромашки. Кипятить 5-10 минут и настоять в течение часа. Хорошо смочить волосы и оставить на 40 минут.
- Если хотите приобрести красновато-коричневый оттенок волос, ополаскивайте их отваром чая: 3 столовые ложки чая на стакан воды, кипятить 20 минут, дать настояться.
- Брюнеткам и шатенкам рекомендую ополаскивать волосы после мытья отваром хмеля: на 1 литр воды – 2 столовые ложки шишек, кипятить 20 минут. Волосы приобретают красивый оттенок.

КИСТИ РУК

Кисти всегда имели важное значение в искусстве соблазнения. Руки гейши доставляли мужчине удовольствие. Каждое прикосновение ее пальцев было движением, выработанным в результате долгой практики. В ее руках была поэзия, которая переходила в гармоничное действие, звук и цвет. Она раскрывалась подобно тому, как цветок раскрывается навстречу утреннему солнцу.

Гейша демонстрировала свои руки, когда наливала чай, правильно держала веер или составляла икебану. Следующие несложные советы помогут вам с гордостью демонстрировать свои руки, конечно не стоит забывать и про эффектный маникюр.

Советы по уходу за кистями рук

- Ванночка из отрубей – одно из самых эффективных средств, смягчающих кожу и делающих ее шелковистой. Особенно хороша в холодное время года: смешайте в миске полстакана отрубей и стакан крутого кипятка; дождитесь, когда отруби остынут, и погрузите в них руки. Держите пять-семь минут. После процедуры вымойте руки в теплой воде и тщательно вытрите. Вы можете делать ванночку так часто, как только захотите.
- Чтобы смягчить, сделать нежной и гладкой кожу рук, используйте яичный белок: разбейте в миску белок одного яйца (желток можно использовать для кожи лица), опустите в емкость руки и начинайте энергично втирать белок в кожу. Обязательно втирайте в ладони и пальцы. Через 1–2 минуты этого эффективного массажа вымойте руки в теплой воде и нанесите питательный крем.
- Одновременно разглаживает и отбеливает кожу рук маска из рисовой муки и сока лимона: 2 столовых ложки смолотых рисовых хлопьев (или зерен) смешайте со столовой ложкой лимонного сока. Нанесите полученную кашицу на поверхность кожи и смойте через несколько минут.
- Маски с добавлением йогурта не только отбеливают, но и делают кожу нежной: можно просто регулярно смазывать кожу обычным или обезжиренным йогуртом; можно добавить в йогурт несколько капель эфирного масла (розмарина, иланг-иланга, лаванды, шалфея и т. д.); можно использовать смесь йогурта с лимонным соком. Для этого смешайте сок лимона и 250 г йогурта, оставьте на несколько часов на холоде и после использования держите в холодильнике (не более 2-х недель); можно смешать йогурт (1 столовую ложку) с медом (1 столовая ложка) – вариантов отбеливания может быть много.
- Еще один омолаживающий рецепт, который можно использовать для всей поверхности рук – от кистей до плеча: смешайте в стеклянной емкости 2 столовые ложки глицерина и 2 столовые ложки 3-процентной перекиси водорода. Смочите теплой смесью всю поверхность рук и втирайте в кожу в течение 1–2 минут. Затем смойте теплой водой и тщательно вытрите руки. Ваша кожа станет нежной и более гладкой на ощупь.

СТОПЫ

В Японии стопы, пожалуй, самый важный элемент женской красоты. В романе «Жизнь влюбленной женщины» (1686) молодая девушка, которая предназначалась в качестве гейши для высокопоставленного чиновника, описывается так: «Ее стопы едва ли были больше 20 см в длину; большие пальцы были отведены назад, своды стоп грациозно приподняты». Гейша использовала свои стопы со сдержанной грацией, главным образом, из-за кимоно, которое заставляло женщину держаться прямо в своем искусстве ходить, сидеть или стоять.

Советы по уходу за стопами

- Так как ваши стопы принимают участие в занятиях любовью, они должны выглядеть особенно прекрасно. Поддерживайте их в ухоженном состоянии. Обнаженные стопы с

аккуратно подстриженными ногтями, покрытыми красным лаком, считались высшим шиком среди гейш.

- Следуйте японской традиции снимать обувь, чтобы дать стопам отдохнуть.
- Чувственные японские женщины всегда использовали шиатсу, который помогал привести в равновесие внутренние органы. И конечно с успехом применялись различные ароматизированные ванночки для ног.
- Омолаживающий эффект: налейте в таз воды, добавьте пару кубиков льда и 3–5 капель эвкалиптового и мятного масла. Держите ноги в ванночке 15–20 минут.
- Освежит, подпитает кожу и поможет зарядиться энергией данная ванночка: налейте в тазик теплую или холодную воду (по желанию), добавьте по 2 капли эвкалиптового масла, лавандового и розмаринового. Продолжительность ванночки 15–20 минут.
- Тонизирует следующая ванночка: разведите в теплой воде 2 столовые ложки морской соли и 3–5 капель масла перечной мяты. Продолжительность ванночки 15–20 минут.
- Расслабляющим и успокаивающим воздействием обладает такая ванночка: разведите в воде 3 столовые ложки морской соли, добавьте 3 капли лавандового и 2 капли ромашкового масла. Длительность – 15 минут.
- Для грубого очищения приготовьте следующий скраб: насыпьте в пиалу стакан крупной морской соли, сверху распределите чайную ложку масла-основы (растительное масло, масло без запаха) так, чтобы оно покрыло соль. Добавьте 5 капель эфирного масла: эвкалипт, мяту, лаванду. Тщательно перемешайте и храните в стеклянном или пластиковом флаконе. Действие масел сохраняется в течение полугода. После ванночки для ног вотрите приготовленный скраб в стопы. Ополосните ноги и нанесите питательный крем.

Великолепные волосы, красивые глаза, рот, похожий на лепесток цветка, изящные кисти и грациозные стопы – это все создавало красоту гейши. Но без хари – духа – уникальность и соблазнительность гейши была бы неполной. Он мог появиться только тогда, когда она в совершенстве владела оставшимися признаками красоты – тем внутренним огнем, который придавал ее облику неотразимый шарм.

ОСАНКА И ПОХОДКА

Силуэт гейши ассоциировался с ивой, качающейся под ветром, украшения на ее платье говорили о приходе весны, ее маленький алый ротик сулил мужчинам выполнение всех его желаний. Для гейши грациозное движение было естественной частью ее жизни.

Самым щепетильным образом гейша относилась к осанке, зная, что она основа стройной, изящной фигуры. Ношение кимоно с жестким поясом на талии гарантировало, что она будет держаться прямо, грудь поднята, живот подтянут и бедра ровные. Гейша развивала идеальную осанку и грациозную походку посредством физической и ментальной дисциплины, жесткой танцевальной тренировки. Она понимала, что никакая, даже самая идеальная фигура, совершенные формы тела и пропорции не сделают ее красивой, если она ходит, как медведь. Что хорошая осанка помогает выработать летящую походку, делает стройнее, выше, красивее и никогда не оставит равнодушным ни одного мужчину.

Грациозность, изящество движений, легкий шаг – вот что такое красивая осанка и вот что является обязательной составляющей женской красоты. Умение правильно ходить, наверное, главный козырь любой женщины, желающей быть привлекательной. Красивая походка в сочетании с гордой осанкой заставляет многих мужчин оборачиваться вслед женщине, неизменно вызывает восхищение и производит впечатление. Присмотритесь к женщинам на улице: одни просто тащатся, утопая под тяжестью и грузом проблем; походка некоторых вообще напоминает солдатский марш; а кто-то просто семенит мелкими шажочками, согнувшись.

Увы, жалкое зрелище. Я уже не говорю о том, что правильная осанка – это еще и здоровье. Да-да, она придает правильное положение всем внутренним органам и способствует их нормальному функционированию. И как жаль, что в наших школах больше не учат правильно сидеть, так как учили этому гейш. Если вы замечаете за собой все описанные мною нарушения походки, не откладывая эту проблему на потом, от вашей осанки и походки во многом зависит ваша привлекательность и успех у мужчин.

Это несложно и во многом дело привычки. Попробуйте уже сейчас стать прямо, подтянуть живот, отвести плечи назад, не выставлять лопатки, а свести их вместе, слегка приподнимите подбородок, выпрямите ноги в коленях. Уверена, вы сразу почувствуете себя красивой и стройной. Умение правильно стоять или ходить очень сильно влияет и на наше настроение. Пройдитесь легко, прямо, слегка покачивая бедрами, не правда ли в этот момент вы чувствуете себя богиней.

А теперь наоборот, сгорбив спину, по-старушечьи просемените по комнате. Чувствуете разницу?

Если вам приходится много стоять, старайтесь, чтобы ваш вес равномерно распределялся на обе ноги. Одну ногу можно слегка согнуть, вторую отставить назад или в сторону.

Чтобы выработать хорошую походку, потренируйтесь дома, положив на голову самую толстенную или тяжелую книгу. Встаньте спиной к поверхности, поднимите голову вверх так, чтобы шея касалась стены, обопритесь поясницей, втяните живот, руки свободно опустите вдоль тела. Затем отведите голову от стены, чтобы даже волосы не соприкасались с ней. Положите книгу на голову, попробуйте сделать шаг вперед. Если боитесь потерять равновесие, можете развести в сторону слегка согнутые в локтях руки, ладони направьте вверх. Да, забыла, если в вашем доме есть веревка, то положите две на расстоянии в 5 см друг от друга, по ним вы и будете ходить. Если нет, то просто нарисуйте линии мелом. Чтобы походка была легкой и гибкой, во время шагов носки направляйте строго вперед, а не в стороны или вовнутрь. При шаге опирайтесь на пятку, потом на носок. Не наступайте на всю ступню и не покачивайтесь на пальцах. Ваши колени должны пружинить. Не семените, но и не делайте огромных шагов, примерно так, чтобы не натягивать юбку. Старайтесь во время ходьбы выносить вперед бедро. Не виляйте бедрами и не размахивайте руками.

Если после освоения всех премудростей книга не соскользнула на пол с вашей головы, можете смело наградить себя. В этом нет ничего сложного, было бы желание, но зато и вознаграждением вам будут завистливые взгляды женщин и восторженные – мужчин.

И не забывайте, что умение сидеть, особенно если этого требует ваша работа, также влияет на вашу осанку. Когда выпадает особенно много работы сидя, старайтесь время от времени вставать, потягиваться и немножко подвигаться, тогда в конце рабочего дня вы

останетесь такой же привлекательной, как и в начале, а не уставшей и замученной непосильным «рабским» трудом.

Советы, касающиеся походки

- Сделайте свою походку грациозной, легкой, мягкой, с хорошей осанкой. Держите ягодицы подобранными, живот втянутым, спину прямой и ровной, голова поднята и слегка откинута назад.
- Работайте над тем, чтобы добиться естественного движения ваших рук вперед-назад, вместо того, чтобы напряженно держать их по швам.
- Ставьте стопы на ширине таза, равномерно распределяя на них свой вес. Сгибайтесь при ходьбе колени и поворачивайте бедра при каждом шаге, перенося вес с одной стороны на другую.



- Делайте шаг от бедра. Длина вашего шага должна быть примерно равна трем четвертям длины вашей стопы. Более длинный шаг сделает вашу походку мужеподобной, а более короткий – манерной.

- Держите вес равномерно распределенным по всей стопе, не только на ее подушечках. Сначала дайте возможность пяткам коснуться земли, когда делаете следующий шаг. При каждом шаге сокращайте мышцы ягодиц, что является мотором, приводящим вас в движение.
- Не переносите свой вес вперед при каждом шаге или не позволяйте своему телу наклоняться вниз, когда вы спускаетесь. Это выглядит неуклюже, и ваша линия талии исчезает, делая вас тяжелее, чем вы есть на самом деле.
- Не мчитесь вперед. Когда вы делаете шаг, сохраняйте свою осанку, голову держите высоко, ягодицы подобраны. Не опирайтесь на перила.

Советы, касающиеся осанки

- Держите голову прямо и высоко, не выставляйте вперед подбородок. Смотрите прямо перед собой (такое положение головы позволит вам избежать появления морщин на шее).
- Стоя, поднимите вверх плечи как можно выше, а затем отведите их назад и опустите. Такое положение должно стать для вас постоянным.
- Грудь необходимо держать кверху, но не выпячивая вперед. Стоя прямо, глубоко вдохните, выдохните, расслабьте тело.
- И, конечно, нельзя оттопыривать ягодицы назад.
- Гейши спят на полу на хлопчатобумажном матрасе, который они кладут на татами – соломенную циновку. Попробуйте спать на более жестком матрасе, чем вы привыкли, и вы заметите перемену в вашей осанке.

СОБЛАЗНИТЕЛЬНЫЙ ВНЕШНИЙ ВИД

Когда гейша входила в комнату, она никогда не делала это в спешке или запыхавшись. Если вы хотите произвести впечатление своим эффектным входением в комнату, помните о том, что поза почти синоним паузы. Не спешите. Дайте себе возможность расслабиться и подумать, что вы будете делать и говорить. Диафрагмальное дыхание поможет вам расслабиться: посчитайте до пяти, сделайте глубокий вдох через нос, опять посчитайте до пяти, сделайте выдох через рот. Убедитесь, что ваши плечи неподвижны; если они двигаются, вы дышите неправильно.

Власть грациозной походки делала гейшу неотразимой, независимо от ее возраста. Вы можете добиться большей грациозности движений, если потренируетесь перед зеркалом: слегка встряхните кисти, чтобы расслабить их, и обратите внимание, каково их естественное положение – пальцы в стороны, указательные пальцы вытянуты. Это основная позиция кистей балерин.

Каждое слово, каждое движение должны выражать вашу личность и женственность. Вот почему гейша подчеркивала свои движения веером или маленьким зонтиком. Темные очки и стильная ручка могут придать соблазнительный вид вашим движениям, а также передать что-то, что присуще только вам.

Майко носили сандали со звенящими колокольчиками высотой 15 см, которые назывались окобо. Такая обувь делала их выше. Высокие каблуки поднимают стопу, увеличивают рост и создают более изящную линию фигуры, которая будет выглядеть более стройной.

Визуальный аспект в занятиях любовью так же важен, как и сам секс. Ваши движения могут многократно усилить зрительное впечатление у вашего партнера.

ГОЛОС

Голосу часто не уделяют должного внимания, когда говорят об искусстве обольщения. Но даже самые сексуальные слова не заставят мужчину обратить на вас внимание, если они произнесены грубым, некрасивым голосом. Японские жрицы любви еще несколько столетий назад понимали, что не только слова, но и голос, которым они произнесены, соблазняют мужчину. Вот почему гейша включала работу над голосом в список самых важных своих навыков. Гейши Киото даже имели свой собственный диалект с особыми выражениями, которые заменяли обычные слова для таких предметов, как кимоно, и выражений типа: «извините меня, пожалуйста». Голос каждой гейши имел чувственное звучание, над которым она упорно работала; это были бодрствования зимними ночами, когда майко должна была заниматься пением на крыше дома под звездами, пока холод не ломал ее голос и не придавал ему дикое глухое звучание, которое ласкает японцам слух. В результате такой практики получался странный, но неотразимый по привлекательности звук, временами несколько грубый и в то же время более гибкий, что делало девушку способной исполнять традиционные японские песни. Мужчины находили это совершенно очаровательным. Я не предлагаю вам исполнять по ночам песни, раздражая своих соседей; вместо этого записывайте на магнитофон себя, когда говорите по телефону, болтаете с подругами дома и читаете вслух книгу или журнал. Затем послушайте свою запись. Будьте объективны. Отметьте то, что надо исправить: например, пронзительный, завывающий или писклявый звук, если люди говорят вам, что у вас голос, как у маленькой девочки; если вы говорите слишком быстро или громко; если ваши предложения все время прерываются словами-паразитами, типа «ну, значит» или «мм»; если вас саму смущает то, как вы говорите. Никогда не бойтесь. После небольшой тренировки ваш голос сможет произвести необходимое и важное первое впечатление и заставить мужчину прислушаться к вам.

Сущность эротической привлекательности японских женщин заключается в понятии хари. Однако хари (дух) не определяется физической красотой женщины, ее возрастом или положением в обществе. Это какой-то не выразимый словами внутренний огонь, внутренняя сила духа. Гейша, без сомнения, разбивает сердца. Она может заставить плакать дрозда, как говорится в японской поговорке. Она еще не совсем утратила свою былую красоту... она высокого о себе мнения. Эта женщина всегда привлекает к себе внимание.

Вы тоже сможете добиться этого.

Глава 3 ЧУВСТВЕННОСТЬ И НЕГА ВАННЫ

ИСТОРИЯ ВОПРОСА

Почти все японские традиции были заимствованы у китайцев, однако концепция чистоплотности принадлежит именно японцам, является их собственной идеей. Для них

принимать ванну означало очиститься и физически, и духовно. Частью ежедневного ритуала гейши была молитва в храме. Там, у фонтана, она прополаскивала рот и омывала руки для этой цели. Согласно синтоистской религии, человек, который не моется, выражает тем самым пренебрежение к богам. Жрицы в древние времена продвинулись в этом убеждении еще дальше. Когда они предпринимали отважные путешествия к священному храму Иси, они принимали участие в ритуалах очищения юами и мисоги. Также они купались обнаженными в холодных источниках или под водопадом, прежде чем войти в храм освеженными и очищенными. Их ощущения оживали и наполнялись жизненной энергией. В конце таких «обнаженных праздников», вы смываете с себя всю грязь в реке, озере или море. Эти праздники также почитали демонстрацию священных предметов. Разве демонстрировать свое тело возлюбленному не является таким же духовным и возбуждающим переживанием?

Японцы с давних времен были знакомы с банными удовольствиями. Для них купание является составной частью стиля жизни. Бани существовали в таких городах, как Киото и Камакура, с незапамятных времен. В начале эпохи Эдо они процветали, нанимая на работу молодых женщин, которые привлекали клиентов с помощью саке и горячей ванны. Они помогали мужчинам снимать и надевать одежду и причесывали их, высоко подбирая волосы в высокий узел. Таков был обычай. Прошло совсем немного времени, и эти банные девушки, или банщицы, если угодно, начали не только выполнять традиционные услуги, но и предлагать интимные удовольствия в парных комнатах. Такие заведения были, по сути, замаскированными борделями, но услуги были дешевле, чем услуги проституток. Обычные горожанки имели свои собственные развлечения в банях, часто купаясь рядом с гейшами.

Хотя мужчины и женщины в основном мылись отдельно друг от друга, существовали и общие бани, как в городах, так и в деревнях, пока их не запретил закон 1900 года. В сельской местности и на курортах горячих источников мужчины и женщины продолжали мыться вместе. Эта идея о купании обнаженными является, по всей вероятности, источником фразы, которая используется по отношению к самым близким друзьям: хадака но тсукиай – «голые знакомые».

Хотя это правда, что многие японцы «не видят» наготу в бане, они предусмотрительно пользуются полотенцем не только для того, чтобы вытираться, но также и для того, чтобы прикрыть свои гениталии. Это же часто пугает иностранцев, но, как заметил много лет назад Дж. Р. Бринкли, историк, «обнаженное тело в Японии видят, но на него не смотрят».

Камни у входа в риокан, традиционную японскую гостиницу, омывались водой как ритуал очищения, а также знак гостеприимства. Чтобы подготовиться к свиданию с мужчиной, вы моетесь. Все начинается с ванной комнаты.

ВАННА

Идеальная ванная комната по-японски – это не традиционно холодное металлическое, вымощенное плиткой, место, как в гостинице или общественной бане. Это продолжение самой ванны. Обычно она изготавливается из дерева, теплого, комфортного, расслабляющего материала. Большинство японцев предпочитают ванну из кипариса. Наполненная теплой водой, она восхитительно пахнет сосновым ароматом. Традиционную ванну можно делать вручную из каштанового дерева или черной китайской сосны. Японские ванны короче, но глубже, чем те, к которым привыкли мы. В них часто есть встроенное сиденье, сделанное для более глубокого, смягчающего

омовения. Три широкие планки создают крышку, чтобы ванна оставалась горячей, пока не будет готова.

Даже обычную нашу ванную комнату можно сделать особым местом, обставить ее по-своему. Там вы должны успокоиться, снять стресс и отдалиться своим приятным мыслям о сексуальных удовольствиях. Превратите ванную комнату в «священное» место, наподобие спа. Если вам не нравится деревянная ванна, вы можете установить у себя фарфоровую, в форме большой ложки. Придайте ей очарование, украсив в японском стиле желтым цитроном, зеленым мхом, покрытыми росой серыми камушками, комнатным растением с листьями, одной-двумя ароматизированными свечками и вашей любимой расслабляющей музыкой. Приглушенные цвета, мягкое освещение не слишком ярких ламп, в сочетании со звуками воды и дуновением тонкого аромата цветущей сливы или соснового благовония – все это создает ощущение безмятежности. Прежде чем сесть в ванну, соберите в корзинку мыло-скраб или гель для душа, банные масла, пену для ванн, соли для ванн и лосьон для тела. Вы готовы к банным удовольствиям.



В Японии, прежде чем погрузиться в ванну и расслабиться, сначала моются. Вы садитесь на низкую бамбуковую скамеечку или можете помыться под душем. Для начала, вам понадобятся: маленькое деревянное ведро, щетка с натуральной щетиной, для того чтобы потереть спину, пемза для шлифования грубых участков кожи на локтях или коленях,

маленькая губка, кусок душистого мыла, шампунь и кондиционер. Намыльте свои подмышки, стопы и гениталии, потрите локти, колени, подошвы стоп и спину. Тщательно ополосните себя водой, наливая ее из ванны, или под душем. Ваше тело чистое. Тенугуй, льняная простынь небольшого размера, традиционно служит для вытирания, но принятые у нас мягкие махровые полотенца тоже доставят вам удовольствие. После того, как вы вымыли тело, вы входите в ванну и очищаетесь духовно.

Вода в ванне предназначена и для мытья, и для расслабления, и очень горячая. Ее температура варьируется между 40–67 °С, и в среднем составляет 48 °С. Сначала она кажется слишком горячей. Добавьте соль для ванн, чтобы помочь предупредить головокружение и чрезмерную слабость, которые иногда вызывает горячая ванна, а также для освежающего или смягчающего аромата. Перед погружением несколько раз смочите голову и тело водой из ванны или сполоснитесь под душем, пока не почувствуете тепло во всем теле. Через пять-десять минут вы сможете легче адаптироваться к горячей воде. Затем погружайтесь в ванну. Делайте это постепенно: сначала ноги, далее по пояс, по грудь. Медленно погружитесь до подбородка. Делайте как можно меньше движений, когда впервые садитесь в ванну, иначе будете сильнее ощущать тепло. Если вы остаетесь неподвижной, можете переносить высокие температуры. Сидите в ванне, пока ваши поры не откроются и по лицу и телу побежит пот.

Теперь настало время расслабиться. Если думать только о проблемах, то не удастся расслабиться и снять стресс и усталость. Используйте это время для медитации, хотя медитация в ванне требует практики. Освободите свой ум от мирских забот. Откиньтесь назад, позвольте каплям воды падать и наблюдайте, как от них появляются круги на воде. Закройте глаза и сфокусируйтесь на слове или фразе «му». Эта фраза означает: «то, что не существует». В этот момент ничего не существует, кроме вас и ванны. Дышите медленно, глубоко, когда повторяете эту фразу.

После того, как вы распарились в ванне, вы выходите и становитесь на выложенный плиткой пол. Не делайте это сразу же, как только подниметесь из горячей ванны: в этом случае часто возникают головокружение и обмороки. Намочите голову холодной водой. Затем вытрите полотенцем, можно как японцы, влажной льняной салфеткой, либо как привыкли, – махровым пушистым полотенцем.

Наденьте свободное хлопчатобумажное кимоно и ложитесь, завернувшись в одеяло, на такое количество времени, какое у вас заняла сама ванна. Это позволит вам получить максимальную пользу от горячей воды. После этого периода отдыха вы можете вымыться теплой водой, принять прохладный душ и применить масло или другое смягчающее средство для тела. Думайте о чем-нибудь эротическом, когда наносите масло на эрогенные зоны своего тела, и вы будете удивлены приятной и чувственной негой во всем теле.

Экзотическая ванна

Эта ванна подходит для сухой и чувствительной кожи. Если желаете, включите тихую, приятную музыку. Вам потребуются масло для ванны, немного сливок или молока, эфирное масло, подушечка для затылка или банное полотенце и освежающий напиток. Для начала смешайте масло ореха с эфирным маслом по вкусу и настроению, чтобы побаловать свое тело после ванны. Для ванны возьмите смесь из пяти – семи капель эфирных масел, которые вам больше всего нравятся, с небольшим количеством сливок

или молока. Добавьте смесь в воду, которая не должна быть горячее, чем 38 градусов. На край ванны положите небольшую подушечку или свернутое банное полотенце. Погрузитесь в прекрасно пахнущую ванну, закройте глаза, дышите спокойно и позвольте своей фантазии унести вас далеко-далеко – представьте себя под тропическим солнцем, на белоснежном песке морского побережья... Спустя двадцать минут выйдите из ванны, оботритесь полотенцем и натрите тело маслом просторными ласкающими движениями. Выпейте большой бокал минеральной воды или сока экзотических фруктов.

Цветочная ванна

Для этого совершенно особого вида ухода за своим телом вам потребуются всего лишь пара марлевых платков и смесь сухих трав или цветов наподобие лаванды, розы и Melissa. Если у вас под рукой нет таких трав, подойдет цветочный чай. Травы выберите на свой вкус. Теперь вы очень легко можете приготовить пакетики с травами для своей цветочной ванны: возьмите четыре марлевых платочка и на середину каждого положите по ложке сухих цветов, трав или три чайных пакетика (без бумажной обертки). Если они достаточного размера, крепко завяжите их, даже можно связать ниткой. Положите пакетики в блюдечко и залейте их кипятком до половины. Наполните ванну водой. Когда ванна наполнится, вылейте в нее цветочный отвар, а пакетики положите на край ванны. Возьмите в каждую руку по пакетик и разотритесь ими в воде. Сначала ноги – все время снизу вверх. Слегка прижимайте пакетики, чтобы ваша кожа впитывала цветочный сок. Теперь положите оба этих пакетика в воду. Дышите глубоко, чтобы воздух, пропитанный ароматом цветов, проникал в ваши легкие. Возьмите два других пакетика и разотрите ими верхнюю часть тела. Следующие пять минут просто понежьтесь в ванне. Выйдите из ванны, высушитесь и оберните волосы полотенцем. Умастите свое тело маслом. После этого укутайтесь во что-нибудь – лучше всего сначала обернуться банным полотенцем, а потом надеть халат. Устройтесь поудобнее и выпейте чашечку чая. Благодаря теплу поры откроются и ваша кожа впитает масло. Эта процедура идеально подходит для того, чтобы предохранить кожу от сухости и вернуть ей эластичность. После отдыха разотритесь полотенцем, чтобы удалить с кожи излишки масла. Вечером, перед любовным свиданием, они не должны оставаться на коже. Также вы можете снять их при помощи теплого влажного компресса.

«Щекочущая» ванна

Для такой ванны вам потребуется соль для ванны, чай, очищающий от шлаков, к примеру – зеленый чай с водорослями – и массажная варежка. Если хотите, поставьте в ванную комнату ароматическую свечку. Приготовьте чай. Пока он заваривается, наполните ванну водой – она не должна быть горячее, чем 38 градусов. Для подготовки помассируйте все тело массажной варежкой. Когда ванна наполнится, добавьте в нее соль. Погрузитесь в прекрасно пахнущую воду, спокойно пейте чай и позвольте себе немного помечтать... например о море... Через пятнадцать минут выходите из ванны. Слегка обсушитесь полотенцем, чтобы в кожу проникло как можно больше питательных веществ.

Пенная ванна

Пенистая ванна обладает не только гигиеническим воздействием, но и сильным расслабляющим эффектом. Для приготовления такой ванны лучше использовать готовые пенообразующие средства, которые довольно широко представлены на косметическом рынке как в виде жидкости, так и в виде шариков. Чем меньше объем воды в ванне и чем дольше вы взбиваете пену, тем эффективнее воздействие на кожу. Так как вместо воды ваше тело будет обволакиваться пеной, а пузырьки пены обладают великолепным тонизирующим действием на кожу (когда пузырьки лопаются, происходит как бы микромассаж). К тому же вы можете выбирать и тонизирующие пенки, и расслабляющие, а также с теми ароматическими добавками, которые вы любите больше всего.



Ароматизированные ванны

По своему воздействию на наш организм ни один из видов ванн не может сравниться с ароматическими. Ведь при этом действует не только температурный и механический факторы, но и химический, так как в действие вступают еще и целительные силы ароматических масел или лекарственных растений. Например, масла начинают действовать, как только впитываются телом и проникают в кровеносную систему. Воздействуя на кожу, они также воздействуют на весь организм в целом и на мозг, попадая через верхние дыхательные пути. А воздействуя на обоняние, оказывают сильный

психотерапевтический эффект. Некоторые масла оказывают расслабляющий, седативный, а порой и возбуждающий эффект; другие – только стимулирующий и активизирующий. При использовании их в различных комбинациях эффект, воспроизводимый каждым из них, может усиливаться.

Капните десять капель эфирного масла в воду, температура которой 34–39 градусов, и, в зависимости от выбора масел, вы либо расслабите свой организм, либо тонизируете его (более прохладные ванны тонизируют, более теплые или горячие – свыше 40 градусов – расслабляют).

Расслабляющие масла: лаванда, бергамот, сандаловое дерево.

Тонизирующие масла: палисандр, апельсиновое дерево, герань.

Вы сможете либо принимать ванны с каждым маслом по отдельности, либо смешивать их вместе.

Выбор запахов индивидуален, кому-то нравятся резкие и сильные запахи, кому-то легкие и нейтральные.

Для сильных запахов используйте сочетание розы с геранью, палисандровым деревом и чефрасом.

Для более легких подходит комбинация бергамота, лимона, палисандрового дерева и апельсина.

Ваниль, лаванда и росный ладан – нейтральное звено между цветочным и цитрусовым ароматами.

Ароматическое масло можно приготовить самостоятельно в домашних условиях: поместите в стеклянную бутылку любимые травы или цветы, залейте доверху светлым маслом без запаха и закупорьте. Поставьте в теплое место на несколько недель. Оливковое масло вряд ли подойдет для основы, лучше использовать масло миндаля, авокадо, подсолнуха.

Лаванда имеет антибиотические и антисептические свойства, поэтому если вы чувствуете усталость и напряженность, при принятии ванны перед сном капните несколько капель лавандового масла в воду, это даст прекрасный расслабляющий результат как для мышц, так и для ваших мыслей, укрепит защитные силы организма или будет способствовать выздоровлению, если вы простудились.

Масло чайного дерева имеет уникальные антисептические свойства. Антибактериальные, противовирусные и антигрибковые качества этого масла делают его широко применимым в медицине и косметике. Капните несколько капель масла чайного дерева в ванну с водой, и ваша кожа очистится или избавится от прыщиков. Розмариновое масло – великолепное средство снять усталость в мышцах и суставах, особенно после целой трудовой недели или после занятий спортом. Добавьте несколько капель масла розмарина в воду для ванны, и ваши усталые мышцы будут вам благодарны.

Как антисептик/дезинфицирующее средство используйте следующие масла:

- лаванда;
- сосна;
- чабрец;
- бергамот;
- эвкалипт, можжевельник;
- герань.

Укрепление иммунной системы:

- лаванда;
- герань;
- чайное дерево.

Стимулирующие средства:

- базилик;
- бергамот;
- можжевельник;
- кардамон.

Седативное средство:

- лаванда;
- майоран;
- нероли.

При бессоннице:

- лаванда;
- можжевельник.

Ванна с ароматом океанических водорослей

Чтобы наполнить кожу энергией, снять стресс и усталость, ускорить метаболизм и удалить токсины, приготовьте ванну из водорослей. Водоросли богаты протеином, йодом, аминокислотами и витаминами. Они продаются в форме листьев или в более привычных пакетах. Бросьте щепотку водорослей в воду, нагретую до 40–47 °С, затем погрузитесь в

ванну на 20 минут. После ванны закутайтесь в толстый махровый халат, затем полежите, накрыв шелковым одеялом голову и стопы, слегка приподнятые на мягких подушечках. Расслабьтесь на 20 минут, затем примите душ и потрите свое тело, чтобы стимулировать активность клеток и кровообращение.

Ванна с сакэ

Наполните ванну горячей водой, затем добавьте примерно 1–2 литра сакэ. Полежите в такой воде примерно 30 минут, не меньше, и смягчите свою кожу. Эта ванна удаляет токсины из вашего тела, она насчитывает не менее трех тысячелетий. Полагают, что гейши эпохи Хейян наслаждались ею для того, чтобы сделать более совершенной свою красоту.

Ванна с желтыми хризантемами

Вам понадобятся желтые хризантемы. Опустите цветы в горячую ванну. Погрузитесь туда, но не ополаскивайтесь. Вероятно, что гейши Йошивары не отказывали себе в удовольствии принимать теплую, дающую молодость ванну, чтобы оставить в стороне разрушительное действие возраста.

Цитрусовая ванна

Эта очаровательная ванна источает восхитительный, женственный аромат. Используйте засушенные корочки лимона или целые фрукты. Вариацией этой ванны является ванна с цитрусовыми, которая улучшает кровообращение и предотвращает простуды. Если хотите, вы можете заменить сухие корочки на свежие фрукты. Отрежьте тонкий ломтик любого цитрусового – лайма, лимона, апельсина или грейпфрута, – и положите их в горячую воду в ванне. Вы можете также использовать корочки обычного или марокканского мандарина, или целый плод для приготовления ароматической и успокаивающей ванны, которая сделает вашу кожу благоухающей. Поломайте на мелкие кусочки сухие корочки, заверните их в кусочек марли и завяжите кусочком шнура. Положите мешочек (или четыре-пять целых мандаринов, если это вам больше нравится) в горячую ванну, затем погружайтесь сами.

Ванна с розовыми лепестками

Используйте 10 роз, оторвите лепестки (после того, как они постояли в вазе несколько дней) и разбросайте их на поверхности. Почти сразу же влажный душистый воздух поднимется от воды, создавая расслабляющую ванну. Поддерживайте температуру воды немного ниже, чем обычно, чтобы сохранить насыщенный розовый цвет. Вы можете также положить лепестки в прозрачную ткань перед тем, как добавить их в воду. Это экономит время на чистку ванны.

ОЧИЩЕНИЕ, РАССЛАБЛЕНИЕ, ТОНИЗИРОВАНИЕ

Следующие три этапа – пиллинг, ванна и массаж помогут вам очистить тело, напитать его энергией перед предстоящим любовным свиданием.

Пиллинг тела

Примите душ, на влажную кожу нанесите пиллинг и энергично разотрите тело влажными руками. Начните со ступней и «обработайте» ноги, ягодицы, живот, область декольте и руки. Для спины возьмите специальную мочалку или щетку. Особое внимание уделите пяткам, коленям и локтям, а также тыльной стороне ладоней и пальцам. Постоянно смачивайте руки. Когда почувствуете, что все отложения удалены, выходите из душа, но не смывайте пиллинг.

Ванна с солью

- Если готова ванна, входите в нее, не смывая с тела пиллинг. В ванне вы можете спокойно выпить чашечку чая.
- Возьмите мочалку для душа и еще раз помассируйте тело с морской водой и пиллингом. При этом с кожи удаляются частички пиллинга. Каждую часть тела разотрите только один раз, чтобы не переусердствовать.
- После этого насладитесь оставшимся временем (в общей сложности двадцать минут) в теплой ванне с солью. Откиньтесь назад, расслабьтесь, немного помечтайте.
- Прежде чем покинуть ванну, еще раз примите душ, чтобы точно очистить кожу от частичек пиллинга. Заклучите душ струей холодной воды, это возбуждает кровообращение и укрепляет иммунную систему: направьте струю воды сперва на правую, потом на левую ногу, поднимая ее от ступни до ягодиц; затем на правую руку от запястья до плеча, точно также на левую; грудь и живот облейте круговыми движениями и завершите спиной.
- Выйдите из ванны и завернитесь в большое полотенце. Отдохните за чашечкой чая по меньшей мере восемь – десять минут. Не позволяйте мешать себе, игнорируя телефон.

Массаж тела

Массаж проводится с использованием жирного лосьона для тела. После ванны с морской солью ваша кожа полностью готова для такого питающего ухода.

Сначала нанесите обильным слоем лосьон на тело от ступней до шеи, после этого отставьте крем в пределах досягаемости на случай, если он вам еще понадобится. Этот массаж благодаря поглаживающим движениям и их последовательности стимулирует кровообращение. Каждый шаг проводите два – три раза.

- Сядьте на середину расстеленного банного полотенца и согните правую ногу.

- Правой рукой крепко держите правую ступню, а левой разминайте правую подошву от кончиков пальцев до пятки.
- После этого обхватите пятку свободной рукой.
- Разомните икры круговыми движениями.
- Точно также разомните всю ногу от кончиков пальцев до коленного сустава.
- Теперь правой рукой круговыми движениями массируйте правое бедро от колена до паха. Кончики пальцев слегка врезаются в кожу. Круговые движения всегда направлены вверх, а не вниз.
- Если у вас целлюлит, внешнюю сторону бедра массируйте с большей силой.
- Точно также разомните левую ногу.
- Для массажа живота подожмите ноги, чтобы крепко стоять или сидеть на слегка расставленных ногах. Отклонитесь назад, чтобы живот был плоским. Правой рукой массируйте область вокруг пупка круговыми движениями по часовой стрелке спокойно и медленно.
- Если у вас целлюлит, сожмите кулаки, один положите над пупком, другой – под ним, так, чтобы большие пальцы были направлены вверх. Потяните правый кулак налево, а левый – направо. Такое «растягивание» кожи воздействует даже на глубоко расположенные жировые отложения. Костяшками пальцев можно достаточно сильно нажимать на живот.
- Для массажа рук вытяните правую руку и левой разомните ее от кончиков пальцев до плеча. Поверните руку и разомните теперь ее внутреннюю сторону от ладони до подмышки.
- Разомните плечи до затылочной части.
- Точно также разомните левую руку.
- Если вы сидели, теперь вам придется встать. Стоя, согнутыми пальцами правой руки с силой прогладьте ягодицы десять раз снизу вверх. Начните с наружной стороны до копчика.
- Разомните спину круговыми движениями обеих рук настолько, насколько достанете.
- Массируйте грудь мягкими движениями от грудины до ключицы. При этом слегка приподнимайте грудь.левой рукой массируйте правую грудь и наоборот.
- Положите ладони на середину груди и по очереди прогладьте вверх до ключиц.
- Осторожно разомните затылок круговыми движениями. При этом положите ладонь на шейный отдел позвоночника и опишите круг вверх до макушки.
- В заключение растянитесь: поднимите вверх руки и поочередно потянитесь ими. При этом вставайте на кончики пальцев.

После такого массажа вы будете чувствовать себя просто великолепно.

СКРАБ ДЛЯ ТЕЛА И ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ СИЛА ВОДОРΟΣЛЕЙ

Когда вы потеете в ванне или сауне, множество разных токсинов, которые скопились в вашем подкожном жире и крови, выделяются через поры. Детоксикационные ванны с пищевой содой, английской солью или морской солью могут также помочь удалить токсины из вашего тела. Посидите в ванне 15–20 минут, затем нежно потрите кожу намыленной щеткой, сделанной из натурального волокна, такого как свиная щетина, сухой щеткой или варежкой из люфы. Попробуйте потереть щеткой сухую кожу – это старинный лечебный способ, которым пользовались гейши, чтобы усилить кровообращение и циркуляцию лимфы. Массируйте свое тело один раз в день щеткой из натуральной щетины, которую можно купить в магазинах здоровья. Работайте короткими, отрывистыми движениями для большей пользы, по направлению к сердцу. Обертывание тела водорослями – это восстанавливающая, тонизирующая и активизирующая работу клеток процедура, которая оживит и повысит тонус вашей кожи. Используйте водоросль вакаме (или любую, какую найдете).

Свежую водоросль нужно погрузить ненадолго в теплую воду, затем прополоскать, чтобы удалить соль. Высушенную вакаме нужно погрузить на 20 минут для смягчения. После того, как вы тщательно очистили кожу, положите полоски водорослей по всему телу или на те места, где вы хотели бы себя чувствовать особенно сексуально. Затем полежите 30 минут. Снимите водоросли, сполоснитесь холодной водой.



Советы по очищению лица и тела перед обертыванием водорослями

Разденьтесь до пояса и уберите волосы с лица. Снимите с глаз косметику и нанесите на ладони побольше очищающего лосьона. Слегка разотрите и нанесите его на область декольте, шею и лицо. Мягкими круговыми движениями тщательно удалите с кожи косметику и пыль.

Налейте горячую воду для компресса в раковину или чашку. Смочите в ней небольшое полотенце, выжмите и положите на лицо. Слегка прижмите его и держите, дыша равномерно и глубоко. Снимите компресс и повторите процедуру.

Обрызгайте лицо термальной водой, чтобы нейтрализовать воздействие известковой воды на кожу. Влажными кончиками пальцев нанесите на кожу кремовый пиллинг с водорослями и помассируйте. Постоянно смачивайте пальцы. Удалите пиллинг при помощи компресса.

Для пиллинга тела возьмите полную пригоршню морской соли, смешанной с маслом. Вы можете использовать эту смесь прямо так или завязать ее в мешочек (наподобие травяных мешочков при «Цветочной ванне»), после этого вам надо будет смыть ее под душем. Принимая душ, соблюдайте осторожность, так как из-за масла будет немного скользко. Положите на пол резиновый коврик или полотенце. Морская соль оживляет кожу и подготавливает ее для впитывания питательных веществ из водорослей.

Советы по обертыванию водорослями

Возьмите пакетик водорослей и добавьте немного воды, чтобы получилась каша. Расстелите один из кусков алюминиевой фольги в ванне, второй положите наготове поблизости. Кроме того, положите рядом с ванной пакет для мусора.

- Наденьте одноразовые перчатки и нанесите кашу из водорослей на все тело: сначала на плечи и спину – куда дотянетесь, потом на ноги, живот и под конец на руки. Все это, конечно, достаточно утомительная процедура, но результат стоит трудов.
- Осторожно сядьте в ванну на фольгу и накройтесь вторым куском, вам будет достаточно тепло, так как вы попадете в некое подобие барокамеры. Температура тела поднимется, поры кожи откроются и водоросли начнут оказывать свое воздействие.
- Полежите так примерно полчаса.
- Сверните фольгу и сразу же положите ее в пакет для мусора. Основательно смойте водоросли под душем. Лучше всего, если вы воспользуетесь банной варежкой. Холодный душ в заключение укрепит организм.
- Водоросли великолепно избавляют тело от шлаков и возвращают коже упругость. Если в заключение вы помассируете проблемные участки со специальным кремом, действие водорослей еще больше усилится.

НАСЛАЖДЕНИЯ СПА

Представьте себе картину прекрасного водоема с прозрачной минеральной водой, окруженного темно-серыми скалами и кратерами вулканов, из которых извергаются струи пара с едким запахом серы и потоком воды. Аромат пропитывает Спа-городок. Японцы верят, что горная вода обладает терапевтическим эффектом на ваше духовное состояние. Много веков она манила гейш и самураев ускорить процесс исцеления, будь то разбитое сердце или сломанные кости. Дайте себе возможность получить безмятежное удовольствие, посетив один из таких курортов. Там вы узнаете, что нужно делать, чтобы заново открыть естественные ритмы вашего тела с помощью отдыха, здоровой диеты, солнечного света и свежего воздуха. Хотя во многих гостиницах каждая комната имеет свою собственную ванну, вам предложат хотя бы один раз посетить общественную баню. Площадка для бани обычно сделана из камня или дерева, и вам могут предложить множество разных ванн, которые доставят удовольствие.



Традиционная серная ванна сделает вашу кожу шелковистой. Ванна на свежем воздухе, которая называется ротенбуро, расположена в живописном месте. Вы берете свою салфетку для омовения, идете в баню и оставляете одежду в ивовой корзине. Не удивляйтесь, если все купающиеся будут обнажены. Участие в общем наслаждении прекрасным горным или лесным пейзажем, пока вы погружены в парящую ванну, необыкновенно освежает, особенно если вы находитесь в обществе дорогого для вас человека.

Погрузившись в горячую воду с добавлением душистой соли для ванн, вы можете создать свой собственный спа. Делайте то, что делает гейша – напевайте без слов мелодию, когда моетесь, погружайтесь в ванну, затем снова потрите себя, снова полежите. Вы получаете пылкость более сильной чувственности, когда погружаетесь в горячую воду. После выхода из ванны, ваше тело и дух очищены, ваша усталость и проблемы, прежние отношения – все они смыты водой вместе с телесной грязью.

Фольклор гейш говорит нам о том, что вода дает здоровье и сохраняет молодость, и, согласно древним представлениям, некоторые горячие источники обладают, по всей видимости, особым целительным и омолаживающим действием. Вы можете насладиться похожим ритуалом, установив маленькие фонтаны воды в своем доме и офисе, и слушать

мягкий внутренний ритм воды, который дает японской культуре ее способность быть свободной и плавной.

Советы по применению спа-душа

Этот душ не просто очищает, но и оживляет и освежает все тело.

- Перед душем нанесите на ноги и ягодицы крем из водорослей с ментолом и камфарой, он стимулирует обмен веществ, оживляет и освежает. Оставьте его на одну минуту.
- Теперь идите в душ. Постоите сперва под водой комнатной температуры, затем – под теплой водой. При этом сначала вотрите гель в тело и смойте его.
- Обмойте прохладной, но не холодной водой сначала правую, потом левую ногу в следующей последовательности: от подошвы по внутренней стороне ноги к паху, ягодицы, затем – по внешней стороне ноги до пальцев ног.
- Обмойте живот и грудь круговыми движениями. Под конец направьте струю на голову, плечи и верхнюю часть рук.
- Оботритесь полотенцем – и наслаждайтесь чудесным ощущением свежести во всем теле.

СЭНТО, ФУРО И ОФУРО

Если вам еще пока недоступны поездки на спа-курорты, существует альтернативный вариант – целительный и омолаживающий эффект, который вы можете получить, регулярно посещая баню или сауну. В Японии банные процедуры делятся на три разновидности – сэнто, фуру и офуро.

Сэнто – общественные купальни с водой, нагретой до 55°. Перед тем как окунуться в бассейн, сначала моются под краном или выливают на себя 4–5 ведер горячей воды, причем водные процедуры проводятся исключительно на полу. Затем – бассейн. Хорошенько пропотев в купальне, выходят из нее и, сидя на полу, жесткой рукавицей тщательно растирают свое тело. После самомассажа снова в бассейн, и на этом водные процедуры закончены. Такие купальни в основном предпочитают мужчины. Гейши с древних времен предпочитают мыться в фуру или офуро. Фуру – это большая деревянная бочка или небольшой бассейн, наполненные очень теплой водой. Для удобства в бочке имеется скамеечка для сидения. Эту емкость ставят на печь и постепенно нагревают воду до 40–50°. Обязательные условия фуру – это шапочка на голове, смоченная холодной водой, и чтобы область сердца находилась над водой. Время процедуры 4–5 минут. После такой бани необходим отдых и не менее часа блаженства на кушетке. Желающие похудеть закутываются в шерстяные одеяла. Такие бани считают лучшим профилактическим средством от многих болезней. Но пожалуй самой оздоравливающей процедурой, японские гейши считают офуро – ароматную баню. Разница офуро и фуру заключается в том, что вместо воды бочку заполняют кедровыми опилками, высушенными листьями и всевозможными ароматическими травами, общим количеством около 60. Температура в такой бане около 55°, время процедуры 15–20 минут. Японки утверждают, что лучшего средства похудеть и помолодеть не существует. Представьте только каким эффектом должна обладать такая баня, если организм напитывается таким количеством ароматов целебных трав. После офуро не понадобится ни крем, ни лосьон.

РУССКАЯ БАНЯ

Сочетание пара и веника в русской бане, для иностранцев сплошная экзотика. Горячую воду плещут на каменку или, правильной выразиться, поддают – «поддай парку», вода испаряется и разносит тепло по парной. На прохладном теле пар конденсируется, отдавая жар. Чтобы усилить этот эффект, применяют веник. Так как его суммарная поверхность больше, чем поверхность тела, то он хорошо собирает тепло пара и передает его нашей коже.

Баня – превосходное средство восстановления сил, очищения организма от шлаков, закаливания и снижения веса. В бане увеличивается питание тканей кислородом, что благотворно влияет на тонус мышц, придает эластичность коже. Если хотите стать обладательницей прекрасного цвета кожи на долгие годы, возьмите себе за правило раз в неделю посещать баню или сауну.

ШИАТСУ

Массаж, или использование прикосновений и различных методик манипуляции, чтобы двигать ваши мышцы и смягчать ткани вашего тела, снимать боль, стресс, напряжение, является лечебным методом, который возник 4–5 тысячелетий назад. Одна из первых книг по китайской медицине «Классика внутренней медицины Желтого Императора», написанная в 2700 до н. э., называет массаж как методику лечения паралича, простуды и лихорадки. С большой степенью вероятности японцы использовали эту хронику, чтобы довести до совершенства свою собственную уникальную методику массажа – шиатсу. Шиатсу – это популярная техника акупрессуры, которая фокусируется на восстановлении энергетического равновесия. Пальцы массажиста применяют сильное, ритмичное давление вдоль точек на теле, включая руки и ноги, чтобы уменьшить напряжение от стресса. В макробиотическом шиатсу меридианы на теле массируются большим пальцем, кистью, локтем или стопой, которыми массажист оказывает давление. В результате такого воздействия вы получаете пользу от регулирования и сбалансирования работоспособности всех органов и систем. Массаж шиатсу может также сексуально возбуждать, если вы – или он – давите на верные точки.

Хотя массаж не может вылечить заболевание, он, несомненно, способствует ощущению удовлетворения и релаксации. Когда ваши мышцы переутомлены или напряжены, либо из-за физических упражнений либо оттого, что вы попробовали какую-то новую позу в сексе, отходы аккумулируются и вызывают неприятные спазмы. Массаж помогает тем, что улучшает циркуляцию, принося больше кислорода к этим участкам, благодаря усилению кровотока. Это ускоряет выведение отходов из вашего тела, способствуя исцелению – и вашему сексуальному удовлетворению. Массаж уменьшает пульс и снижает кровяное давление. Он повышает высвобождение эндорфинов в вашем организме, таких же «гормонов радости», которые выделяются при оргазме. Массажу приписывают также уменьшение боли и депрессии и помощь в улучшении качества жизни в целом. Часто все, что необходимо, – это простое прикосновение, которое уменьшает стресс и беспокойство после долгого дня. Хороший массаж может оставить вас в состоянии тонуса и свежести, готовой к сексу.

Тонкий стан

- При помощи массажной варежки пять раз мягкими круговыми движениями потрите область пупка.

- Мягко погладьте себя от талии к бедрам – по пять раз каждую сторону.
- Намочите небольшое полотенце в горячей воде, хорошо его выжмите и положите на живот. Благодаря теплу стимулируется кровообращение в расположенных глубоко под кожей жировых отложениях, одновременно открываются поры кожи, что способствует лучшему впитыванию крема.
- Возьмите достаточное количество крема и плоской ладонью вотрите его в живот массирующими движениями. После этого сожмите руки в кулаки и массируйте живот, смещая кожу обеими руками. Массаж может быть сильным до такой степени, чтобы кожа слегка покраснела.

Плавная линия бедер

- Обеими ладонями возьмите и слегка оттяните кожу на внутренней стороне колена, ладони положите таким образом, чтобы большие пальцы указывали друг на друга. Сильно потяните одну руку вверх, другую – вниз. Кожа, таким образом, будет смещаться. Это стимулирует кровообращение. Проведите от колена до паха.
- Сожмите кулак и костяшками пальцев с нажимом проведите по внутренней стороне бедра от колена до паха. Лучше всего делать это обоими кулаками по очереди.
- Теперь погладьте верхнюю часть бедра от коленного сустава до паха, потом – сзади до ягодиц. Нажим должен быть таким, чтобы на коже остались следы от костяшек пальцев.
- После этого погладьте бедро обеими руками по очереди от колен до паха.
- Слегка наклонитесь влево и массируйте заднюю сторону бедра до основания ягодиц круговыми движениями.
- Гладьте бедро от колена до ягодиц, причем правая рука движется снаружи, а левая – внутри.
- Теперь то же самое повторите для левой ноги.

Упругая грудь

- Массируйте грудь под душем струей прохладной воды. Если вы не принимаете душ, намочите две банные варежки холодной водой и приложите их к груди минимум на тридцать секунд.
- Высушите грудь и нанесите небольшое количество крема.
- Теперь поставьте пальцы в центр декольте, как маленькую кошачью лапку, и проведите мягкий массаж, оттягивая и отпуская кожу: от центра к ключицам; от сосков к плечам; под грудью до подмышек.

Нежные плечи

- Массируйте руку легкими поглаживающими движениями от внутренней стороны ладони до подмышки и от плеча до тыльной стороны ладони. Из-за того, что в этой части руки расположено особенно много лимфатических узлов, здесь недопустим сильный нажим.
- Нанесите на верхнюю часть рук крем, повышающий упругость кожи, – в этом случае подходят такие же продукты, что и для бедер. Распределите крем долгими поглаживающими движениями от локтя вверх сначала внутри, потом снаружи – и вотрите его круговыми движениями.
- Закончите массаж, проведя костяшками пальцев по руке с сильным нажимом сначала внутри, потом снаружи от локтя до плеча.

Подтянутые ягодицы

Для начала приготовьте пару кубиков льда – лучше всего в маленькой пластиковой коробочке, чтобы при таянии они не капали.

- Массируйте ягодицы массажной варежкой, сильно нажимая, потом проведите варежкой от основания ягодиц до талии.
- Вотрите в ягодицы ароматическое масло – сначала быстрыми круговыми движениями, затем направленными вверх движениями руки, сжатой в кулак.
- Заверните в носовой платок пять – шесть кубиков льда. Этим мешочком натрите ягодицы. Это стимулирует кровообращение и делает ткань более упругой. Следите за тем, чтобы не переохладить кожу и не затрагивать область почек.
- Под конец похлопайте обеими ладонями ягодицы. Проводите этот массаж на протяжении минимум трех недель два раза в день. При этом используйте кубики льда только каждую вторую неделю: в первую неделю – никакого льда, во вторую неделю – используйте, на третьей снова проводите массаж без него.

ЧУВСТВЕННАЯ НЕГА СТОУН-ТЕРАПИИ

Как альтернативный вариант, для расслабления тела попробуйте одну из самых любимых гейшами процедур – массаж горячими камнями (стоун-терапию). Стоун-терапия не менее древняя методика, чем, скажем, гидротерапия или талассотерапия. В стоун-терапии используется в основном два вида горных пород – мрамор, за счет своей способности всегда оставаться холодным, и базальт магнетического происхождения, за счет своей большой теплоемкости (вы можете использовать гладкие морские камни, имеющие плоскую поверхность и округлую форму). Последний, кстати, прекрасно отдает свой жар после нагревания, что особенно хорошо для кожи и расслабления. Лечение камнями влияет на все жизненно важные системы организма, тонизируя, расслабляя, стимулируя их. Как оздоровительная методика хороша тем, что избавляет от стресса, нормализует нервную систему и снимает болевые ощущения и зажатости в мышцах.

Как уже упоминалось, самое важное – правильно подобрать камень. Не все породы могут выдерживать контраст температур и сильный нагрев. Для тепловых процедур лучше всего

подходит базальт – однородный мелкозернистый камень вулканического происхождения. Для домашней терапии необходимо выбирать небольшие плоские камни, но никак не круглые (иначе они не удержатся на вашем теле). Также камень не должен иметь острых углов, чтобы не оцарапать кожу. Для холодных тонизирующих процедур лучше всего подойдет мрамор.

Массаж камнями можно проводить двумя способами: во-первых, растиранием; во-вторых, легкими круговыми движениями. Если вы неплохо знакомы с рефлекторными зонами или умеете воздействовать на точки, можно выполнять точечный массаж.

Массаж лица мелкими нагретыми камешками проводят вдоль массажных линий: от середины лба к вискам; от крыльев носа по щекам к ушам и от середины подбородка к нижней части ушей. Такой тепловой массаж является прекрасным расслабляющим средством. Напротив, массаж холодными камешками тонизирует и улучшает кровообращение кожного покрова, является прекрасным омолаживающим средством.

Для тепловой процедуры необходимо подогреть камни. Лучше всего это сделать либо на водяной бане, либо нагреть в духовке. Но будьте предельно осторожны – камни не должны обжигать кожу. Оптимальной считается температура, не превышающая 45 градусов. Затем вы можете использовать камни так, как вам захочется. Для релаксации и снятия напряжения можно прикладывать камни к проблемным зонам и оставлять их там до полного остывания. Камни прекрасно подойдут для поясничной области, мышц спины, бедер; мелкие камни можно прикладывать к ногам, рукам и лицу.

Начинать стоун-терапию лучше всего с позвоночника, лежа на животе. Массаж нагретыми камнями может стать для вас своеобразной игрой или прелюдией к дальнейшему сексуальному удовольствию.



Глава 4 ЭРОТИЧЕСКАЯ ИЗЫСКАННОСТЬ. КАК СОЗДАТЬ АУРУ ЧУВСТВЕННОГО 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.

Определиться с интерьером – это только начало. Давайте перейдем к основам настроения. Химия, запах, феромоны людей состоят из определенных химических веществ, которые похожи на мужские и женские гормоны и создают особую активность мозга, когда их ощущает лицо противоположного пола. Ученые полагают, что часть нашего мозга, которая регулирует сексуальное поведение, включается тогда, когда нас подвергают

воздействию вещества, похожего на тестостерон. Та же зона мозга включается и у мужчины, когда он подвергается воздействию вещества, похожего на эстроген. Поэтому можно с уверенностью сказать, что правильный запах важен для возбуждения и создания настроения.

Чайные домики гейш ежедневно убирались, матрас проветривался на улице, в комнатах вытирали пыль. Это была мудрая традиция. Частишки и газы в воздухе могут раздражать легкие, а, кроме того, иметь неприятный запах. Вспомните о пыли, плесени и бытовой химии, включая освежители воздуха для туалетов с тяжелыми густыми запахами. Избавьтесь от всего этого. Пользуйтесь натуральными предметами для уборки, такими как льняные варежки для полировки, шелковые салфетки для пыли, китайские саржевые салфетки, полотенца из мешковины, салфетки для пыли из индюшиных перьев, щетки из конского волоса и веники. Эти меры уменьшат загрязнение вашего дома.

И не забудьте о ванной комнате. Это не должна быть грязная работа с очистителями для туалета. Используйте натуральные средства с цветочными ароматами. Они стоят гораздо дороже, чем синтетические, однако менее вредны для здоровья.

Ваш дом чистый, и в нем приятно пахнет. Давайте украсим его для создания эротического настроения.

СТИЛЬ ОФОРМЛЕНИЯ

Приходя в чайный домик гейши, посетителя провожали в комнату с татами, украшенную расслабляющими звуками тонких струек фонтана и обставленную низкими столиками. Его приглашали сесть на шелковые подушки. Элегантный гость обычно по достоинству оценивал висящий свиток или цветочную композицию и обладал манерами, чтобы об этом сказать, а также прокомментировать выбор и аранжировку предметов искусства. Хозяйка делала поклон и предлагала чай. По правилам этикета полагалось принять вторую чашку.

Все в домике гейши имело свое определенное место и значение, чтобы гарантировать правильный результат визита. Когда вы приглашаете к себе домой особенного для вас человека, вы тоже хотите получить желаемый результат: заняться с ним любовью. Поэтому тщательно продумайте интерьер, который придется по вкусу вашему возлюбленному.

МЕБЛИРОВКА И АКСЕССУАРЫ

Сделайте в вашем доме перестановку и измените его облик, используя только те вещи, которые у вас уже есть. В конце концов, именно эти вещи больше всего скажут о вас.

Эротический декор может быть в изгибе вашей мебели, мягких роскошных тканях, правильно подобранном освещении и приятных, пробуждающих воспоминания запахах. Окружите себя покоем, гармонией и красотой. Чистые линии и модульный дизайн традиционной японской мебели создаст в вашем доме стиль минимализма, который хорошо сочетается со многими другими стилями, но любой стиль, который вам нравится, будет хорош, пока он гармонично выдержан.



Советы по созданию эротического декора

- Самое главное – это баланс и пропорции. Стремитесь к единству, чтобы предупредить хаос и нагромождение предметов, но избегайте сухости и скуки. Современная комната будет хорошо смотреться, если поставить туда несколько антикварных предметов, а японский мотив создаст визуальный рельеф с несколькими современными акцентами. Смешивайте и сочетайте, чтобы добавить полноту и чувственность вашему декору.
- Выберите фокусные точки комнаты, затем добавьте цвет и текстуру. Одна превосходная вещь может стать центром внимания в вашей комнате. Одна большая картина объединит пространство, занятое отдельными стульями и столами, или уравновесит окно. Возьмите кусок красивого хрусталя и поставьте его на подставку, осветив для большей зрелищности. Пестрые обои отвлекают. Чаще всего в качестве фона лучше смотрятся мягкие, однотонные цвета.
- Сгруппируйте аксессуары по зрительному эффекту. Нечетные количества предметов более интересны, чем четные.

- Выбор дерева информативен: старинное, потемневшее от времени и с натуральными прожилками рождает домашнее, теплое ощущение. Кленовый паркет и дверь из кусочков, деревянные окна создают элегантность, свидетельствуя о традиции и давно утраченном секрете плотницкого ремесла. Пол из гладкого бамбука или другого натурального материала выглядит современно и слегка экзотически.
- Поверхности тоже имеют значения. Нержавеющая сталь придает современный, прохладный мотив. Бархат, шелк и буклированные ткани, скрученные шнуры и тканевые обои, покрытые насыщенными цветами, создают теплую, чувственную среду.
- Вещи с богатой текстурой придают тонкие акценты. Ракушки с пляжа, шероховатый камень, грубый кусок древесины прибитый к берегу, тонкое полированное стекло, гладкое мраморное яйцо, пресс-папье, махровые подушки под голову, кусок кристалла – все это естественно пробуждает ощущение прикосновения.
- Черный цвет очень любимый и традиционный для Японии, является выразительным акцентом, который может помочь скрепить остальные элементы в комнате. Он всегда работает лучше, чем белый, хорошо смешиваясь с текстурами и натуральными материалами, такими как камень, медь и железо. Он вписывается в любое пространство, от традиционного до урезанного. И он очень сексуален – представьте себе ваше слегка прикрытое обнаженное тело на фоне черного шелкового постельного белья. У вас есть какие-либо сомнения? • Избегайте нагромождения предметов. Традиционный японский интерьер сдержанный и меняется в зависимости от времени года. Вы можете сделать свой декор таким же, пряча те вещи, которые в данный момент вам не нужны. Это показывает, что вы обращаете внимание на то, что вас окружает, и поддерживаете декор интересным, как и себя саму.

ЗЕРКАЛА

Чайные домики гейш планировались таким образом, чтобы быть открытыми природе. В теплое время года можно было полностью снимать наружные деревянные двери, а также скользящие стеновые панели, открывая комнаты прямо окружающим листьям, цветам и деревьям. Вы можете достичь подобного эффекта открытого пространства с помощью зеркал.

Зеркала необычайно многогранны. Они приносят свет из окон в темные уголки интерьера, создавая иллюзию более широкого, более яркого места. Их отражения устраняют ощущение раздельности между комнатами, визуально увеличивая пространство. Зеркала добавляют блеск и живость. Вы можете усилить эротическое напряжение вашего любимого уединенного местечка с помощью позолоченного зеркала, японского экрана и обольстительно мягкого бархатного покрывала.

СПАЛЬНЯ

Почти треть всей своей жизни мы проводим в постели, если не заняты чем-либо другим, поэтому так важны ваша кровать и ваша спальня. Оцените элементы комнаты с точки зрения различных чувственных форм и соблазнительных текстур. Добавьте некий органический элемент, натуральный кусок красоты, например, вазу с фруктами или цветами, или смешайте их вместе, чтобы получить яркий сочный натюрморт. Поищите интересные предметы, которые можно использовать как предмет искусства, например, вееры или другие предметы восточной культуры. Поставьте минимум три лампы, а еще лучше свечи для приятного, соблазнительного освещения. Думайте о том, что подходит

вам, и создавайте комнату, которая отобразит ваши чувства: будет ли она похожа на освежающий морской бриз или на теплое, уютное гнездышко.



Обратите внимание, на чем вы спите. Многие матрасы нужно переворачивать через регулярные промежутки времени, чтобы сохранить их твердость и форму. Ваш матрас должен иметь приятный запах и вид. Удалите пылесосом собравшуюся грязь и хлопковый пух. Если есть пятно, используйте мягкое мыло и небольшое количество холодной воды и нежно потрите это место, чтобы удалить его.

Существуют много разных видов и комбинаций матрасов в зависимости от предпочтений, но вы можете найти роскошный матрас-перину с толстой и пушистой поверхностью, который станет самым соблазнительным предметом в вашей спальне. Перина является не только приятным удовольствием. Воздействуя на ваши подвергающиеся давлению места, такие как таз и позвоночник, она также придает вашему телу удобное и расслабленное положение. Ищите матрас, набитый на 95 % пером и на 5 % пухом, а верхний слой должен быть из чистого пуха. Это «укрепит» перину и придаст ей пышность и упругость, которая выглядит так заманчиво и возбуждающе. Все остальное будет зависеть уже только от вас.

МАГИЯ ЦВЕТА

Цвет включает наши эмоции. Хорошо осознавая его чувственную энергию, гейши превращали многослойные сочетания цветов в искусство изощренной детали. Эта традиция продолжилась с некоторыми вариациями и упрощениями до наших дней. Вот список комбинаций из Школы Этикета Огасавары.

Попробуйте сверкающие оттенки арбузного, мандаринового и клубничного. Зеленый, скорее, как лайм, чем как лес. Неоновые оттенки голубого, оранжевого, розового. Мандариново-оранжевый и дикая вишня. Оттенок цветов сливы и вишни, глицинии – от

сиреневого до темно-фиолетового, синева ирисов, хризантемы всех цветов и кроваво-красные кленовые листья. Цвета, которые вам нравятся, – это цвета, которые вас характеризуют. Используйте их в своих аксессуарах: синие вазы ручной работы, записки, написанные страстными розовыми чернилами, акцентируйте подушки цветочными пятнами. Цвет делает вас сексуальной. Не бойтесь использовать это.

ЭРОТИЧЕСКОЕ ОСВЕЩЕНИЕ

В старину, идя по улочкам Киото, вы обязательно увидели бы красные фонарики, раскачивающиеся на легком ветру у чайных домиков. Имена гейш были расписаны на них черными иероглифами. Остановившись, вы смогли бы увидеть розовый свет за рисовыми ширмами и, призвав на помощь воображение, его мягкий отблеск на лицах прекрасных гейш, их обнаженные затылки и грациозные кисти,двигающиеся в воздухе во время танца.

Правильное освещение – одно из важных условий для создания эротического настроения. Тени, которые ложатся на ваше лицо и фигуру, могут сделать их еще красивее или, наоборот, менее привлекательными. Поэтому тщательно продумывайте свой выбор освещения.

Советы по освещению комнаты и вашего лица

- Прямой верхний свет уродует, отбрасывая вниз тени и придавая вашему облику замогильный вид. И хотя голубой цвет успокаивает, голубоватый оттенок ламп дневного света не прибавит вашей коже привлекательности.
- Непрямой свет сделает вас красивее, подчеркивая ваши достоинства. Есть много возможностей подобрать освещение по своему вкусу: настенные бра, настольные и напольные лампы, регулируемое освещение, как галогенные светильники и вмонтированные в потолок вытянутые в линии светильники. Все это создает чудесные тона выразительного акцента на вашем лице и фигуре.
- Фотографы используют оранжевые фильтры на фотоаппаратах, чтобы сделать цвет лица теплым, здоровым и соблазнительным. Вы можете получить такой же эффект, поставив такие же фильтры на свои лампы.
- Свечи создают прекрасные, выразительные световые акценты, но только тогда, когда их несколько. Одиноко горящая свеча придаст вам готическую бледность.
- Направленное освещение привлечет внимание к определенным предметам в вашей комнате. Вы можете осветить предмет сверху, сзади или снизу. Попробуйте сделать это под разными углами мигающим светом, чтобы получить представление, каким образом лучше всего освещать этот предмет.

СВЕЧИ И НАСТРОЕНИЕ

Вид и аромат зажженных свечей придает особое настроение любой комнате, особенно вашей спальне, маня светом и теплотой. Это особенно удастся свечам с цветочными ароматами: гиацинта и лимонника, иланг-иланга и эвкалипта, розмарина, имбиря, гардений и белых роз. Их можно смело назвать ароматами желаний. Свечи пробуждают мысли о любви и безмятежности.

Выберите свое настроение: ваниль или лаванда – для спокойной атмосферы; сосна и лайм – для настроения прогулки; манго, ананас и дыня – для настроения тропического острова.

МУЗЫКА

Музыка также является могущественным инструментом искусства обольщения. Гейша это понимала, и совершенствовала свою игру на сямисэне, трехструнной лютне, и на кото, арфе. Каждому известно, как положительно действует музыка и ритмы на организм человека. Хорошо знакомо подбадривающее действие рок- и поп-музыки, успокаивающее действие медитационной музыки или гармоничная сила сонат и классики. Например, зажигательные ритмы рок-н-ролла направлены на женское начало, музыка для медитации способствует синхронной работе обоих полушарий мозга. Классическая музыка благотворно воздействует на духовный мир человека.



Так как наш организм – это система разнообразных колебаний и ритмов, его можно привести с помощью внешних ритмов и частот к резонансному колебанию. Этим объясняется наша радость, когда мы слышим любимую музыку. Подбрав подходящую музыку, вы сможете настроить себя и возлюбленного на дальнейшие приключения.



И не забудьте об успокаивающей, чувственной музыке тонкой музыкальной подвески, фурин. Гейша знала, что ее чистые, прохладные таинственные, слабые звуки восхищают чувства. Ее вибрации наполняют вашу душу чарующим, кажущимся бесконечным, эхом, чьи волшебные отзвуки напоминают вам об оргазме. Если вы хоть раз услышите ее, вы никогда не сможете об этом забыть.

СОБЛАЗНЫ ЗАПАХОВ

Японские женщины всегда знали соблазн духов – мимолетный запах в воздухе или пронизывающий складок шелковых платьев. Аромат женщины, будь то гейша, куртизанка или дама эпохи Хейян, долго сохранялся в памяти их любовников. Как писал один джентльмен: «Я никогда не считал это просто обычной авантюрой – провести с тобой ночь и потом расстаться на заре, все еще ощущая аромат твоих духов».

Сила запаха является одним из важнейших и запоминающихся инструментов в искусстве соблазнения. Многие специалисты полагают, что запах имеет более сильное влияние на

эмоции, чем все остальные ощущения. Он может трансформировать ваше настроение и заставить вас чувствовать себя романтической и сексуальной, страстной и рискованной. Он может также трансформировать и его настроение. Давайте более внимательно посмотрим на это ощущение и на то, как можно его использовать с максимальной выгодой для себя.

ЧУВСТВЕННОСТЬ АРОМАТА

Ваш последний любовник может не запомнить то платье, которое было на вас или ваши туфли, но он будет помнить ваши духи. Духи наделены магической властью превращать нечто обыденное, повседневное во что-то волшебное и удивительное. Одна капля может заставить вас чувствовать себя в объятиях любимого, перенося в те особые мгновения, которые вы делили вместе с ним.

Во все эпохи куртизанки носили маленькие лакированные шкатулки, содержащие духи, которые свешивались с застёжки на кимоно. Позднее запах гейши был столь же индивидуален, как манера ее каллиграфического письма кисточкой. Хорошо понимая, почему природа наделила цветы и растения сильными возбуждающими ароматами, она знала, что самый важный ингредиент при выборе запаха должен отражать эмоциональную сущность и дух той женщины, которая им пользуется. Ваш запах должен быть точно так же индивидуален, как ваша личная роспись. Научитесь выбирать свой запах и эффективно его использовать.

ДУХИ

Как сказал ведущий парфюмер фирмы «Шанель» Жак Польж: «Одежда украшает внешность, духи отражают внутренний мир». Кристиан Диор считал духи необходимой составляющей женской индивидуальности, обязательным завершающим штрихом женского наряда, «изюминкой», которую обязана позволить себе каждая женщина.

Духи мы выбираем интуитивно, и этот выбор способен многое рассказать о нас. Влияя на наше настроение, они вольно или невольно заставляют нас выпрямить спинку, подтянуть попку, встать на каблучки и легкой походкой от бедра гордо шествовать по улице поступью королевы. Давать советы по выбору духов дело неблагодарное, в этом деликатном вопросе помощник только один – ваш собственный вкус. Но сегодня я знаю только одно – истинная женщина никогда не остановит свой выбор на соблазнительных многообещающих названиях, не станет руководствоваться лишь внешней заманчивостью красивой упаковки. Потому что она давно уже знает – ни одна деталь ее стильного гардероба не может соперничать с каплей дорогих духов, способной стать ловушкой для любого мужчины.

Ведь только женщина, овеянная нежной чувственной дымкой изысканного аромата способна «вскружить» голову. В наше время выбор настолько огромен, что вы можете запутаться во всех этих бесподобных запахах, не зная на чем остановиться. Главный совет – постарайтесь выбирать такие духи, которые не будут перегружать ваш образ; ваша задача – подать себя в наиболее выигрышном свете, подчеркнуть свой шарм, а не утопить себя в резком, замысловатом, пусть даже самом модном и дорогом аромате.

АРОМАТНЫЙ ЛИКБЕЗ

Одни духи на все случаи жизни – признак плохого тона. В будуаре у настоящей гейши вы никогда не найдете стоящий в гордом одиночестве флакончик. То что хорошо для утренней свежести образа, совсем не подходит для вечерней романтики или встреч с

мужчиной. Всему свое место и время. Следует не только одеваться по-разному, но и выбирать разный парфюм. Аромат духов настроит вас соответственно ситуации. Несмотря на существование нескольких тысяч натуральных и искусственных запахов, все духи можно разделить на четыре основных типа: свежие, цветочные, восточные и древесные. Покупать духи лучше утром. Попробуйте их не на блоттере (полоске бумаги), а наносите непосредственно на кожу. И вот почему. Существует специальная пирамида, или, лучше сказать, структура композиции духов. Вершина – первое впечатление от аромата, как правило, волна свежести, которая исчезает через несколько минут. Середина (ее еще называют сердцем духов) – более продолжительные ноты (мягкие специи, цветы). База – благородные древесно-пряные ароматы, которые проявят себя не ранее, чем через 10–20 минут. Поэтому при выборе своего любимого флакончика не советую торопиться.

Ни в коем случае не ломайте аромат, потирая запястья друг о друга. И конечно, пробуйте не более 2–4 разных духов за один сеанс.

Кожа прекрасно сохраняет запах духов в тех точках, где прощупывается пульс, но не стоит забывать и о ложбинке на груди, особенно если ваш великолепный бюст позволяет носить одежду с глубоким вырезом. Если вы предпочитаете парфюм с пульвелизатором, то помимо общеизвестных точек нанесения аромата, распылите духи перед собой, и в прямом смысле этого слова нырните в аромат. Ваши волосы достаточно долго будут хранить его чувственные нотки. Одежда также хорошо хранит аромат духов, особенно шерсть и мех, хуже хлопок и синтетические ткани. Маленький совет – не поставьте пятно. И помните, духи должны благоухать, а не разить наповал и во всю мощь. Не всегда качество означает количество, резкий шлейф способен вызвать у мужчины только лишь головную боль, а не восторженное отношение к вам. Да, еще одна маленькая деталь: не смешивайте запахи. Если обычно вы пользуетесь дезодорантом, пусть он будет той же фирмы, что и духи, либо выбирайте дезодорант без запаха.

ВЫБОР АРОМАТОВ

Прочитав главу о макияже и о цвете, вы уже поняли к какому типу женщин (весна, зима, лето, осень) относитесь. По такому же принципу специалисты распределяют и ароматы.

Женщина зимнего типа. Холодная, независимая и неприступная, и в то же время таинственная и эротическая – такова женщина-зима. Поэтому ей необходим аромат такой же экзотический и интенсивно-чувственный, как она сама.

Аромат духов, который смягчил бы ее холодность и одновременно подчеркнул таинственность. Духи не должны быть слишком сладкими и терпкими, скорее вам подойдет фруктовый аромат. Идеальными можно назвать духи, содержащие ароматы амбры и мускуса, пачули и сандалового дерева.

Женщина весеннего типа. Естественность, юность и свежесть – три типичные характеристики образа женщина-весна. Поэтому и духи для нее должны иметь фруктовый, свежий аромат, а также аромат зелени, вызывающий ассоциации с весной. Вам нужна нежная дымка чувственности и легкости, той легкости, которую мы ощущаем с приходом весны.

Тяжелые, терпкие и сладкие ароматы не соответствуют нежному облику женщины весеннего типа.

Женщина летнего типа. Утонченная мягкость, свежесть и изящество цветочных ароматов, аромат ландыша, шипра и дерева – вот те ноты, которые способны подчеркнуть красоту женщины летнего типа.

Пусть при выборе любимого флакончика главным признаком послужит цветочный аромат, который может быть немного сладким и очень женственным, но не слишком экзотичным, тяжелым и четко выраженным. Вам подойдут любые духи с цветочными эссенциями, например, розы или нарциссов.

Женщина осеннего типа. Пряные, тяжелые, эротичные – вот идеальные духи для женщины-осени. Ваши ароматы должны быть насыщенными, очень женственными и чрезвычайно чувственными. Такими многие специалисты видят ароматы Востока. Для остальных роскошь пряных ароматов покажется слишком тяжелой и сладкой, резкой и неприятной, но для вас такие духи будут естественны.

Гвоздика, кориандр, имбирь, смола, масла пачули, мирра, лимонных и апельсиновых деревьев, только лишь подчеркнут пылкую и страстную натуру женщины осеннего типа.

И напоследок, несколько строк об идеальном аромате: «История любви, начинающаяся с того, что взаимное притяжение вспыхивает, как только взгляды встречаются, как только сближаются в пространстве тела. Здесь каждый миг неповторим – в этом взаимном стремлении всегда что-то новое и непреодолимое, всегда словно впервые. Свет, нежность, фантастические ощущения. Солнечные лучи скользят по коже. Руки сплетаются, аромат обволакивает, словно желание стать единым целым, ласки растворяются в гармонии. Преодолевая физическое притяжение, мгновение замирает и время останавливается.

... Твой взгляд пронзителен. Я чувствую, как меня тянет к тебе. Сила притяжения этой энергии ошеломляет, слова исчезают, будучи не в состоянии выразить происходящее между нами. Глаза говорят за нас, руки читают наши мысли. Чувство становится вечным. Ты наклоняешься ближе и я вдыхаю твой аромат. Аромат объединяет нас и наши жизни...». Это высказывание, посвященное одной из самых известных гейш эпохи Эдо, даже не нуждается в комментариях.

Советы по использованию духов

- Найдите один или два возбуждающих для него запаха, сделайте их своими единственными духами, и вы, или, по крайней мере, воспоминание о вас, навсегда сохранится в его памяти.
- Будьте разумны в выборе духов. Теплая погода усиливает аромат, поэтому используйте на более легкие духи, например, с запахами жимолости и жасмина в сочетании с весенним цветением французского лайма. Для лета хороши духи с запахом лайма, базилика, мандарина и грейпфрута. Для дневного времени пользуйтесь какими-нибудь легкими духами, а тяжелые мускусные ароматы оставьте для вечернего соблазна.
- Чтобы получить максимальный эффект от своих духов, нанесите их на точки пульса: на виски и у основания шеи, а также на запястья, лодыжки, под коленями (запах поднимается вверх), на локтевые сгибы и между грудями. Забудьте о том, чтобы наносить их за мочки ушей. Кожа в этом месте выделяет жир, который убивает запах. Он никогда не услышит его, когда будет покусывать ваши уши.

- Туалетная вода, имеющая сильный, но не стойкий запах, предназначена для того, чтобы освежать вас. 80 % ее исчезает через 3 часа, поэтому не добавляйте ее чаще, чем через четыре часа.
- Духи держатся сутки и имеют более мягкий аромат. Даже если вы не ощущаете его, ваш любимый его почувствует.

БЛАГОВОНИЯ

Пришедшее в Японию примерно в 500 году нашей эры искусство смешивать и поджигать благовония имеет долгую историю официальных развлечений, религиозных церемоний, игр и, несомненно, искусства обольщения.

Корица, измельченная скорлупа моллюсков, сандаловое дерево, гвоздика, травяные порошки, мякоть сливы, водоросли, древесный уголь и соль были среди тех ингредиентов, которые смешивались в пасты, затем прессовались в конусы, спирали или в форму какой-нибудь буквы, и поджигались на слое золы. В древнюю эпоху были открыты разновидности деревьев, которые имели более приятный аромат и разнообразно воздействовали на эмоции, когда горели. Позже были созданы часы на палочке с благовониями, которые меняли свой аромат по мере движения стрелок, и еще одни, которые имели несколько трубок и объявляли время в соответствии с тем, из какой трубки поднимался ароматный дымок.

Типы благовоний

Аромат благовоний может снимать стресс, облегчать депрессию, отгонять moskitov и углублять медитацию. Розмарин часто добавляют к любовным благовониям. Он давно известен как средство, улучшающее память, концентрацию и даже творческие способности. Современные исследования, проведенные в Японии, подтверждают, что он стимулирует мозг. Сеанс ароматерапии из розмарина и лимона будет концентрировать внимание двух возлюбленных на самом важном.

Вот некоторые другие типы благовоний, которые улучшают концентрацию и создают для вас обоих соответствующее настроение:

- Дерево алоэ, один из самых высоко ценимых ароматов в Японии за его чудесный запах. Он используется для углубления медитации. Ощущения постепенно меняются от слабых, сладостных до чувства покоя и расслабления.
- Любые виды цитрусовых повышают энергетический потенциал и улучшают настроение.
- Гвоздика является афродизиаком и улучшает умственные способности, зрение и настроение.
- Ладан духовно возвышает.
- Пачули повышает чувственность и веселое спокойное настроение.
- Сосна – это очищающий и освежающий запах.

- Роза создает тепло, любящие чувства и покой.
- Сандаловое дерево создает спокойную релаксацию, является антидепрессантом и защищает от душевных болезней.
- Ваниль восстанавливает, стимулирует энергию, эмоционально успокаивает.
- Фиалка повышает эмоциональную чувствительность.
- Иланг-иланг эротически возбуждает и расслабляет.

Советы по созданию индивидуального аромата

- Создайте свежую ауру в вашей комнате, выбрав из многообразия новых ароматов, таких, как цитрусовые, травяные, древесные или садовые варианты, включая герань, лаванду, жимолость и старую добрую розу.
- Сделайте вашу спальню более яркой и привлекательной с помощью запаха небес, любви и секса: пачули, шалфея, герани, тропического леса и английского сада.

ВКУС

Гейша никогда не ела на банкетах, но становилась хозяйкой чайного домика. В ее обязанность входило убедиться в том, что еда, которую подают, была высочайшего качества и с точки зрения вкуса, и с точки зрения ее внешнего оформления. На японских банкетах подавали не только рис, но и искусно оформленные роллы, сашими и суши. Блюда означали больше, чем просто самые свежие и идеальные ингредиенты. Еда благоухает и вызывает воспоминания о смысле события, времени года, поэтическом и эстетическом моменте. К счастью, наш обычай заключается в том, чтобы разделить трапезу с возлюбленным. Мы можем научиться у гейши, что еда – одно из самых приятных чувственных переживаний в жизни и прелюдия к большему удовольствию. Ведь вы хотите передать вашему мужчине такое послание?

ЭРОТИЧЕСКАЯ ПИЩА

Многие японские продукты граничат с экзотикой, но умение искусно аранжировать продукты, а также их приготовление являются ключевыми в создании эротического ужина для него. Приготовьте еду с японским акцентом. Попробуйте хрустящую жареную свиную котлету. Горячая лапша с грибами, сладким жареным луком и овощами возбудит его аппетит.

Сделайте его зрителем во время приготовления пищи, а, возможно, и участником процесса. Овощи можно приготовить на гриле, затем полить соусом. Вы можете приготовить барбекю из цыпленка или говядины. Чтобы облегчить себе жизнь, попробуйте также заказать еду из японского ресторана на дом. Вам останется только проявить фантазию в красивом оформлении блюд. Посмотрите на иллюстрации, возможно они помогут вам в этом.

Советы по подготовке эротического пикника

- Приготовьте большую часть еды накануне вечером: порежьте на маленькие кусочки, чтобы вы могли брать ее руками.

- Начните укладывать с той еды, которая наиболее объемна: рис, паста или суши. Вы можете использовать формочки, чтобы сделать порции небольших размеров.
- Далее, добавьте по краям риса или пасты какую-нибудь зелень, брокколи или аспарагус, а потом что-нибудь красное – например, помидор, чтобы ваш ланч выглядел ярко.
- Пластиковый контейнер с плотно прилегающей крышкой – лучшее средство, чтобы ничего не пролить. Несите коробку вертикально. Используйте плетеные, деревянные, лакированные или бумажные коробки.
- Не забудьте яркую красивую скатерть с такими же салфетками, столовое серебро или палочки, стаканы и другие столовые принадлежности.



Советы по эротическим блюдам

- *Салаты.* Используйте приправы по вашему – и его – вкусу. Ему понравятся интригующие ощущения – хрустящие или рассыпчатые. Они возбуждают его вкусовые рецепторы.

- *Говядина.* Легчайший аромат говядины, шипящей на гриле, прямо проникает в примитивную часть его мозга, заставляя его почувствовать голод не только физический, но и сексуальный.



- *Рыба.* Приготовьте сладкие креветки с пряным лимонно-чесночным или татарским соусом, икрой. Убедитесь, что ваши креветки безупречны, снаружи твердая кожа, а внутри сладкая, сочная мякоть.
- *Десерты.* В Японии очень популярны десерты из цитрусовых. Они имеют приятный сладкий запах, слегка горьковатый вкус. Вы можете использовать лимон или лайм. Вкус цитрусовых сложный, в нем есть и сладость, и горчинка, и кислота. Их подают перед сладкими блюдами, такими, как пудинги и пирожные. Можно подать мороженое. Клубничное и лаймовое мороженое – прекрасный десерт.
- В завершении ужина подается *теплый зеленый чай*. Он согревает и настраивает на продолжение приятного вечера.

АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ

Японский банкет всегда заканчивался употреблением сакэ. Сакэ – это древний эликсир. Впервые сваренная в Китае почти семь тысяч лет назад, рисовая водка была завезена в Японию примерно 2 тысячи лет назад. Там она стала почитаемой среди экспертов. В древние времена молодые красивые девушки готовили сакэ примитивным способом: они жевали рис и выплевывали его в большой таз, тем самым подтверждая ее чистоту.

Но у сакэ всегда была и другая радостная, чувственная, грубая сторона, которую можно увидеть на гравюрах, изображающих мужчин и женщин, пьющих сакэ и наслаждающихся блюдами, чтобы возбудиться перед сексом. Вы можете пить сакэ маленькими глоточками, когда готовите торжественное блюдо или смотрите на полную луну, но будьте осторожны и не пейте слишком много. Иначе вам грозит похмелье.

Со свежим, чистым вкусом и легким привкусом фруктов сакэ отлично сочетается с суши, гармонирует со всеми остальными блюдами, включая пасту, сою, овощи, рыбу и белое мясо. Есть сакэ разной крепости. Сакэ премиум выдерживается от 6 до 9 месяцев, и ее нужно употребить в течение года от даты розлива. Когда вы будете ее пить, вы должны делать это со знанием дела: лучшие виды сакэ такие же изысканные и дорогие, как высококачественное вино.

Говорят, что гейша, когда она наливает сакэ в крошечную фарфоровую чашечку, заставляет мужчину чувствовать так, как будто он единственный на свете. Сделайте и вы так для вашего любимого.

Советы, касающиеся сакэ

- Подогретая сакэ очень вкусная. В холодный зимний вечер она согревает ваши руки и рот, воспаляет дух и снимает внутреннее напряжение. Можно пить сакэ, наслаждаясь снегом, на воздухе, в горячем источнике или джакузи со своим возлюбленным.
- Доставьте себе удовольствие, устроив вечеринку с сакэ. Выберите разные сорта: дайджинджо – самый мягкий и легкий. Грубо фильтрованный нигори выглядит мутным, непрозрачным. Настоянная сакэ содержит фрукты или другие вкусовые добавки.
- Обычная сакэ, фуцушу, часто продается в коробке такого же размера, как коробка для вина. Этот недорогой напиток подается подогретым. Его можно пить, но вам не стоит предлагать его какому-то особенному гостю.
- Сакэ не содержит искусственных добавок и консервантов. Когда бутылка открыта, ее можно неделю хранить в холодильнике.
- Специалисты настаивают на том, что в холодном виде ее нужно охладить до 7 °C и подавать в специальных маленьких стаканах. Сакэ, которая традиционно подогревается до чуть более 38 °C и подается в крошечных керамических чашечках, называется кан. Она популярна у некоторых японцев зимой. Вы сами выбираете, какую сакэ пить вместе с вашим возлюбленным.

Рецепты сакэ

Скала самурая: наполните большой стакан на одну треть сакэ. Добавьте сок лайма, лед, размешайте и пейте.

Сакэ со льдом: Налейте сакэ в стакан с кубиками льда и пейте. Добавьте ломтик лимона по желанию.

Горячая сакэ: положите емкость с сакэ в кастрюлю с горячей водой и нагрейте ее чуть сильнее, чем температура тела. Это один из лучших способов пить сакэ, так как при небольшой температуре (теплая, а не горячая) ее качества можно полностью оценить по достоинству, особенно если вы уютно лежите рядом с ним в холодный вечер.

ОБСТАНОВКА

Котатсу – это низкий покрытый стеганным покрывалом столик, под которым расположен источник тепла. Уютное теплое место, которое ассоциируется с физическим теплом. Так как зимой это было единственное теплое место в чайном домике, именно там собирались гейши, чтобы поесть, поболтать, посплетничать, посмеяться и обменяться историями о своих любовных приключениях. Вы так же можете устроить нечто подобное для себя и своего любимого человека: положите несколько мягких подушек или меховой коврик на пол, поставьте низкий столик с напитками и закусками, приглушите свет, – и все остальное в ваших руках. Вы можете создать романтическую, эротическую обстановку, добавив необходимую долю магии. Все определяют детали – от очаровательных держателей для салфеток и свежих цветов до ламп, покрытых янтарными стеклянными абажурами, тонких деревянных ширм, удобных просторных кресел, в которых вы можете поместиться с ним вдвоем. Если вы хотите, чтобы вечеринка плавно перетекла в ночь любви и секса, проверьте все, что не должно быть заметно: температуру в комнате, запахи, освещение и звучащую фоном музыку. Чем менее очевидно ее воздействие, тем лучше. Вы хотите привести его в обстановку, которая снимет физический и эмоциональный стресс и внешние раздражители. Она позаботится о нем и вдохновит на поступки, которые доставят удовольствие вам обоим. Сделайте свой дом дружелюбным, и соблазн обязательно придет вслед за этим.

Глава 5 ЭРОТИЧЕСКАЯ ХАРИЗМА ГЕЙШИ. ИСКУССТВО ГРАЦИОЗНОСТИ И ЧУВСТВЕННОЙ УТОНЧЕННОСТИ

Представьте себе прекрасную гейшу, высокую и грациозную, с покрытыми красным лаком ногтями на ногах, чтобы привлечь внимание к ее белым обнаженным стопам, стоящую среди толпы веселящихся людей на веранде около снежного сугроба. Изящно она касается пальцами стоп снега. Разговор прерывается. Все поворачиваются, чтобы посмотреть на нее. Они затаили дыхание. Бесстрашная, она улыбается и затем смело идет по холодным сугробам. Этот поступок, в эпоху Старого Эдо, был верхом ики, эротического ощущения стиля и блеска, который демонстрировали некоторые гейши. Мы называем это «шиком».

Хотя сам поступок – прогулка по сугробам – драматизированная ики, это было качество характера, которое подтверждалось данным поступком. Именно оно делало ее подлинной ики. Художники эпохи Эдо находили это качество безумно эротичным. Они запечатлели ики на деревянных миниатюрах, изобразив закованную в кимоно гейшу удлиненными линиями и нежными приглушенными полутонами. Быть ики означало иметь влияние, то, что мы сейчас называем харизмой. Вы можете достичь этого, когда входите в комнату, встречаетесь с кем-то впервые, флиртуете. Это то качество, которому мужчины не могут сопротивляться.

Итак, как его приобрести? Во-первых, давайте определим это понятие.

Ики означало «класс», «шик». В нем был элемент отваги и вызова условностям, однако оно противоположно хитрости. Его цель – простая потрясающая утонченность внутреннего «я», которая проявляется в манере одеваться и вести себя. Это удовлетворяло мужское либидо и эгоизм. Она вызывала скрытую чувственность, на которую только намекала, но никогда не выставляла напоказ.

ТРИ ЭЛЕМЕНТА ИКИ

- Первый элемент – это дух: резкий, прямой и бескомпромиссный социальный стиль, одновременно уравновешенный и нестандартный, а также смелый и сдержанный.
- Второй элемент – это кокетство или шарм, обаяние: флирт со сдержанным эротизмом. Женщина, которая обладает такими качествами очаровательна, но не вульгарна или распутна.
- Третий элемент – это утонченность манер, стильность или шик, скромный и непритязательный. Мужчины полагают, что идеальная красота сдержана, но обязательно совершенна и всегда обаятельна.

Ики обрело свое начало в семнадцатом веке. Это было время, когда сегуны (воины) Токугавы закрыли границы страны перед иностранцами, заставляя народ вернуться к своим традиционным истокам. Это было время, когда стремительно развивалась торговля в магазинах сакэ, процветали чайные домики, улицы заполнили акробаты, жонглеры, музыканты и торговцы, продающие все – от игрушек и сладостей до эротических гравюр. Улицы были пронизаны карнавальным духом, атмосферой, которая вращалась вокруг двух полюсов: кварталов красных фонарей и яркого жанра Кабуки. В эпоху Мейдзи ики укрепила свои позиции. Появились первые фотостудии, небоскребы, кинотеатры, кабаре и мюзик-холлы. Некоторые до сих пор сохранились и процветают в Японии. Даже сейчас XXI веке в некоторых богемных районах Токио вам предложат посетить эротические увеселительные заведения, в которых всегда можно расслабиться и отдохнуть. Они не предлагают сексуальные услуги – здесь вы найдете традиционные услуги в стиле ики.

ИКИ И СЕКСУАЛЬНАЯ ЭЛЕГАНТНОСТЬ

Гейша с ики носила неброское кимоно, но ее осанка намекала на определенное кокетство, которое скрывалось под этой внешней скромностью. Она демонстрировала сексуальный шарм слегка приоткрытой грудью, обнаженным затылком шеи, и когда она шла, ее ноги показывались на фоне красной нижней юбки, и это было рискованное зрелище. Грация ее левой кисти, которой она запахивала платье, вносила дополнительную лепту в ее очарование, так же, как и ее широкая нижняя юбка, завязанная гораздо выше, чем у женщин других профессий. Для мужчины, который смотрел на нее, она персонифицировала область потенциального завоевания. Ее опыт и сила, ее предыдущие запретные отношения, все, что было видно по ее одежде, походке и манере поведения, только воспламеняло его желание.



Однажды, обдумывая, как написать эту книгу, в кругу своих друзей я задала вопрос: «Что, по их представлению, делает гейш такими уникальными и загадочными»? Мы долго спорили, пока кто-то не высказал удивительную мысль: как бы не отличал гейш японский колорит, какими бы сексуальными тайнами и секретами они бы не обладали, их всегда выделяет из толпы чувство стиля и элегантность. Конечно, это неблагодарное и неподъемное бремя писать о женской элегантности, и все же я решила присоединить свой голос к голосам многих, кто пытался приобщить вас к тому, что зовется таким манящим, прекрасным и всем известным словом – «элегантность».

Говорить о женской элегантности довольно трудно, гораздо труднее, чем о мужской. Мужская элегантность никогда не бывает быстротечна, как женская мода, она классична и незыблема, как горная круча. Немного подумав о том, чему подчиняется наша элегантность, я выделила три критерия: возраст, время дня и обстоятельства. Что же элегантно и что модно или, перефразировав вопрос, – элегантно ли то, что модно? Ну, например, платье. Прелестный молодежный фасончик на девушке выглядит классно! А если его надеть на сорокалетнюю женщину? Думаю, будет выглядеть смешно. Стало быть и прелестный фасончик, и платье здесь совершенно не при чем. Представьте, что мы наливаем вино в несколько различных по форме бокалов, жидкость сразу принимает форму этих сосудов. Так и платье, принимает форму тела, которое оно облегает. Но мы же не станем пить вино из пузатых коньячных бокалов, для этого существует винный бокал, так и платье, будет ли оно красиво смотреться на неподходящей по форме фигуре? Вы согласитесь со мной, что одежда должна соответствовать фигуре, возрасту, обстоятельствам и среде. Женщины творческих профессий могут позволить себе яркую экстравагантность, деловая бизнес-леди – нет. Вы же не оденете на свадьбу джинсы, наоборот, ваше платье будет очень нарядным. Отправляясь на свидание с мужчиной, вы

же не оденете строгий деловой костюм, наоборот, вы будете стараться придать своей одежде ореол романтизма и изящности. Так стоит ли становиться рабой моды и слепо следовать за ней. Я считаю, что важнее использовать ее так, чтобы она служила нашим интересам. Современная мода ведь очень гибка и это прекрасно; она не должна жестко диктовать вам свои правила, она должна только советовать и рекомендовать основные тенденции.

Быть элегантной, как гейша, конечно не означает носить разнообразные по цвету кимоно, хотя я считаю, что гейшам в этом вопросе гораздо легче, чем европейским женщинам. (А что, имеешь штук пять кимоно, различные по цвету пояса и ты уже считаешься модницей. Да, нам все же тяжелее.) Быть элегантной – означает найти свой неповторимый индивидуальный стиль. Но чтобы найти его, нужно внимательно изучить сильные и слабые стороны своей внешности. Отказ от одних фасонов и цветов в пользу других – уже хороший шаг навстречу своей элегантности.

И совершенно недостаточно просто взглянуть на себя в зеркало. Глядя на себя, мы вольно или невольно выпрямляем спину, подтягиваем попку и втягиваем живот, да еще и норовим стать в какую-нибудь эффектную позу. Кстати, психологи утверждают, что большинство из нас так и поступает. Знаете, почему мы чаще всего ошибаемся в выборе наряда? Потому что одеваем не себя, а свой созданный или выдуманный образ, так мало имеющий что-то общее с действительностью. А что из этого получается? Наверняка вам часто приходилось встречать женщин одетых чересчур смело, не по возрасту, слишком экстравагантно или излишне традиционно. И дело совсем не в отсутствии вкуса. На другой женщине этот же наряд смотрелся бы идеально.

Мы часто произносим фразу «У нее свой стиль», особенно по отношению к женщине, которая одевается не только в соответствии с повседневной модой, но и с учетом своей внешности, вкуса и так далее. Собственный стиль очень важен только при одном условии: если он не является глупой копией чего-то чужого, не соответствующего вашей индивидуальности и вашему внутреннему состоянию. Выбрав свой стиль, вы оградите себя от ненужной траты денег на бессмысленные вещи, которые мы часто покупаем только потому, что все подружки это купили, или потому, что такой же наряд великолепно смотрится на любимой поп-певице.

И самое главное – только хорошо подобранный свой и индивидуальный стиль дает ощущение свободы и уверенности в себе. Когда мы одеты в идеально подходящий нам наряд, мы раскованны, чувственны, кокетливы, нам присуща некая томность движений и веселое настроение. Мы не просто элегантны, обаятельны и стильны, мы уверенно шагаем по жизни величественной походкой королевы. Элегантно подобранный стиль одежды позволяет нам излучать тот шарм, на который так падки мужчины.

Одежда

Простого рецепта, как найти свой стиль, к сожалению, не существует. Но не стоит огорчаться, вспомните ситуации, когда вам чаще всего доставались комплименты или одобрительные взгляды мужчин на улице. Если в этих нарядах вы великолепно смотрите и это замечают окружающие вас люди, возможно, что это и есть ваш стиль. Некоторые следующие советы помогут вам разобраться в этом вопросе.

Во-первых – это платье. Советую при выборе всегда предпочитать качество количеству. Лучше иметь одно платье безупречного качества и покроя, чем несколько посредственных. Уверенность в платье придаст вашим манерам легкость и

непринужденность, что никогда не останется незамеченным. Если ваш гардероб слегка ограничен, отдавайте предпочтение следующим тонам: для зимы – черный, серый, темно-синий или темно-зеленый, красный или пастельные тона голубого, зеленого и розового оттенка; для лета – любые яркие оттенки и набивные ткани.

Черное платье. Его необъяснимая магия длится от одного сезона моды к другому и никогда не иссякает. Его носили, носят и будут носить. Оно к лицу и восемнадцатилетним девушкам, и женщинам восьмидесяти лет. Это идеал. Вы можете носить его и днем, и вечером – оно всегда сексуально.

Может быть, вся эта магия происходит от того, что черный цвет стройнит любую фигуру. А может быть потому, что он подходит практически для любого случая, выглядит изысканно, не подвержен сезонности и никогда не выходит из моды. К тому же на черном так исключительно хорошо выглядят драгоценности или стильная бижутерия. На фоне черного платья они всегда только выигрывают, какого бы ни были цвета или формы.

Я, например, обожаю черный цвет. А в черном платье (даже признаюсь – у меня их много) чувствую себя как в никаком другом: стройной, элегантной, стильной. К тому же к черному платью подходят пояса, туфли, косынки, шали, сумки самых различных цветов. С черным сочетаются все цвета: красный, белый, розовый, желтый, синий, голубой, бирюзовый, коричневый и т. д., и т. д., и т. д.

Но если маленькое черное платье нарядно и элегантно, то вечернее из бархата или тяжелого шелка просто величественно. Я вам его настоятельно рекомендую. Что касается повседневного платья, то вы должны выбрать такой фасон, чтобы его можно было носить и утром, и вечером, и даже во время ужина в ресторанчике. Еще Коко Шанель говорила: «Если в платье, которое висит в вашем шкафу, нельзя появляться в театре, почему оно до сих пор там висит?» Повседневное платье может быть прямым или в складку, длинным или выше колен. Оно может быть вязаным, шерстяным или трикотажным, шелковым или из джерси. Главное, чтобы платье подчеркивало ваш стиль и ваш образ и, конечно, было элегантным. Выбор цвета пусть определяет ваш вкус.

Костюм – основа гардероба и хорошо, если он будет у вас не один, а несколько. Варьируя тона, добавляя блузки или джемпера, вы сможете составить дополнительные комплекты. Отдавайте предпочтение однотонным костюмам, тогда вам будет легче ввести в наряд дополнительный по цвету элемент: яркую блузку, жилет, свитер или шарф. Вы с успехом добьетесь того, что каждый раз ваш внешний вид будет совершенно новым и другим. Во-первых, однотонность стройнит, во-вторых, яркое пятно около шеи привлекает внимание к лицу. И совсем не обязательно иметь костюм, выдержанный только в одном цвете. Поиграйте с оттенками одного и того же цвета и вы добьетесь эффекта однотонности, что сделает вашу фигуру длиннее и стройнее. К тому же это очень элегантно и изысканно. Если вы надели черный костюм, то можете использовать яркий шарф или блузку с ярким воротничком. Вспомогательный цвет может быть любым – от желтого до ярко-синего и красного. Но какой бы цвет вы ни выбрали, блузка должна быть закрыта пиджаком. Прекрасно сочетаются с костюмом и топики, например, я надеваю белый к черному и наоборот.



Очень элегантно выглядит блейзер и юбка или брюки. Можно, например, надеть яркий блейзер поверх черного свитера и черных брюк. Классические костюмы могут быть из твида, джерси, шерсти, саржи или трикотажа. Для вечера прекрасным выбором будет костюм из бархата от темно-красного, синего до черного цвета. В дневное время можно также использовать бархат, но более нейтральных тонов, таких, например, как краски осени. К нему идеально подойдут блузки из зеленого, коричневого или рыжего шелка.

В моем гардеробе всегда найдется место брюкам и джинсам. Брюки могут быть разных фасонов: от классических (они особенно хороши для стройных и высоких женщин) до вечерних из атласа или шелка. Ну а джинсы – это просто классика, разве можно представить себе отдых без этой удобной и даже очень стильной одежды. Их носили, носят и будут носить все – от маленьких до взрослых.

На мой взгляд, пальто просто обязано поселиться в женском гардеробе. Более элегантной одежды трудно представить. Пальто можно выбрать слегка спортивного покроя, с поясом или без, шерстяное или кашемировое, красного, бежевого, темно-зеленого и коричневого цветов. А можно более классическое, нарядное. Я, например, очень люблю черное из кашемира, прямого покроя и очень длинное. Оно не только суперэлегантно, но и великолепно стройнит фигуру. Хорошо иметь в гардеробе также куртку, пончо (они

особенно модны) или классический плащ. Выбор – дело вашего вкуса и во многом образа жизни.

Обувь. Я не знаю ни одного предмета нашего гардероба, который так изысканно и элегантно подчеркнул бы нашу ножку. Обувь особенно важна для женщины, если учесть, что ножки всегда вызывают у мужчин эротические чувства. Не стоит, наверное, говорить, что стоптанный каблук или поцарапанный носок способны напрочь разрушить гармонию вашего облика. Обувь должна быть безупречной и начищенной. Я, например, предпочитаю не слишком высокий каблук и обожаю лодочки. Простенькое маленькое черное платье я ношу всегда с ниткой жемчуга и туфлями-лодочками. И уверяю вас, в этом ансамбле не только чувствую себя, но и выгляжу королевой.

Качественная и удобная обувь важна еще и тем, что позволяет демонстрировать летящую воздушную походку. Согласитесь, как бы выглядела на подиуме манекенщица, если ее обувь была бы ей неудобна. Совсем необязательно, чтобы выбор цвета туфель зависел только лишь от цвета сумки. Я предпочитаю подбирать туфли под цвет платья или костюма. Советую приобрести также бежевые и черные лодочки, они ценны тем, что сочетаются почти с любым туалетом. Прекрасным дополнением к спортивной одежде будут стильные мокасины. Естественно, что для вечернего выхода необходимо иметь более изысканную обувь. Ее могут украшать блестки, стразы или другие оригинальные детали. Для летнего периода, когда можно проявить всю свою фантазию, выбирайте элегантные босоножки, туфли с открытым вырезом или легкие мягкие туфельки.

Аксессуары

Наш облик не был бы завершенным без аксессуаров. Конечно, я имею в виду, в первую очередь, женские сумочки. Как правило, сумки обязательно должны быть из того же материала, что и туфли. Совершенно не принято носить кожаные туфли с замшевой сумочкой, даже если они одного цвета. Сумочки становятся менее строгими, так как их форма и размер в большей степени зависят от моды. Но, разумеется, они должны соответствовать вашему образу жизни, гармонировать с вашей одеждой и быть стильными, чтобы вы чувствовали себя уверенно. Сумка не должна нарушать пропорциональность вашего внешнего облика. Естественно, что слишком большая по размеру сумка сделает маленькую женщину еще меньше, а чересчур маленькая не подойдет крупной женщине. Ремень сумки не должен быть слишком длинным. Сумка, которая висит очень низко, уменьшает рост. Например, я ношу сумки с длинным ремнем, как почтальон, – через плечо. И поверьте, так они выглядят очень хорошо. Мягкие, бесформенные, круглые сумки не подходят крупным женщинам. И вообще, стоит отдавать предпочтение сумкам с закругленными краями, а не с жесткими, резкими углами, что выглядит неестественно. Вечерняя сумочка может быть из парчи, бархата, атласа или замши и самых ярких цветов, также ее украсят стразы или жемчуг.

Пояс – не менее важный аксессуар. Он может придать завершенность вашему костюму, но вы должны выбирать его в соответствии со своей фигурой. Большинство женщин могут носить ремни – все зависит лишь от цвета, ширины и способа, каким они их носят. Женский ремень или пояс привлекает внимание, особенно если охватывает тонкую талию. Никому же не придет в голову туго затягивать полную, хотя и такое бывает. Советую толстушкам выбирать очень узкий ремешок. Но если вы высокого роста, можно выбрать ремень и пошире. Прекрасно выглядит на платье или тунике ослабленный или слегка спущенный на бедра ремень. Очень важно, чтобы ремень гармонировал с костюмом в целом. Контрастный ремень способен визуально «разрезать нас напополам», что сильно

укорачивает наше тело. Если хотите визуально удлинить ноги, подбирайте ремень в тон юбки или брюк.



Что касается перчаток, то они должны быть только в тон обуви, а не сумки или верхней одежды.

Невозможно представить себе элегантную женщину без украшений. Но носить их тоже нужно уметь. Женщину, просто увешанную кольцами, ожерельями или браслетами, никто не назовет изысканной, скорее она похожа на новогоднюю елку. Стильную, элегантную женщину всегда отличают вкус и чувство меры.

Если у вас есть красивые украшения, будь это бижутерия или настоящие драгоценности, возьмите за правило не носить их помногу. На вопрос, можно ли сочетать драгоценности и бижутерию? – существует два противоположных ответа. Консерваторы вам категорически скажут «нет», а Коко Шанель носила самый дорогой и изысканный жемчуг вперемешку с дешевыми цепочками. «Смелость города берет» – гласит мудрая пословица, выбор за вами.

Выбор украшений или что одеть, зависит от времени суток: утром можно носить украшения на шее, кольца, серьги и браслеты, которые выполнены из золота и серебра; когда вас приглашают на торжественный обед, ограничьте свой выбор несколькими нитками жемчуга или ожерельем из камней; если вас пригласили на ужин – можно позволить себе больше украшений, особенно к черному платью, не слишком крупные цветные или золотые украшения будут кстати; очень важно помнить, что с длинным вечерним платьем нельзя одевать часы, какие бы дорогие они ни были, несколько крупных украшений или элегантное кольцо будут особенно великолепно смотреться с открытым вечерним платьем.

Какой бы стиль вы не выбрали и кем бы вы себя не ощущали, главное, что должно быть в вас, – это желание нравиться себе и окружающим. Если вы сможете найти свой стиль, то уверенность в себе, приподнятое настроение и повышенная самооценка будут не только сопутствовать вам всегда и везде, но и обязательно будут притягивать к вам счастье, удачу и любовь.

И я просто уверена, что вы относитесь к тем элегантным женщинам, которые никогда не поддаются искушениям моды, вы только берете ее направления на вооружение и с успехом используете для своего внешнего великолепия.

ВНУТРЕННЯЯ КРАСОТА ИКИ

Что же таится в этих загадочных словах? Возможно, это наша душевность и открытость по отношению ко всем людям, а не только к тем, кто любим; умение слушать и сочувствовать, сопереживать; умение производить хорошее впечатление на всех окружающих людей и очаровывать мужчин, стойкость характера и желание в любых ситуациях оставаться оптимисткой; это умение бороться с комплексами и социальными штампами, умение заряжать любовью к жизни всех, кто вокруг. Возможно. Пишу об этих качествах и думаю: прямо идеал какой-то получается. Но все, что я перечислила выше, это не мои мысли – это желание мужчин видеть около себя именно такую женщину, обладающую именно такими чертами характера.



Мне кажется, выражение «не родись красивой, а родись счастливой» сказано о нашей внутренней красоте, о тех качествах, которые и делают женщину по-настоящему привлекательной. Знаете, меня в свое время поразили слова одной голливудской актрисы: «Я знала женщин, которых нельзя назвать красавицами, но уверенность в себе и чувство юмора делали их центром внимания в любой компании. И, наоборот, мне приходилось видеть ослепительно красивых женщин, которым хотелось заклеить рот скотчем».

Уникальная фраза. Как часто бывает так, что смотришь на женщину и просто поражаешься ее обаянию, энергичности, уверенности в себе, хотя, если оценивать ее по традиционным канонам красоты, она и вовсе не красавица. Но она излучает такую ауру магнетизма, так зажигает своей внутренней красотой, что совершенно неважно, каков ее внешний облик, мужчин притягивает к ней, как пчелок на мед.

Но бывает и по-другому, смотришь на женщину: просто красавица, глаз не оторвешь, личико ухоженное, точеная фигурка, а познакомившись поближе, видишь – пустышка, как «обманка»-конфетка под яркой мишурой фантика. И весь этот вакуум внутри, чрезмерное себялюбие и пустота, не дают ни одной зажигательной искорки и совершенно не греют.

Безусловно, первое впечатление мы при знакомстве составляем по внешности, а как насчет – второго, третьего, четвертого впечатления. Загадка природы? Да нет, просто

внутренняя красота зажигательна, тогда как холодность способна оттолкнуть любого мужчину.

Частенько просматривая женские журналы, я поражаюсь рассуждениям о чудодейственных превращениях женщин в красавиц с помощью современного макияжа. Может быть многие женщины со мной и не согласятся, но я считаю, что попытки создать свою красоту изнутри дадут не меньший результат, да и обойдется дешевле. Нет, я, конечно, не против макияжа и стилистов, я совершенно согласна, что женщины, над которыми поработали высококлассный модельер и визажист выглядят прекрасно. И уже хотя бы потому, что чувствуют себя уверенно. Разумеется, новая стрижка и модная одежда придадут любой женщине внешний лоск. Но если за этим внешним лоском скрывается склочный, капризный, несдержанный характер или незащищенность, нерешительность и несчастливость, то никакие тени, тушь, румяна, прическа и самое сногшибательное платье от Армани не спасут от одиночества.

Если женщина открыта душой навстречу всему миру, если она излучает радость и живет в согласии с собой – она счастлива и просто не может быть некрасивой. Такая женщина более привлекательна для своего партнера. Из чего или из каких основ складывается наша внутренняя красота, какими качествами должна обладать идеальная женщина, давайте чуть подробнее разберемся с этим.

Любая женщина, если только она не сознательно выбирает одинокую жизнь, мечтает встретить свою вторую половину. Нам просто необходимо любить и быть любимыми. Без нее мы похожи на чахнувший цветок, но если его подпитать дождем любви он расцветет, запахнет и даст плоды.

Давайте попробуем разобраться, каковы они, основы внутренней красоты, и какие черты характера так притягивают мужчин. Наша психология во многом отличается от мужской. Нам присущи тонкость чувств, нежность, гибкость, отзывчивость и доброта, мы во многом способны к пониманию других и состраданию. Именно наша тонкая чувственность выступает как огромное достоинство в глазах мужчин, она особенно делает нас привлекательной и неотразимой. Отнюдь не блеск внешней привлекательности. Мужчинам нравятся чувствительные, утонченные женщины, обаяние которых проявляется в деликатности и тактичности, в способности беззаветно отдаваться любимому, переживать за него и уметь жертвовать чем-то ради него. Они хотят, чтобы женщина умела подчиняться (прошу не путать нашу мудрую хитрость в этом вопросе и беспрекословное подчинение с откровенным заглядыванием в рот, что раздражает мужчин), потворствовала вкусам, привычкам и капризам мужчины. Они говорят, что не любят кокеток, но так и жаждут, чтобы мы слегка пококетничали, напустили на себя «недоступность» и «таинственность», то есть поиграли в гейшу. А как вы думали? Да, мужчины от природы завоеватели, им просто нравится покорять и охотиться. Эти чувства заложены еще с тех пор, как наши предки жили в пещерах. Легкая женская доступность не дает простора мужской фантазии, она скучна и быстро надоедает. Конечно, хорошо быть мягкой, послушной, покладистой, удобной, безропотной... Но стоит ли? Вам случайно не напоминает хорошо выдрессированную служебную собаку? Так вот, женщин с перечисленными качествами не надо завоевывать, они всегда рядом и готовы услужить. А мужчина по своей природе кто? Рыцарь – ему поединок подавай, а если завоевал, никогда не отдаст. Вот как вы думаете, что же есть в гейшах такое, что на протяжении двух веков делает их такими желанными? Все очень просто – их недоступность.

Она манит мужчин, возбуждает, привлекает. Попробуйте время от времени поиграть в гейш, результат гарантирую. Ведь в гейше сочетаются лучшие качества, способные дать

мужчине и радость общения, и гармонию секса: она прекрасная любовница, заботливая подруга, внимательная собеседница, верный друг и очаровательная женщина.

О, наше женское очарование, воспетое в прозе и поэзии, запечатленное в скульптуре и на картинах художников! Милые мои, нас природа наградила таким мощным оружием, что по силе его воздействия мы можем смело соперничать с торнадо, сметающим все на своем пути. Женское очарование, которое так притягивает мужчин, наша утонченная чувственность и чувствительность могут проявляться во всем – в мимике, во взгляде, в интонациях и движениях, в тембре голоса. Один лишь взгляд, едва уловимое движение бровей, невинное выражение личика – и вот уже ни один мужчина не может остаться равнодушным. Притягательная сила очарования женщины объясняется тем, что природа щедро одарила нас интуицией и внутренним чутьем в вопросе любовных отношений.

Но не допускайте, чтобы ваша чрезмерная эмоциональная чувствительность обернулась против вас и превратилась в недостаток. Если женщина слишком часто испытывает волнение, сильнее других переживает, особенно по пустякам или незначительным ситуациям, то со временем превращается если не в истеричку, то в растерянную и неустойчивую плаксу точно. Различного рода испытания и неудачи не должны одерживать над нами верх, не должны превращаться для нас в непреодолимые проблемы. Чтобы этого не произошло, будьте стойкими оптимистками, ведь мы это умеем, контролируйте свою восприимчивость, чувствительность и не давайте эмоциям переклестывать через край нашей тонкой души.

По роду своей работы я часто общалась с мужчинами и мне было очень интересно, какие женские «грехи» мужчины ставят на первое место. Как оказалось – это вздорность, склонность и излишняя болтливость. Я совершенно согласна с ними, думаю, что и вы со мной согласитесь. Напротив, наша деликатность и такт, которые проявляются в гибкости нашего поведения и характера, способность, учитывая конкретную ситуацию, считаться с характером, привычками и темпераментом мужчины, женская хитрость и умение использовать даже слабости и недостатки делают нас великими дипломатками в тонкой игре под названием «обольщение».

Никогда прямота, жесткость и категоричность высказываний (даже если вы чувствуете, что правы) не окажут на мужчину такого воздействия, как наши женские хитрости и средства: наши слезки, приступы нежности, демонстрация преданности и полного подчинения, беспомощность и отчаяние, раскаяние за допущенную ошибку и решимость вот сейчас, сию минуту, начать бороться со своими недостатками. В арсенале каждой из нас есть громадное количество средств, нужно только умело пользоваться ими.

Своими женскими хитростями мы способны умиловить, растрогать, обезоружить и обвести вокруг пальца даже самого сильного и мужественного мужчину. Причем даже тогда, когда бываем неправы. Но это прекрасно. Пусть хитрость, деликатность и такт будут вашим оружием, нежели склонность, прямолинейность и любовь резать правду в глаза. Ну не любят мужчины, когда женщины прямолинейно указывают на их недостатки. Хитрость умной женщины позволяет еще больше возбудить к себе мужской интерес, вызвать страсть и желание.

Наша гибкость позволяет (тогда, когда нам это необходимо) быть покорной, приспособливаться, умело маневрировать в различных ситуациях. Когда необходимо – выставить коготки (умело, конечно), а когда и проявить преданность, удовлетворить все потребности любимого человека, побыть нянькой, уберечь от неприятностей, помочь, поддержать, порадоваться победам. Станьте умелым дипломатом, лавирующим в трудных

ситуациях, поверьте, это ценится больше всего. Какой мужчина не оценит женское самопожертвование, заботу и отказ от своих желаний в его пользу – единственного и любимого.

ИКИ И ИСКУССТВО ОБЩЕНИЯ

Слово «гейша» происходит из двух символов: гей, означающего «искусство», и ша, означающего «человек». Это не случайно, что символ «гей» стоит первым в этом слове, так как это самое важное дело в жизни гейши. В дополнение к танцам и пению, она училась играть на многих музыкальных инструментах, включая, ручной барабан. Гейши были также искусны в каллиграфии и поэзии. Вы можете развить у себя качество ики, культивируя искусства. Выйдите из своей традиционной роли, станьте выразительными и открытыми, делая себя более сильной, особенно в искусстве общения.

Когда гейши входили на банкет, первыми были майко, тогда как самые старые – почтенные – гейши заходили последними. Хорошенькие юные майко хихикали, когда наливали сакэ, но пожилая гейша, с ее остроумным разговором, обширными знаниями и способностью заставить собеседника чувствовать себя сексуально привлекательным и важным, сверкала ярче всех.

Прочитав дальше, вы узнаете, почему гейши были удивительными дипломатами в беседе; потому что речь пойдет о тех чертах характера, которые больше всего раздражают мужчин. Одним из грехов, который чаще всего называют мужчины, является женская болтливость. Только попрошу не путать умение вести разговор, слушать собеседника, вовремя вставляя фразы, и легкомысленную, безалаберную, бестактную болтовню. Мужчины часто жалуются на то, что женщины слишком много болтают. Но, честно говоря, я с ними не совсем согласна, мне чаще встречались мужчины-болтуны, нежели женщины. Откуда появились все эти мифы, что у женщины «язык, как помело», «без костей» или что мы «часами висим на телефоне»? Наверняка, не от женщин. Но как бы то ни было, если мужчины считают это нашим недостатком, стоит учитывать их мнение. Действительно, в жизни встречаются ситуации, когда женщина своей болтливостью, своим неумением держать «язык за зубами», позволяет вслух, в открытую, высказывать многие бестактности, которые не следовало говорить. Что же больше всего раздражает мужчин в женской болтливости?

Есть некоторые темы – табу – которые женщины должны обходить десятой дорогой. Острее всего наши мужчины реагируют на женские замечания об их сексуальности и об их внешности. Не менее отвратительными для них являются насмешки по поводу социального статуса, профессиональной состоятельности, денег или амбиций. Ни один представитель мужской братии не любит, когда принижают их заслуги и выставляют напоказ промахи, когда, даже в шутку, насмеются над тем, что им нравится. И упаси бог, высказать мнение о достоинствах их соперников, неважно в любви или на работе. Многие мужчины настолько амбициозны, что любое высказывание о том, что их машина, костюм, часы, ручка, вообще любая собственность не высшего качества мгновенно вызывают яростную реакцию. Хобби мужчины – вообще святое дело, никто не имеет права критиковать его друзей, рыбалку, футбол и так далее. По мнению мужчин, именно наше женское нежелание умалчивать о недостатках, а говорить можно только про заслуги и достоинства, является нашей бестактностью и болтливостью.

Отсюда вывод: если вы хотите только очаровывать мужчину, иметь у него успех, стоит научиться вовремя прикусывать язычок зубами. Даже если вы уверены в своей правоте, никогда не давайте себе повод демонстрировать превосходство. Ваши советы будут для

мужчины ни чем иным, как способом продемонстрировать его бестолковость, а это ужасно злит уязвимое мужское самолюбие. Недаром про мужчин говорят, что они, как дети, а дети не любят поучений и нотаций, они стремятся бунтовать и делать все наоборот. В общении с мужчиной не опускайтесь до материнского брюзжания, возможно в детстве его мама только и делала, что пилила и воспитывала. А тут еще и вы, с теми же замашками, которые ему так надоели в детстве. Помните как про хитрость, так и про деликатность – только тактичная женщина способна приподнести мужской недостаток так, что мужчина сам сделает шаг к решению избавиться от него, причем он будет на сто процентов уверен в том, что принял решение сам, без женской подсказки.



Никогда не позволяйте себе открыто высказывать все мужчине прямо в лицо. Добьетесь только противоположного эффекта. Из чисто врожденного от природы упрямства мужчина будет делать все по-своему и наоборот.

Как часто наша женская бестактность в порыве гнева переходит в грубость. И грубость – это не только бранные слова или мат. Иногда замечание, сказанное с сарказмом или неприязненным тоном, или не к месту, способно ударить человека сильнее, чем брань. Наверняка, многие из вас встречали женщин, которые считают, что имеют право всегда, везде и всюду высказываться прямолинейно и откровенно. Я надеюсь, что вы сами не из таких.

Нельзя быть безжалостной, бесчеловечной и ранить человека, даже в порыве самого праведного гнева. Многие свои недостатки мужчина знает и так, без вашего участия. Так что не стоит выставлять себя в столь дурном свете.

Негативные роли поведения

А теперь о том, какую роль не следует играть в общении с мужчинами. Про болтунью я уже писала, хочу только добавить, что такие женщины чаще всего в разговоре пытаются «перетянуть все одеяло на себя». Они настолько сильно хотят завоевать внимание, что больше раздражают, и не дают собеседнику даже рот раскрыть. Без видимой причины болтушка часто прерывает ход беседы, требуя к собственной персоне только повышенного внимания. А ведь золотое правило общения заключается в умении выслушать, искренне интересоваться собеседником, а не только тем, что сам говоришь.

Полная противоположность вышеописанному типу – женщина с завышенным чувством застенчивости и обидчивости. Она больше молчит, боясь показаться глупой и смешной. Любое выражение или слово примеривает на себя, как новое платье, болезненно реагируя на все, что даже и не касалось ее личности. Страх осуждения для такой женщины гораздо сильнее, чем потребность понравиться и как-то заинтересовать мужчину. Если вы не хотите послужить поводом для насмешек, почаще демонстрируйте свою уверенность, наверняка есть много тем, в которых вы можете блистать как оратор.

Следующую роль можно назвать «неприступная, холодная леди». Казалось бы, что в этом плохого. Но на любые попытки перейти к открытому, более доверительному общению такая женщина отвечает, как ежик, которого хочешь погладить, но нет, иголки не дают. Будучи такой же трусишкой, как застенчивая женщина, «неприступная леди» боится показать свою эмоциональную чувствительность. Конечно, этот страх связан с вашей легкоранимой натурой, но поверьте, никто не собирается вторгаться с силой в ваш внутренний мир. Побольше уверенности в себе и открытости, ведь это совсем несложно.

Или «почемучка». Такая женщина просто замучит вопросами своего избранника, но не в надежде получить ответ, нет, она сама знает ответы на все вопросы. Такому типу женщин могу только посоветовать почаще сдерживать свои эмоции и больше думать перед тем, как спросить в очередной раз.

Снобизм, желание всегда только поучать и критиковать – роль еще одного типа женщины. Она настолько уверена в высоте своего полета, она настолько «важная птица», что даже легкие подколки вызывают у нее шквал отрицательных эмоций. Такая женщина действительно может занимать высокое положение в обществе, но нельзя, чтобы статус и гордыня перевешивали доброжелательность и умение внимательно выслушать собеседника.

«Скучающая роль» – это роль женщины, которая всем своим видом только и умеет показать: «ну когда же другие начнут меня развлекать». Опасная роль. С такими женщинами скучно и однообразно, ни один мужчина не любит выставлять себя в образе клоуна, развлекающего толпу. Женщина такого типа оживляется лишь тогда, когда речь заходит о ней лично. В остальных случаях она всем своим видом демонстрирует молчаливую обиду: «Вот стою я тут, такая распрекрасная, а на меня никто не обращает внимание». В таком случае советую задать себе вопрос: «Почему я так равнодушно отношусь к людям?»

Идеалы женского поведения

Следующие несколько ролей одни из самых притягательных для мужчин. Самая лучшая роль для женщины – это роль хорошей и внимательной собеседницы. Такая женщина умеет терпеливо выслушать, посочувствовать, порадоваться, быть внимательной к каждому сказанному слову или предложению, найти общую тему для разговора. Своей доброжелательностью и открытостью она позволяет мужчине общаться на равных, не допуская ни болтливости, ни важности себя, ни холодности.

Также я могу с уверенностью сказать, что мужчин притягивают романтические и мечтательные натуры. Они излучают вокруг себя столько нежности и теплоты, что просто замирают мужчины. К тому же в компании с такой женщиной мужчина чувствует себя рыцарем и защитником. Чувство ее такта дает возможность собеседнику ощутить себя просто необыкновенным человеком, что и является притягательной силой этого образа.

Оптимизм и радостное восприятие окружающих – еще одна великолепная роль для общения-обождения. Оптимистка излучает столько восхищения и радости, что своей доброй энергией способна заряжать все вокруг. Мужчинам нравится, когда женщина не ноет и не жалуется, а открыто проявляет эмоции и чувственность.

Экстравагантная женщина способна заморозить любого мужчину своей противоречивой экзотической натурой. Как никто другой, она любит новое, неизведанное и необычное, поэтому умеет находить развлечения для себя и окружающих. Своим магнетическим очарованием способна вскружить любую, даже самую холодную, мужскую натуру.

Все роли, описанные мною хороши, но главное, всегда и везде оставаться доброжелательной, открытой, веселой, доброй и излучать нежную улыбку.

При таких качествах, уверяю вас, ни один мужчина не останется равнодушным собеседником. Мужчины – они, как дети: если вы естественны, то потянутся к вам, но не дай бог распознают фальшь, тогда можно ставить крест на обольщении. Знаете, что больше всего увлекает мужчин? Нет, не высокая грудь, тонкая талия и ноги от ушей, а наши «зеркала души»: большие и маленькие, миндалевидные, голубые и зеленые, карие и серые. Главное, отмечают мужчины, не размер и цвет наших глаз, а чтобы в них был зажигательный огонек вместо потухшей золы костра.

Многие мужчины просто жалуется, что у нас не принято открыто и доброжелательно смотреть друг на друга. Но не путайте открытый, заинтересованный взгляд с примитивным подмигиванием и кукольным хлопанием глазок.

ИКИ И 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 романтическим 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 положения. 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? Закомплексованное 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 леж 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 звончком к разрыву с мужчиной. 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 серьезные, 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, конечно. 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 проигрышным 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 мужчиной. 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 полнотой любви с открытым сердцем, до самого доньшка своей души. Конечно, можно в погоне за собственной удовлетворенностью менять партнеров. Но принесет ли вам бесконечная 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 происходит 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 крепости.

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 сделает свое благое дело – оплодотворит ее, так и скорпиониха-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 привлекательными, 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 останавливается мужской взгляд, они испытывают безграничную благодарность к мужчине.

Даже если вам с детства внушали, что вы некрасивы, бездарны 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 противоположность предыдущему.

Женщины такого типа возводят на пьедестал не мужчину – себя. Эдакие «мисс-каприз», которые просто уверены, что все, и земля в том числе, должны вращаться только вокруг 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 заботливыми, 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 презирают, либо откровенно ненавидят, либо относятся 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 типажи или 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.

ЭЛЕГАНТНЫЕ ЖЕСТЫ ИКИ

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. Поскольку гейши в совершенстве владели и владеют изяществом жестов, поговорим о некоторых из них.

Успех женщин среди мужчин во многом зависит от знания и умения пользоваться некоторыми тайнами невербального общения. Женщины более чувствительны к таким вещам, 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 можно 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 (о них читайте дальше), 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. Гейши знали влияние такого взгляда и с успехом использовали его, чтобы привлечь понравившегося мужчину.

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 коленки, затянутае в очаровательные чулочки. А еще вы сможете слегка поиграть туфелькой, сидя в пределах видимости мужчины с ногой, закинутае 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 результата. Многие мужчины говорят, что особое воздействие на них оказывает женское поглаживание собственного тела. Нежным движением проведите руками по бедрам, затянутой 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 сострадание 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 зловещим влияниям.
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 используют 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 властность 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 произвольных 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, прищипывает 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 норовить 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, такой 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.

ЧТО СВЯЗЫВАЕТ ТАТУ И ГЕЙШ?

Эротическая татуировка произвела целый бум в Японии. В XVII–XIX веках ею широко пользовались гейши, обходя тем самым запрет на демонстрацию обнаженного тела. Покрытая разноцветными узорами кожа имитировала одежду, делая при этом женщину

еще более соблазнительной. На телах извивались драконы, просвечивали сквозь листву сказочные птицы, загадочно улыбались красоти в роскошных кимоно. Мужчины никогда не пропускали такую женщину. И, конечно, самой сексуальной была невидимая тату. Узор проступал только на разгоряченном теле, например, после бани или во время любовного акта. Можете себе представить какой восторг испытывал мужчина, когда перед ним внезапно возникала «живая картинка».

Современные мастера, кстати, не отстают от своих предшественников и делают тату, невидимую при обычном свете, но проявляющуюся в ультрафиолетовых лучах.

Существует одна интересная история, которую поведал миру писатель Дзюнъитиро Танидзаки. Именно с нее и начался период рисунков, названный «эротическими тату».

Давным-давно в Японии жил мастер татуировки по имени Сэйкити. Он был настолько знаменит, что к нему обращались даже самураи. Работая над татуировками, Сэйкити испытывал наслаждение от стонов несчастного, в которого вонзал свои иглы. Больше всего ему нравились самые болезненные процедуры: нанесение ретуши и пропитка киноварью. Люди, безмолвно терпевшие боль, вызывали у него раздражение, и он старался сломить их волю, подчинить себе.

Сэйкити много лет мечтал создать шедевр на коже прекрасной женщины. Важнее всего для него был характер дамы – красивого лица и стройной фигуры ему было мало. Четыре года он лелеял свою мечту и вот однажды увидел обнаженную женскую ножку, выглядывавшую из паланкина, который ожидал у ворот ресторанчика в Фукагаве, возле его дома. Сэйкити ножка могла сказать не меньше, чем лицо. Но Сэйкити все равно последовал за паланкином, надеясь разглядеть и лицо незнакомки, только вот через некоторое время потерял паланкин из виду.

После это встречи прошел еще год. К Сэйкити как-то раз пришла девушка с поручением от знакомой гейши. Девушка была майко – ученица, готовящаяся стать гейшей. Было ей лет пятнадцать-шестнадцать, но лицо ее несло следы зрелой красоты. Глядя на ее изящные ножки, Сэйкити спросил, не случилось ли ей год назад ожидать в паланкине возле ресторанчика «Хирасэй». Девушка ответила, что она часто бывала там с отцом и это вполне возможно.

Сэйкити понял, что это его шанс. Усыпив девушку хлороформом, он принялся за работу. Писалось в истории об этом так: «Душа молодого татуировщика растворялась в густой краске и словно переходила на кожу девушки». Мастер трудился всю ночь, и к утру на спине девушки появился огромный паук. Каждый раз, когда девушка глубоко вдыхала и выдыхала воздух, лапы паука шевелились, как живые. Паук сжимал девушку в своих объятиях.

Сэйкити сказал, что теперь в Японии нет женщины, которая могла бы сравниться с ней. Все мужчины станут грязью у ее ног.

Надо уточнить, что рисунки татуировок глубоко символичны. В японской традиции узор из хризантем означал стойкость, из пионов – богатство, из цветков вишни – быстротечность жизни. А паук неизменно завоевывает мужчин.

Если же вернуться к истории японского мастера Сэйкити, то она завершилась трагично. Благодаря его таланту, прекрасная майко, обзаведясь пауком, обрела неземную красоту и

силу. И первой жертвой ее чар стал сам художник. Девушка ушла, оставив ему в удел лишь страдание.

КАНЖИ

За последние несколько лет *канжи* – японские иероглифы, также называемые «идеограммами» или «пиктограммами» проделали путь в сознание европейцев, на их кожу и практически на все остальное.

Как японцы любят использовать английские слова и выражения на футболках, кепках, подписях и прочем, обычно с непреднамеренно смешным результатом, европейцы сегодня украшают свою плоть, одежду и интерьер с помощью канжи, иногда с противоположным результатом. Канжи – невероятно красивый и творческий вид письма.

Они передают значение визуально-выразительным способом, обычно отражая формы описываемых предметов. Например, канжи «рука» и «глаз» выглядят похожими на соответствующие части тела. Пять пальцев руки отражены в пяти черточках канжи «рука», а в канжи «глаз» угадываются зрачок и белок глаза. В то же время, некоторые канжи вовсе не выглядят как изображаемый ими предмет.

Скорее, они формируют свое смысловое значение цепочкой ассоциаций. Большинство японских дизайнеров любит использовать европейский алфавит в своих работах, а европейские и американские дизайнеры начинают экспериментировать с канжи.

Можно работать со множеством стилей канжи, каждый из которых уникален и прекрасен.

Вот некоторые идеи использования канжи в дизайне и декоре:

- печати
- наволочки и чехлы для сидений
- татуировки
- скульптуры
- водяные знаки на почтовой бумаге
- дизайн кондитерских изделий или украшения из льда
- подсвечники
- почтовые и поздравительные открытки, приглашения
- самодельные украшения, броши, кольца
- рисунки на скатертях и шторах
- настенные картины
- резьба и чеканка

- глазировка изделий из глины и посуды
- медитация и обложки журналов
- экранная заставка для вашего компьютера

ТАТУ С КАНЖИ

Самурай

В древние века аристократы играли заметную роль в политической жизни Японии, а самураи охраняли их и состояли в гвардии высшей знати. Эти хорошо тренированные мечники и воины назывались *сабуро-мон*, или «служащие люди». Позднее этот термин изменился в *самурай*.

侍

Честь

Идеограммы, составляющие этот канжи, означают – «восхитительная репутация». С семнадцатого по девятнадцатый век честь была одним из важнейших качеств самураев. Когда честь самурая оказывалась запятнанной, он восстанавливал ее, совершая ритуальное самоубийство, или *харакири*, чтобы показать, что он не боится смерти. Вы можете преподнести своему самураю подарок, достаточно сделать рисунок этих двух канжи на любой вещи.

名誉

Гордость

В Японии гордость – чувство уважения и чести, спокойно живущее внутри человека. Те, у кого есть настоящая гордость, в классическом японском смысле этого слова, не нуждаются в том, чтобы выставлять ее напоказ.

自尊心

Кротость

Идеограмма обозначает двух людей, любящих друг друга и относящихся друг к другу с нежностью и добротой.

仁道

Сила

力

Энергия

В наши дни этот иероглиф обозначает «внутреннюю силу», которой наполнены все существа, энергию жизни, являющуюся скрытой мощью природы и всех разумных существ.

精氣

Смелость

Этот канжи означает «быть смелым и отважным», «чувство отваги», «мощь и силу».

勇氣

Верность

Канжи символизирует «подлинное чувство глубоко в центре сердца».

忠誠

Бог ветра

風神

Бог грома

雷神

Бог огня

不動明王

Решительность

Раньше этот канжи означал «узнавать правду, отбросив злые желания». Сейчас – «иметь большую решительность и действовать, даже рискуя собственной жизнью».

覚悟

Сердце

В одном из множества его значений, иероглиф символизирует эмоциональную оценку прекрасного, как в *танке* Сэйгиё, известного японского поэта средневековья, который писал: «Даже мое жалкое сердце / не способное оценить красоту – / трогают бекасы, / вылетающие из осеннего заката / в топях».

心

Скромность

謙遜

Собственное «я»

Идеограмма «собственное „я"» изображает три горизонтальные линии, соединенные двумя вертикальными, символизируя, что мы все соединены, но должны узнать самих себя, прежде чем сможем понять других. Очеркист четырнадцатого века Кенко Йошида писал: «Тот, кто знает себя, может считать, что знает все».



Красота

Со временем значение этого канжи переросло в общее обозначение добра, послушания и красоты. Те, кто живут в гармонии с природой, соблюдая невинность, считаются красивыми, зрелыми существами.



Грация

Первоначально эта идеограмма означала «быть правым» или «играть на музыкальном инструменте и петь в правильной тональности». Затем значение изменилось на «грация» и «элегантность». Этот канжи будет особенно стильно смотреться на вашем плече и любой другой части тела.



Правда

Эта идеограмма означает «правда», а также «искренность» или «правдивое сердце». В фильме Нагиса Ошимы *Табу* организация самураев Шинсенгуми, охранявшая правительство Токугавы, использовала эту идеограмму в качестве своего боевого символа.

誠

Мудрость

Канжи символизирует выражение: «Тот, кто имеет знание, выражает свои мысли так же быстро и остро, как летящая стрела».

智

Щедрость

寛容

Молодость

Этот канжи состоит из элементов, означающих «холод, окруженный льдом». Он используется для выражения живительной чистоты или восстановления сил, чувства оживляющего веселья, подобного тому, которое возникает, когда погружаешься в горячий гейзер среди снегов, а затем встаешь и чувствуешь холодный горный воздух на коже.

凜

Страсть

Этому канжи сопутствуют многие притчи и персонажи. Один из самых известных – О-Шичи, шестнадцатилетняя девушка, влюбившаяся в молодого священника из храма, в котором ее семья спасалась от пожара. После того, как ее семья возвратилась домой, она не могла думать ни о чем другом, кроме священника и, в конце концов, подожгла дом, чтобы снова возвратиться в храм. Пожар быстро потушили, но О-Шичи приговорили к смерти. В древней Японии, где единственный горящий дом мог уничтожить целый город, состоявший из домов, построенных из бумаги и дерева, поджог был серьезным преступлением.

情熱

Доброта

Эта идеограмма состоит из двух частей: иероглифа, символизирующего «человека», и иероглифа, означающего «чувствовать грусть и горе», и говорит о том, что человек, способный грустить, имеет доброе сердце.

優

Радость

歡喜

Желание

Этот иероглиф означает смотреть вдаль или «желать чего-либо», терпеливо этого дожидаясь и предвкушая его осуществление. Желание обязательно связано с ожиданием. Вот желание поэта и лирика Накахары: «Я хотел бы, чтобы земля раскололась надвое, и одна половина уплыла далеко. Тогда я бы просто сидел на оставшейся половине и смотрел на синее небо». А чего желаете *Вы*?

希望

Независимость

独立

Спокойствие

Канжи символизирует две руки, опущенные в реку, чтобы зачерпнуть воды. Медленно текущая вода – это спокойствие.

安泰

Секс

Иероглиф *чигири* – это старое японское слово, обозначающее половой акт. В наши дни *чигири* значит «брачный обет», но также считается очень изящным обозначением слова «секс». Использование этого слова имеет добавочное значение для пары, у которой были отношения в прошлой жизни, возобновленные в этой и обещающие любовь и сексуальное блаженство.

契り

Инь/Ян

Вселенная и природа человека – это танец света и тьмы, солнца и луны, мужчины и женщины, дня и ночи. Гармония противоположных сил лежит в основе китайского видения мира.

陰陽

Вода

Этот иероглиф символизирует медленно текущую воду. Чтобы развить в себе хладнокровность, мы должны позволить жизненным трудностям плыть вокруг нас, как река огибает скалу. Лао-цзы говорил: «Величайшее добро как вода. Вода приносит пользу всем существам в мире. Она никогда не борется. Более того, она согласна оставаться даже в самом неприглядном месте».

水

Огонь

Этот канжи представляет собой горящее пламя. Многие культуры древнего мира поклонялись огню как символу очищения и обновления.

火

Океан

Три капли с левой стороны этого иероглифа символизируют воду, а правый элемент – обильно растущую траву. Таким образом, этот канжи представляет огромный и мощный поток воды, как необъятный океан.

海

Луна

月

Солнце

日 輪

Цветок

Этот канжи означает цветок. Мимолетная красота цветущей сакуры, сияющей ярко, но недолго, до того, как ее лепестки опадут или будут унесены ветром, выражает идею перемен и является символом эстетического вкуса. Сэйгиё, японский поэт, живший в уединении на горе Йошино, писал: «Я хотел бы умереть под цветущей сакурой / На полнолуние в феврале / Когда Будда достиг нирваны».

花

Ветер

Японцы считают ветер одним из самых прекрасных из четырех первоэлементов природы. Басе часто писал о ветре, вот одна из его хайку: «Гора Араши – / внутри растущего куста / поток ветра».

風

Дождь

Этот канжи состоит из трех частей и выглядит как капли дождя, падающие на оконное стекло.

雨

Лотос

Рожденный в грязном болоте, лотос вырастает невероятно красивым и возвышается над своим ничтожным происхождением. Как и этот цветок, люди могут возвыситься над любыми обстоятельствами и изменить свою жизнь так, чтобы не погрязнуть в болоте мирских желаний и страдания.

蓮華

Кошка

Известный персонаж деловых плакатов в Японии – *манеки-неко*, или «кивающий кот» с лапой, поднятой для приветствия посетителей (и их денег). Этот талисман появился в семнадцатом веке в городе Эдо (современный Токио), когда бедной старушке пришлось выбросить на улицу своего любимого кота, поскольку она больше не могла его прокормить. Однажды ночью ее кот пришел к ней во сне и посоветовал сделать куклу кота. Она сделала ее похожей на своего любимца. Эти куклы стали очень популярны и

бедная старушка стала богатой. Сегодня *манеки-неко* считается символом процветания и богатства.

猫

Путь

Идеограмма иероглифа *ничи* на японском, или *дао* на китайском, – значит «путь». Лао-цзы считал дао основным законом Вселенной, говоря: «Путь как сосуд. Он может быть опустошен снова и снова, даже не будучи полным. Вода в нем всегда бьет ключом, и он бездонен. Он как источник всего сущего». Многие боевые искусства и художественные школы добавляют этот канжи к своим названиям, чтобы обозначить то, что они фундаментально связаны с духовным ростом. *Айкидо*, *шодо* (каллиграфия), *кадо* (составление букетов), *садо* (чайная церемония).

道

Хорошая карма

正業

Нирвана

Первоначальным значением слова *нирвана* было «задушить огонь мирских страстей, достигая идеального состояния полной свободы от желаний, тревог и страдания». Тот, кто достиг *нирваны*, разрывает цикл *кармы* и больше не будет реинкарнирован в земной форме.

涅槃

Дзэн

Дзэн пришел в Японию из Китая в двенадцатом веке и стал самой популярной религией самураев во времена средневековья. Он сильно повлиял практически на все учения Японии: художественные, боевые и духовные.

禪

Магия

咒術

Душа

Древние японцы произносили эту идеограмму словом *тама*, имея в виду энергию жизненной силы, входящую в тело и направляющую сердце и разум.

魂

Любовь

Любовь вдыхает в сердце милосердие, внося изящество в тело, изменяя нас. В Японии этот канжи вначале выражал чувство симпатии, восхищения и высокой оценки произведений искусства или природы, но когда в девятнадцатом веке в Японию пришло христианство, получил европейское значение «любви».

愛

Вечность

Канжи происходит от термина *калта*, который в древней Индии считался длиннейшим из возможных отрезков времени и определялся как время, необходимое для того, чтобы высочайшая гора полностью стерлась от прикосновения мягкого рукава божественной нимфы, спускающейся с небес раз в сто лет.

永劫

Рай

浄土

Глава 6 СЕКРЕТЫ ОБОЛЬЩЕНИЯ И СОБЛАЗНЕНИЯ

Сексуальные и возбуждающие игры – это важная часть вашего искусства обольщения. Вы можете быть забавной, флиртующей, лстивой 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

В сумерках гейша обычно приходила в чайный домик. Она входила, шелестя шелком и длинными, похожими на крылья рукавами кимоно. Улыбаясь и изящно кивая навстречу ожидающему гостю, она проходила и садилась рядом с ним, беря его за руку, когда говорила с ним, восхищаясь его одеждой, его веером. Ее искусное прикосновение было доверительным, но сдержанным. Она внимательно следила за тем, чтобы маленькие фарфоровые чашечки с сакэ никогда не были ни пустыми, ни полными. Каждое ее движение было кокетливым и точно рассчитанным, чтобы создать у гостя хорошее настроение и заставить его чувствовать себя так, как будто он на краю блаженства. Даже самые нечувствительные мужчины не могли противостоять этой демонстрации кокетства. Вы можете привести своего мужчину в похожее на блаженство состояние, если последуете простым методам флирта.

Советы по флирту

- Не стесняйтесь флиртовать на свидании. Гейша знала в этом толк. Она дразнила мужчину, притворяясь, что все это делает неохотно, показывая страсть, не снимая оби, широкого пояса на талии, или ложась в постель, 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 бюстгалтера и по стойте перед ним, показывая, что все это вы делаете специально для него.
- Когда гейше 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.
- Высокопоставленная гейша наслаждалась привилегией уйти от гостя, который ей не нравился. У вас на любом свидании есть такая же возможность.

СЕКСУАЛЬНЫЕ ИГРЫ ГЕЙШ

- *«Игра в бейсбол»*. Майко притворяется, что бросает мяч, а мужчина притворяется, что отбивает его – и хватается за соблазнительный зад.
- *«Камень, ножницы, бумага»*: при каждом проигрыше гейша должна была раздвигать ноги, открывая кимоно немного шире с каждым разом.
- *«Маргаритка»*: мужчина становится на подушку, спина к спине с гейшей. На счет «три» они толкают друг друга ягодицами, чтобы гейша потеряла равновесие и упала, тогда мужчина хватается ее.

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 рассказывать и способность импровизировать помогут предупредить неудачи в общении. Тонкие комплименты придают атмосфере позитивное звучание. Например, гейша могла высоко отзываться о сыне своего гостя, зная, что это позитивно отразится на самом госте. 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 выкупаться 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, натуральную 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.

Танец

Знаменитое японское театральное искусство Кабуки, начавшееся в 1603 году, когда жрица по имени Окуни отправилась в Киото и, одевшись в мужскую одежду во время молитвы Будде, исполняла популярные танцы, в которых была доля юмора и эротики. Мужчины считали ее такой потрясающей, что женское Кабуки было запрещено. Спустя годы гейши развили эти танцевальные приемы по-своему. Когда гейша танцевала, ее плавные движения рук и ног и грациозные позы напоминали чувственные потоки света. Она выглядела изысканно оживленной, сначала поднимая голову, а потом опуская ее, ее стопы были обтянуты белыми хлопчатобумажными носками, ее кисти и веер напоминали лепестки очаровательного цветка, колеблющегося от дуновения ветра. Прекрасная танцовщица магнетически действовала на окружающих, независимо от того, какое у нее было лицо или какова была ее фигура.



Считается, что танцующая женщина способна высвобождать сексуальную энергию из самых потаенных частей своего тела и, тем самым, через танец осуществлять процесс полового омоложения. Издавна, в культурных традициях стран Востока, танец ассоциировался с половым актом. Во многих храмах любви обычным считалось присутствие танцовщиц, передающих посредством танца молитвы богам.

В Японии например, со времен средневековья и до наших дней дошло очень необычное искусство – токудаси. Оно возникло как элемент эротического танца, который исполняли японские гейши для посетителей мужчин.

Сейчас токудаси, как самостоятельное представление, широко используют в японских стрип-барах. Несколько девушек, двигаясь синхронно, подползают к краю сцены и медленно раздвигают ноги перед лицами возбужденных зрителей. Мужчины, вооружившись фонариками и увеличительными стеклами, не могут оторвать глаз от раскрытых женских половых органов. Вся аудитория мужчин впадает в гипноз, считая это зрелище особенно возбуждающим. Такая реакция мужчин связана с японской традицией секса, где большое значение имеют элементы одежды.

На многих классических гравюрах японской любви, женщина изображается практически всегда одетой в кимоно, пусть короткое, прозрачное или распахнутое. Именно эта условная защищенность одеждой действовала возбуждающе на мужчин. Японские гейши, пользуясь этим знанием психологии, могли не вступая в акты любви довести мужчину до

высшего блаженства. Танцуя, они приподнимали полы кимоно, демонстрируя свои половые органы. Во многом эти танцы были похожи на религиозный обряд у японцев, связанный с мифом: однажды богиня Солнца обиделась на людей и покинула небо. Мир погрузился в тьму. Как ни уговаривали ее боги вернуться, она отказывалась. Тогда одна из богинь встала перед пещерой и начала обнажаться, показывая свое лоно. Богиня Солнца, сжигаемая любопытством, вышла. Так в мир вернулся свет.

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.



И неважно, что на Западе танцы считают занятием только для молодых. Благоприятная атмосфера в школах танцев дает возможность неуклюжим ощущать свою женственность и привлекательность, женщинам в возрасте забывать о своих годах, полным и толстушкам по-новому ощутить свое тело и находить особый шарм в своих формах. Не говоря уже о том, что танцы еще и прекрасная возможность для физической активности, гордая осанка, гибкость талии, плавная линия бедер, великолепная походка, и самое главное, сильный обмен энергиями между танцующими, усилит или наполнит ваше тело энергией.

Советы о танцах

- Медленные контролируемые движения определенных па в танце гейши требовали хорошо тренированного тела, что достигалось годами практики. Держите свое тело в хорошей физической форме, и это даст вам возможность танцевать более грациозно.
- Когда гейша танцует, она фокусирует свое внимание на устойчивости, на своей связи с землей, а не с небом. Танцуйте перед своим возлюбленным босиком или на высоких каблуках – и то, и другое выглядит очень эротично.
- Когда гейша еще была майко, было принято флиртовать во время танца. Если гость возбуждался и обнимал ее, девушка притворялась, что отталкивает его, хотя, на самом деле, терлась о его тело. Не бойтесь использовать свое тело, когда танцуете. Коснитесь его и позвольте ему прикоснуться к вам. Ваши грациозные движения, вытянутые руки и туловище, изгиб ваших прелестных ягодич – все это воспламенит его желание.
- Перья или веера, или шелковые шарфы могут сделать ваш танец более соблазнительным. Используйте ваше воображение и смотрите, куда оно ведет вас, а вы – его.
- Танцуя, гейши рассказывали о смене времен года, о свидании с любовником, о воспоминаниях пожилой гейши. Они передавали эмоции посредством тонких движений головы, жестов кистей и языка тела. Используйте различные движения кистей и тела, когда танцуете, помня о том, что определенные жесты вызывают различные реакции. Внимательно следите за тем, что возбуждает вашего любовника.

ИСКУССТВО АФРОДИЗИАКОВ

В эпоху великих гейш афродизиак были частью их секретного запаса лекарств и любовных снадобий, чтобы усилить сексуальную энергию клиентов для продолжающегося всю ночь секса. Они включали в себя не только приятные ингредиенты, например, экстракт белой 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.

Гейша 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 клиента, его пенис часто воспалялся. В таком случае масло сандалового дерева успокаивало появившуюся сыпь. Так как она сама доходила до сексуального возбуждения, ее оргазмическая жидкость даже выпивалась в качестве афродизиака, и также считалось, что

она обладает омолаживающими свойствами, способными приостановить процессы старения. Психологические афродизиаки включали ее необыкновенно эротическую одежду, в том числе, бесчисленные гребни и шпильки в волосах, длинное кимоно, 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. Согласно легенде, когда после бесчисленных встреч и дорогих подарков один аристократ добился провести ночь с самой дорогой гейшой, он объявил, что больше никто в кварталах удовольствий не может в этот день – и ночь – побаловать себя угрями.

Гейша поддерживала свои сексуальные функции, используя массаж с маслом имбиря. Согревающее стимулирующее масло было известно своими афродизиаческими 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 гейша слегка краснела и медленно начинала двигать своими ногами, затем бедрами, потом туловищем, пока оба не достигали оргазма.

Шоколад

В День Святого Валентина в Японии женщины дарят мужчинам шоколад, в том числе сослуживцам, начальникам, друзьям-мужчинам, братьям, отцу, мужу и своим бой-френдам. (Мужчины дарят своим женщинам подарки 14 марта, который называется «Белый День».) Если женщина не испытывает влюбленности по отношению к мужчине, например, к своему боссу, она дарит ему гиричоко, «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 хонмейчоко, «шоколад перспективного победителя». Хонмейчоко стоит дороже, чем гиричоко, и может быть домашнего приготовления.

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. Гейша все время говорила комплименты мужчине, и мужчины знали, что их примут благосклонно. 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. Гейша могла невинно дотронуться до своего клиента душистой палочкой, если хотела, чтобы он остался, так как ее время измерялось временем ее горения.

Проведя вместе купание в ванне, добрую беседу, флирт и игры, вы проникли в самую трудную для любой пары область – область коммуникации. 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 занятию любовью.



Глава 7 МАГИЯ СЕКСУАЛЬНОЙ ИГРЫ. КАК ПОДАРИТЬ НАСЛАЖДЕНИЕ САМУРАЮ В ВАШЕЙ СПАЛЬНЕ

Кимоно дорогих гейш было очень длинным. Чтобы оно не волочилось по земле, она обычно подбирала его одной рукой вверх прямо под великолепный широкий шелковый пояс, позволяя мужчине мельком увидеть ее красную нижнюю юбку. Позднее в тишине и уединении своей квартиры она медленно распускала волосы, позволяя им упасть на плечи. Далее, она развязывала свой пояс, оби, и распахивала кимоно, чтобы показать прекрасно

вышитое белье. Это простое действие приводило мужчину в восторг. Он знал, что за этим последует. Когда она распахивала кимоно, ее вид обнаруживал в ней женщину огненного темперамента, готовую удовлетворять его самые дикие порывы и эротические желания. Она завораживала его невероятной красотой, затем ошеломляла непреодолимой сексуальностью. Она была почти полностью раздета. Такая гейша была волшебна и обольстительна, и символизировала самые чувственные удовольствия жизни.

Искушая, дразня, мучая, однако всегда тактично и вежливо, чувственная гейша могла довести любого мужчину до пика возбуждения и нетерпения. А для того счастливого гостя, который вызывал у нее симпатию, она знала, куда поведет его дальше. Она брала инициативу в свои руки. Выбор был за ней. Затем она позволяла потенциальному клиенту взаимного удовольствия соблазнять их обоих.

Вы узнали все моменты девяти признаков красоты; у вас есть хари; вы ики. Если вас интригует идея иметь близость с соблазненным вами мужчиной, следующим шагом для вас обоих будет испытать самое желанное: потрясающий секс. В этой главе вы не только узнаете, как достичь оргазма и взлететь к новым высотам при его прикосновении, но также узнаете чудесную близость, единение, которое вы почувствуете после секса, что сделает ваши отношения полными.

ИСТОРИЧЕСКИЙ ЭКСКУРС

Начало сексуальной жизни майко и ее посвящение в гейшу было специальной церемонией, которая называлась «извлечение из воды». Все, что ассоциировалось с этим, означало свежесть, чистоту и девственность. К девственнице относились как к «новой вазе». Обряд планировался таким образом, чтобы юной майко не пришлось испытать на себе грубые манеры кого-то, вроде анонимного распутника восемнадцатого века, который хвастался: «С таким орудием, как это, трудно было бы не разбить новую вазу, не причиняя боли». Окасан, мама-сан, подбирала того, кому выпадала эта привилегия лишить ее девственности. Он не должен был быть молод, потому что молодой человек слишком груб. Он должен был быть постарше, нежным и искренним, хотя в конце также должен был дойти до высшей точки.

Согласно многочисленным рассказам для проведения церемонии обычно требовалось семь дней, чтобы его выполнить полностью. Каждую ночь, во время ритуала дефлорации, мужчина должен был разбить три яйца. Он проглатывал желтки, которые содержат афродизиаки, и растирал белки между ногами майко. Потом он смазывал кисти скользкой белковой смазкой и погружал свои пальцы в ее влагалище, каждую ночь продвигаясь глубже. К концу недели майко была очень расслаблена и готова к своему первому половому сношению, наслаждение которым считалось прощальным подарком гостю.

Чтобы открыто отметить этот важный этап в своей жизни, новая гейша носила прическу, которая называлась «разрезанный персик». Она включала кусок красного шелка, видимый в разрезе, что символизировало дефлорацию, сделавшую ее переход от майко в гейшу очевидным для всех.

ВЗГЛЯД ГЕЙШИ НА СЕКС

Гарантировать успех в любви гейшам помогали примеры прошлого. Суеверные придворные дамы эпохи Хейян верили, что бывают удачные или неудачные дни для сексуальных игр. Чтобы гарантировать, что благосклонные боги одобрительно смотрят на первую ночь с любовником, матрац нужно было положить точно между севером и югом и

рассыпать золу определенных растений вокруг него. Комната должна была прогреваться только определенными типами дров в камине. Многие также зависело от расположения дверей, окон и домашних алтарей, а также от правильного баланса инь и ян. Точные правила относительно стиля и цвета платья усиливали обаяние женщины. Она могла даже обратиться к учебнику по сексу.

Гейша также извлекала пользу из традиционного в Японии восхищения пенисом. Он занимал центральное место в сотворении мира. В мифе говорилось, что мир произошел от полового акта. Согласно фольклору, бог и богиня Изнаги и Изанامي проникли в океан огромным копьём, создав первый остров Японии из этого всплеска. Потом вбив его в живот мира, они съехали вниз на землю по этому фаллическому символу. Мужские символы для эротического наслаждения пронизывают каждую стадию японской жизни, от позолоченных шпилек в форме фаллоса в волосах гейши до деревянного фаллоса величиной со стопу, прикрепленного к тележке с сакэ, чтобы она могла погладить или поцеловать его на удачу.

Нигде фаллосу не было уделено столько внимания, как в графических рисунках, эротических сюнга, где гениталии были изображения в натуральную величину. Художники с особым вниманием выписывали каждую деталь, изображая физическое ощущение и его кульминацию в запредельно сильном оргазме.

Гейша определяла величину мужского достоинства, оценивая величину его носа, который, как она полагала, говорит о величине пениса. Затем она его раздевала, называя несколько любопытных определений для его члена: дайджуиши, «одиннадцатый палец», итанаме, «полотер», для очень длинного пениса ума, «конь», для очень толстого пениса йохоко, «могучее копьё».

ЭРОГЕННЫЕ ЗОНЫ

Чтобы доставить удовольствие, выбранному ею мужчине, гейша, обладая в совершенстве знаниями об эrogenных зонах, виртуозно играла на мужском теле, как на сямисэне, японской лютне.

На теле человека есть целый ряд зон, прикосновения к которым вызывают сладостные ощущения. Можно даже с уверенностью сказать, что все тело как мужчины, так и женщины является областью возбуждения, если его ласкают нежные и любящие руки. А ведь по сути эrogenные зоны – это окончания нервов, подчиняющихся определенным законам нервной системы. Ощущение теплых ласковых рук любимого человека уже само по себе рождает наслаждение, ну а зная местоположение эrogenных точек и лаская их, можно усилить чувство наслаждения до высшего предела. И как бы не менялось в зависимости от настроения или других причин половое возбуждение, ласки и нежные прикосновения к эrogenным точкам способны вызвать страстное желание даже у самых холодных людей. Не секрет, что между партнерами возникают проблемы только из-за того, что они не знают, как доставить удовольствие.

Именно своим знанием чувствительных эrogenных зон у мужчин и умением ласками и интимным массажем «разбудить» эти зоны, славились японские гейши. Многие пары до сих пор считают эrogenной зоной только половые органы, но много скрытых точек находится в тех местах, где больше всего нервных окончаний: это и язык, пупок, кончики пальцев и ладони, веки, область под коленями, пальцы на ногах и лодыжки, и многие-многие скрытые индивидуальные зоны, присущие только конкретному человеку. Вот

почему любовный массаж поможет в поиске и нахождении этих зон, о которых мы даже не догадываемся.

Научившись находить скрытые чувствительные зоны у любимого человека, вы и сами будете получать удовольствие, ведь на кончиках наших пальцев и ладонях огромное количество нервных окончаний. И вы, не только ласкаете тело партнера, но и стимулируете свои собственные эрогенные зоны.

Вот почему, пары, практикующие нежные прикосновения и ласки языком, всегда чувствуют волны желаний и страсти.

Конечно мужчины возбуждаются легче, чем женщины, и активная стимуляция может привести к быстрой эякуляции, поэтому всегда рассказывайте о своих самых чувствительных зонах, приучая мужчину к их активной стимуляции. Такие ласки позволят вам в кратчайшие сроки достигать возбуждения. Не стесняйтесь говорить, что вам нравится, а что нет. Откровенность сделает ваш секс более чувственным и возбуждающим.

Давайте чуть подробнее остановимся на отдельных областях тела, в которых находятся эрогенные зоны. Прежде всего, это спина, но на нее, почему-то, обращают мало внимания, считая, что в ней нет эрогенных зон. Но это не так, они располагаются в области крестца и между лопатками. Женщина может поглаживать спину партнера ладонями, подушечками пальцев, но ваш партнер испытает незабываемые минуты если вы будете поглаживать спину грудью.

Ягодицы представляют собой высокоэрогенную зону. Их сильные мышцы содержат мощный сексуальный заряд. У мужчин поглаживание ягодиц вызывает половое возбуждение. Крестец, так же как и ягодицы, – одна из самых чувствительных эрогенных зон. Его массаж увеличивает половую активность, снижение которой связано с усталостью и нервным переутомлением.

Шея у мужчин и женщин очень чувствительна и реагирует на нежные прикосновения, особенно губами. Наиболее часто эрогенные зоны сосредоточены на боковой поверхности шеи от плеча до уха и сзади от затылка до середины шеи. Нежное поглаживание этих областей используют как прелюдию к любовной игре.

Незабываемые ощущения вы сможете доставить своему партнеру, если его шея окажется между грудей. Массаж бедер, а именно внутренних поверхностей, усиливает половое возбуждение.

Наши руки обладают очень высокой чувствительностью. Массаж рук, особенно если его выполняют любящие руки массируемого, могут много сказать о чувствах без слов. Часто скрытыми эрогенными зонами являются локтевые сгибы и внутренняя сторона от плеча до локтя.

Нет ничего прекрасней, чем нежные прикосновения к волосам партнера. Эта ласка должна быть мягкой, плавной и успокаивающей. Наиболее удобной позой будет положение головы партнера на ваших коленях.

И конечно грудь мужчины, хотя по чувствительности ее нельзя сравнить с женской. У мужчин эрогенная зона может находиться в области грудной мышцы, которую необходимо поглаживать движением в форме восьмерки. Начинайте под грудью, затем

проводите руками между ними, потом над ней и скользите рукой к подмышке. У некоторых мужчин соски, также как и у женщин, являются высокочувствительной эрогенной зоной. Поэтому ласковые прикосновения вашего языка могут вызвать незабываемые ощущения у партнера.

Если вы хотите продлить очарование интимных ласк, то не следует прикасаться к половым органам сразу. Нежные прикосновения к другим частям тела вашего партнера, постепенно подготовят его к пику возбуждения. Необходимо помнить, что половые органы у мужчин также уязвимы, как и у женщин. Поэтому движения должны быть мягкими, нежными, гибкими и ровными. Трудно найти нечто более возбуждающее для мужчины, чем генитальный массаж. Это великолепный способ доставить партнеру необычайно сильное удовольствие. Мошонка, яички и половой член захватываются сомкнутыми и немного согнутыми пальцами, затем подтягиваются вверх к низу живота. Для усиления эрекции можно одновременно гладить живот. Можно нежно потягивать пенис и основание мошонки вправо, влево и вниз. Удерживая пенис с двух сторон боковыми сторонами обеих ладоней, нежно потрите его между ними, продвигаясь вверх к головке. Но если хотите продлить моменты ласки, не трогайте ее. Обычно после этого наступает возбуждение.

Сильное удовольствие доставят вашему партнеру нежные сдавливания яичек и ласковый массаж области между краем мошонки и анальным отверстием. И конечно самые сильные ощущения рожают оральные ласки. Для сексуальной культуры стран Востока – это совершенно нормальные вещи. Как правило 90 % мужчин любят их получать.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ЛАСКИ

В Японии, как нигде в мире, получило распространение искусство сэпун, или в переводе с японского – «искусство поцелуя и ласкание языком». Виртуозно владеющие этим приемом японские куртизанки могли довести партнера до вершины блаженства. Сэпун основывается не только на знании техники, но и на великолепном знании эрогенных зон и умении улавливать любые эмоциональные, физические и энергетические изменения в теле партнера.

Вам не обязательно владеть искусством сэпун так же виртуозно, как японские гейши и куртизанки. Но некоторые секреты можно использовать, ведь умение доставить мужчине наслаждение и получить его самой, подарит вам многие годы совместной гармоничной жизни.

Техника сэпун включает в себя несколько техник поцелуев.

Прямой поцелуй: губы партнеров находятся друг напротив друга, голова не наклоняется.

Повернутый поцелуй: поцелуй выполняется, когда один из партнеров поворачивает голову.

Поцелуй с нажатием: во время поцелуя прижимаются нижние части губ.

Поцелуй с сильным нажатием: удерживая нижнюю губу своими губами, прикасайтесь к ней языком и с силой прижимайте.

Поцелуй верхней губы: мужчина целует вашу верхнюю губу, вы нижнюю.

Сжимающий поцелуй: во время поцелуя зажмите губы партнера между своими губами.

Борьба языков: прикосновение языка к языку, небу и зубам партнера.

В Японии считается, что поцелуй заряжен огромной благотворной энергией, поэтому способен подарить невероятное блаженство. Это связано с огромным количеством очень чувствительных нервных окончаний на губах и кончике языка. Наиболее чувствительной является внутренняя поверхность губ.

Сам по себе поцелуй – большое искусство, через него можно выразить любовь, нежность и доверие. Но при обоюдном желании можно освоить это искусство в совершенстве и получать наслаждение от поцелуев долгие годы.

Известно, что для женщины поцелуи гораздо более важны, чем для мужчины. Ей нужно знать, что она привлекательна и желанна не только во время полового акта, но и во время прелюдии. Во время поцелуя очень важны свежее дыхание, естественный запах кожи, аромат парфюма или ароматических масел, которые только усилят желание. Поэтому необходимо знать, какие ароматы нравятся вашему партнеру. Существует много вариантов поцелуев. Например, «поцелуй бабочки», когда вы своими ресницами щекачете лицо партнера. Большое желание вызывают краткие и отрывистые поцелуи, избегающие соприкосновения губами. Общеизвестно, что рот самый чувствительный из эрогенных зон, не считая гениталий. Во время любовных игр, умение владеть губами и ртом, великолепно разнообразит эротическую игру, предваряющую половые отношения. Можно, слегка касаясь, кончиком языка проводить по телу партнера, отыскивая самые чувствительные места, можно слегка покусывать уши, соски и шею.



В Японии область шеи считается самой эрогенной зоной, поэтому ей отдается предпочтение перед остальными зонами.

Неотъемлемой частью искусства сэпун являются: проникновение языка глубоко в рот или ушную раковину, передача изо рта в рот кусочков пищи или фруктов, обсасывание пальцев рук партнера. По силе воздействия языка технику сэпун разделяют на несколько видов:

Дразнящий – легкие, прерывистые касания кончиком языка.

Гладящие – касание выполняется всем языком, сверху вниз или наоборот.

Лижущие – касания кончиком языка каких-либо определенных мест – сосков, шеи, гениталий.

Проникающий – касание кончиком языка с сильным нажимом (анальное отверстие, ушная раковина).

Сосущие – касание всем языком. Вы выполняете сильные, короткие движения как бы удары, воздействующие на конкретные зоны тела партнера.

Сочетая различные техники сэпун, вы и ваш партнер получите максимум удовольствия. Не бойтесь фантазировать и экспериментировать. Ведь только так можно узнать тело партнера, и что ему больше всего подарит блаженство.

Сэпун выделяет еще одну классификацию поцелуев:

Поцелуй души – игра языками.

Ваккуумный поцелуй – втягивание губами губ партнера.

Поцелуй боли – поцелуй с легкими покусываниями.

Жадный поцелуй – совершая его, следует втягивать участок тела партнера губами глубоко в рот и выполнять при этом сосущие движения, но помните, что этот поцелуй хоть и приносит крайнее возбуждение, оставляет следы на коже.

Помимо поцелуев в губы, огромное наслаждение приносят поцелуи отдельных зон тела. Целование тела можно выполнять как губами, так и с участием языка. Нередко удовольствие приносят легкие покусывания в области эрогенных зон.

Чтобы вы могли с успехом применять механику поцелуев японских куртизанок, освоите некоторые правила. Не стоит использовать сухие поцелуи или отрывистые. Старайтесь, чтобы во время поцелуя вам не мешали зубы. Всегда чередуйте различные виды поцелуев. Не причиняйте поцелуями боль, это может нравиться не всем. И конечно самое главное – начинайте с легких и непринужденных поцелуев, переходя постепенно к более возбуждающим и изощренным.

Кроме поцелуев и ласкания языком, японские куртизанки практиковали технику укусов и поглаживания ногтями.

Для укусов подходят те же места на теле партнеров, что и для поцелуев. Но возможно не всем нравится легкая боль во время любовных игр. Следует очень дозированно подходить к ее исполнению.

Тайный укус – совершается во время поцелуев, зубы остаются скрытыми за губами.

Вынимающий – укус, при котором вы слегка оттягиваете кожу партнера зубами.

Точечный – одиночный укус маленькой зоны, похожий на щипок.

Четки – цепочка одиночных укусов по прямой.

Кораллы и жемчуг – чередование легких и более сильных укусов в одном месте.

Жемчужные четки – цепочка коротких укусов, где после легкого следует более сильный укус.

Техника поглаживания ногтями подразделяется на приемы:

Легкое поглаживание – легкое касания ногтями.

Полумесяц – проведение ногтями по телу партнера по форме полукруга.

Круг – проведение ногтями по замкнутому кругу, например, вокруг груди.

Фазанья лапа – движение ногтями руки по прямой с раздвинутыми пальцами.

Тигриный коготь – сильное и короткое касание одним ногтем.

Лист лотоса – легкие хаотичные поглаживания по кругу.

Во время любовных игр сочетайте все вышеописанные техники, комбинируя и не боясь экспериментировать, воплощайте все свои эротические фантазии и ваше желание доставить удовольствие партнеру, исполнение его желаний и прихотей с лихвой окупится тем, что ваш партнер будет относиться к вам так же.

СЕКСУАЛЬНАЯ МАГИЯ ЛАСКОВЫХ ПРИКОСНОВЕНИЙ

Самыми великими мастерицами таких игр были гейши. Когда она смотрела поверх веера и встречалась взглядом со своим любовником, пробегала искра. Под кимоно гейша носила только легкую шелковую рубашку, которая слегка прикрывала ее грудь, поэтому она могла воспламенить своего любовника, наклоняясь к нему и позволяя открыться складке своего кимоно. Покажите ложбинку груди или спину, плечо, ногу через разрез вашей юбки. Попробуйте ходить без бюстгальтера. Ощущение ткани у ваших сосков будет возбуждать их, и они будут напрягаться. А их вид будет сильно возбуждать его.

Гейша гордилась своим умением делать массаж. Она использовала свои знания эрогенных точек, начиная с пупка и двигаясь дальше вверх и вниз от него, к его груди, губам, лбу, затылку головы и шеи такими движениями, чтобы доставить ему величайшее наслаждение. Она могла свести мужчину с ума прикосновением своих пальцев.

Следующая глава поможет вам овладеть некоторыми секретами гейши и доставить вашему возлюбленному ни с чем не сравнимое удовольствие. Поверьте, от женщины, умеющей делать эротический массаж, не сможет отказаться ни один мужчина в мире.

Чувственная обстановка

Прежде чем начать массаж, необходимо создать такую чувственную и интимную обстановку, чтобы вы и ваш партнер ощущали себя комфортно и расслаблено. Соответствующая обстановка, как увертюра или прелюдия в музыке, станет источником и началом дальнейших любовных игр, нежных прикосновений, поглаживаний и раскованности.

Согласитесь, ничто так не раздражает, как перерыв в массаже для поиска масла, полотенца или подушки, презерватива или какого-нибудь напитка. Позаботьтесь обо всем этом заранее.

Если вы хотите в полной мере насладиться великолепной чувственной игрой, убедитесь, что ваш интимный райский уголок – уединенное и надежное помещение, что вас никто не побеспокоит, что в нем достаточно тепло. Комфортная температура, при которой ни вы, ни ваш любимый человек не замерзнете без одежды, должна соответствовать примерно

двадцати пяти градусам. Чтобы было удобно проводить массаж, лучше всего постелить на пол матрас или одеяло по типу японской циновки, чем выполнять его на кровати. Комфортно должно быть не только тому, кому делают массаж, но и самому массажисту.

Если вы намерены использовать ароматическое масло, подогрейте его перед началом массажа, ведь именно тепло дарует нам максимум неги и расслабления.

Приготовьте мягкие и удобные подушки, после массажа и последующих сексуальных удовольствий вам будет приятно отдохнуть на них в нежных объятиях любимого человека.

Гейши, как никто другой, знали толк в умении создать атмосферу любви. Воспользуйтесь их секретами, и ваш партнер будет приятно удивлен созданным вами райским уголком, в котором его душа и тело будут черпать уладу. Украсьте комнату цветами, зажгите ароматические палочки, используйте для оформления амулеты, приносящие гармонию в любви или милые женские безделушки, способные украсить ваш любовный уголок. Позаботьтесь о том, чтобы свет не был чересчур ярким. Он хорош на кухне или в туалете, но никак не в спальне. Да к тому же еще мешает интиму. Самый лучший вариант – это парочка симпатичных бра, расположенных как можно ниже к полу.

Когда свет струится снизу от пола, он создает атмосферу таинственности и загадочности, а комната утопает в сладостном полумраке, дарующем предвкушение любви. И вообще, я вам советую один раз проявить свои дизайнерские способности, чтобы потом ваша спальня всегда была готова к чувственным играм любви. Для начала решите, в какие цвета вы окрасите свой райский уголок. Могу посоветовать нежные бежевые или шоколадные тона, приглушенно бордовый с золотистым, нежно-зеленый, как цвет морской волны летом, и так далее на ваш вкус. Совсем уж экстравагантным особам посоветую приглушенно красный – он, как никакой другой, способен возбуждать, но не переусердствуйте, ведь в спальне мы еще и спим, а не только занимаемся любовью. В тех же тонах закажите портьеры и покрывало. И постарайтесь, чтобы ткань была нежной и приятной на ощупь и взгляд. Пусть ваша фантазия также проявит себя в драпировке. Очень изысканно и стильно выглядят густые складки на портьерах и струящаяся внизу драпировка покрывала. Подобные секреты придадут вашей спальне ни с чем не сравнимый восточный колорит. Не пожалейте времени, поищите красивые подсвечники. Любовь при свечах – это романтично, загадочно и сексуально. Подберите для пола пушистый ковер, и лучше всего в тон портьерам и покрывалу. Если вы уже приобрели когда-то ковер, то подберите под его цвет все, что я перечислила.

А теперь о том, чего в спальне быть не должно вовсе: никаких животных, телевизора и прочих благ цивилизации. Ничего, кроме музыки. Тихая приятная музыка в сочетании с полумраком только подчеркнут интимную атмосферу.

Не думаю, что вы из тех женщин, кто испытывает неловкость будучи в обнаженном виде. Даже если это так, пусть ваша одежда будет свободной, не затрудняющей движений и такой, чтобы ее легко было снять. Советую легкий, шелковый сексуальный пеньюарчик. Главное, чтобы он был полупрозрачным. Ничто так не действует возбуждающе, как некая недоговоренность и таинственность в одежде. Большинство мужчин считают, что женский силуэт, скрытый под полупрозрачной легкой тканью, дает огромный полет их фантазии и возбуждает сильнее, чем самая откровенная женская нагота.

Перед началом массажа хорошо принять вместе душ или ванну. Для более быстрого расслабления добавьте в воду несколько капель масла лаванды или жасмина, или

ароматическую пенку для ванны. Вы не только почувствуете очищение, спокойствие, но и устроите себе незабываемый праздник среди повседневных будней.

Чтобы случайно не поцарапать партнера, снимите часы, кольца, браслеты.

Естественно, что запах алкоголя или острой пищи нежелателен во время массажа, позаботьтесь об этом.

Следует обратить внимание и на то, что кожа у людей различается по своей чувствительности. Худые мужчины с тонкой кожей имеют повышенную чувствительность и нередко могут испытывать дискомфорт от слишком интенсивных прикосновений. Более полные мужчины, наоборот, нуждаются в более интенсивных приемах массажа. Просто прислушивайтесь к тому, что приятно вашему партнеру, но не стоит увлекаться чрезмерными разговорами, так как это во многом мешает расслаблению.

Не забудьте и о легкой трапезе. Закуска не должна быть тяжелой, пусть это будут фрукты, овощи, шоколад и сыр. Особенно рекомендую цитрусовые: во-первых, их аромат возбуждает; во-вторых, ваши губы и губы вашего любимого приобретут особенно изысканный аромат, что сделает поцелуи еще более эротичными и привлекающими. К тому же разрезанные апельсины или грейпфруты благотворно влияют на наше обоняние, а как известно, оно во многом связано с половой возбудимостью, да и запах в комнате будет стоять божественный. Но применяйте цитрусовые, только если у вас нет на них аллергии.

Ароматы любви

И наконец, стоит чуть более подробно поговорить об ароматах любви. Еще с древних времен гейши знали сексуальное воздействие ароматов на мужчин. Некоторые они использовали, чтобы устранить повышенную утомляемость, другие, чтобы разрешить сексуальные проблемы, третьи как эффективное средство, помогающее избавиться от отрицательных эмоций, и для восстановления покоя и умиротворенности. Выбор аромата – дело сугубо индивидуальное, ведь необязательно, что мужчинам нравятся только лишь древесные, а женщинам цветочные запахи. Пусть выбор аромата станет для вас еще одной увлекательной игрой, ведь вдвоем подбирать гораздо интереснее и удобнее, чем самой. Также масло поможет вам более эффективно выполнять массаж, ваши руки будут легко скользить по коже партнера, не создавая давления, и подарят ему только радость расслабления. К тому же, мы ведь знаем, как ароматерапия благотворно влияет на наши эмоции. Конечно, можно использовать специальные массажные кремы, но советую остановить свой выбор на ароматическом масле – это гораздо более сексуально и возбуждающе. Выбор в этом вопросе просто огромен; жасмин подарит расслабление и поможет при фригидности или импотенции; хорошо возбуждают масла кедра, ладана, герани, эвкалипта; мускус пахнет как женский гормон тестостерон. С древних времен на Востоке лучшими считались масла, настоянные на семенах и травах лаванды, тмина, розмарина и жасмина. Розовое масло приравнивалось к золоту.



Лавандовое и розовое масла подходят для любого типа кожи. Они помогают преодолеть апатию и усталость, сводят на нет эмоциональную холодность, тонизируют, снижают воздействие отрицательных эмоций.

Сандал известен очень давно как одно из лучших средств, усиливающих половое влечение, к тому же, после накала любовных страстей, он помогает уснуть спокойным и легким сном.

Таким же свойством обладают масла кедра и розмарина. Их даже называют половыми стимуляторами.

Если вы чересчур устали после тяжелого трудового дня, то взбодриться вам помогут масла из майорана и мелиссы лимонной. При желании вы всегда можете смешать понравившиеся ароматы. Я же предлагаю фирменный рецепт японских гейш: смешайте 60 мл масла сладкого миндаля (это примерно 4 ст. л.) с 5 мл масла жожоба (примерно 1 ч. л.). Добавьте к смеси 6 капель мускуса, 4 капли розового масла и 3 капли масла дальбергии или розового дерева. Этого количества вам хватит на несколько массажей. Смеси массажных масел только усиливают полезные свойства их компонентов. Экспериментируйте с пахучими маслами, пока не подберете запах, понравившийся лично вам. Пробуйте орхидею, душицу, ваниль, корицу, амбру, мирр, пачули и бергамот, каждый из этих запахов превосходен и только добавит нотку чувствительности в вашу любовную игру. Некоторые приемы массажа невозможны без использования кремов, масел или лосьонов, так как кожа должна быть гладкой и скользкой. Для этих целей подойдут масла с теми запахами, которые больше всего нравятся вам и вашему партнеру.

На Востоке, где многие аспекты жизни подчинены астрологии, некоторые ароматические масла соответствуют знакам зодиака.

Овну соответствует аромат сосны; *тельцу* – бергамота; *близнецам* – сандала; *ракам* – жасмин; *льву* – ладан; *деве* – мирра; *весам* – роза; *скорпионам* – пачули; *стрельцам* – лаванда; *козерогам* – амбра; *водолеям* – лимонник и *рыбам* – кедр, но не всегда зодиакальные знаки партнеров совпадают и конечно многим могут понравиться ароматы других знаков, выбирайте, которые вам по душе и которые помогут обострить чувства и придать вашим любовным играм аромат неповторимости.

Если вашему партнеру вообще не нравятся запахи, то лимон будет нейтральным выбором. Залейте сок половины лимона стаканом любого масла (оливкового или любого растительного), затем перемешайте, состав готов. Если же хотите чтобы ваша кожа всегда была шелковистой и нежной, имела возбуждающий аромат, используйте эфирные масла. Для этого добавьте в приготовленный из лимона и масла состав несколько капель понравившегося эфирного масла, которые сейчас продаются в избытке в любом магазине как в виде концентрата, так и в готовом виде.

В древности на Востоке ароматы применяли не только для увеличения сексуальных ощущений, но и в оздоровительных целях. Применение эфирных масел – часть древней мудрости, которую мы заново открываем для себя сейчас. Они стимулируют наш организм и поддерживают уверенность в себе, являются эффективным расслабляющим средством, помогают снять стресс и даже снизить кровяное давление.

Вот еще несколько рецептов, которые можно приготовить в домашних условиях:

Масло для расслабляющего массажа:

1) 15 капель чеффраса

5 капель иланг-иланга

5 капель лаванды или герани

50 мл базового масла.

2) 3 капли розмарина 2 капли эвкалипта 2 капли лаванды

25 мл базового масла.

Масло для возбуждения чувственности:

1) 3 капли можжевельника

1 капля душицы

25 мл базового масла.

2) 3 капли розы

2 капли сандала 2 капли жасмина

25 мл базового масла.

Оптимальным количеством, а это зависит от типа кожи и размеров тела, считается сочетание 24 капель эфирного масла и 50 мл основного масла; или 80 мл масла основы и 20–40 капель эфирного масла.

Если не хотите выводить масляные пятна с кровати, втирайте его только в ту область, которую собираетесь массировать. Достаточно совсем небольшого количества масла, чтобы ваши руки легко и плавно скользили по телу. Старайтесь, чтобы перерыв для нанесения новой порции масла на тело или изменение положения вашим партнером были минимальные.

Советы перед началом массажа

Вы уже создали соответствующую обстановку. Воспользуйтесь также некоторыми советами, которые следует учитывать перед началом массажа.

Если вы массируемый, то должны быть готовы принять сексуальный массаж и насладиться удовольствием, которое собирается доставить вам ваш партнер. Это не означает, что вы должны молчать, когда действия партнера вам не нравятся. Если потребуется, оставляйте за собой право сказать «стоп» в любое время.

Чтобы вы могли в полной мере расслабиться, необходимо поддерживать позвоночник растянутым и ненапряженным. Для этого положите под голову маленькую подушечку, а под колени – свернутое валиком одеяло или большое полотенце. Ваши ноги должны быть свободно выпрямлены и не перекрещены. Когда вы лежите на животе, лицом вниз, положите валик под голени, а когда на спине – положите под колени. Такое положение позволит вам чувствовать себя раскованно и удобно, а позвоночник будет расслаблен.

Если вы массажист, то постарайтесь отбросить все мысли о собственном сексуальном удовлетворении до тех пор, пока не поменяетесь с партнером местами. Посвятите всю себя целиком вашему партнеру, настройтесь на передачу ему удовольствия. Необходимо, чтобы сексуальный массаж был нежным и естественным.

Чтобы вы не уставали, а массаж, даже если он выполняется легко и нежно, все равно требует физических усилий, постарайтесь расслабить плечи и сохранить спокойное, естественное дыхание. Нет необходимости тратить много энергии и силы. К тому же, чем больше вы расслабитесь, тем больше удовольствия получит через ваши руки партнер. Представьте, что ваши руки плавно скользят по поверхности воды, так вам будет легче выполнять массаж и не переутомляться.

Удобнее всего выполнять массаж сидя на пятках, возможно, вначале ваши колени и ноги будут слегка побаливать. В таком случае подложите между пятками и ягодицами сложенное полотенце. Вы меньше будете уставать, если растянете свой позвоночник, расслабите плечи и подмышки.

Какой бы прием массажа вы не использовали, пусть ваши руки и пальцы будут нежными и расслабленными.

Прикасайтесь к телу легко и без усилий. Даже если в какой-то момент ваша интуиция подскажет вам, что нужно надавливать сильнее, не применяйте излишнюю силу. Помните, вы делаете сексуальный массаж для пробуждения чувственности, а не лечебный.

Техника массажа

Массаж партнера всегда начинается с массажа спины. Но не всегда после напряженного дня мы готовы расслабиться, поэтому начните с подготовительных приемов, то есть с массажа висков и лба, что сделает вашего партнера более открытым и восприимчивым к дальнейшему массажу. Такая подготовка снимает дневную усталость, помогает избавиться от напряженности в уставших глазах или от головной боли.

Подготовительные приемы массажа

Массирование висков

Легко без напряжения оттяните кожу на висках ближе к глазам, зажав ее между большим и указательным пальцами. Медленно оттягивайте кожу от виска, плавно передвигаясь в направлении лба.

Массирование верхней части груди

Чаще всего эмоциональный стресс и усталость имеют свойство накапливаться в форме напряжения в верхней части груди. Этим приемом вы поможете партнеру снять напряжение в данной области и подготовиться к более чувственному массажу. Тем более, что оттягивание кожи в сторону от груди увеличивает приток крови и улучшает кровообращение.

Захватите, всеми пальцами обеих рук тело по обе стороны груди немного ниже подмышек. Удерживая кожу достаточно крепко, осторожно оттяните ее от ребер. У вашего партнера в этот момент должно возникнуть легкое напряжение поперек груди.

Задержитесь немного в такой позе. Пусть ваш партнер почувствует, как его тело наполняется расслаблением, а напряжение постепенно покидает его.

Массирование верхней части живота

Данная техника стимулирует наиболее важную точку для выхода стресса – солнечное сплетение. Во время трудового дня диафрагма, участвующая в процессе дыхания, становится напряженной. Это своеобразная реакция на некоторые негативные эмоции, подстерегающие нас в течение целого дня. Такое напряжение зачастую препятствует полноценному выдоху, после каждого вдоха. Под действием следующего приема диафрагма расслабится.

Захватите пальцами мышцы в области нижних ребер на уровне солнечного сплетения и оттяните слегка в стороны. Задержитесь в этом положении на некоторое время.

Массирование нижней части живота

Зачастую в нижней части живота накапливается напряжение, не позволяющее нам в полной мере насладиться сексуальной игрой. Прием массажа, описанный здесь, помогает избавиться от угнетенной сексуальности. Растягивание тела в стороны в области нижней части живота, позволяет ощутить комфорт в области гениталий и расслабиться. Захватите мышцы по бокам от тазобедренных суставов и слегка оттяните в обе стороны. Задержитесь в этом положении, позволяя ощутить партнеру, как его покидает напряжение в этой области.

Массирование бедер

Данный прием позволяет избавиться от напряжения еще в одной важной части тела – в промежности. Выход напряжения обеспечит хорошую циркуляцию крови к гениталиям, а значит быстрее наступит сексуальное возбуждение.

Для выполнения этого приема захватите мышцы с наружной стороны бедер. Удерживайте их между большим и остальными пальцами, слегка оттягивая вправо и влево. После того, как вы провели подготовительные массажные приемы, можно приступить к основному сексуальному массажу.

Попросите партнера плавно перевернуться на живот и лечь лицом вниз. Вполне возможно, что вам и не понадобится подготовка к массажу, поэтому необязательно ее использовать каждый раз. Она станет вашей помощницей тогда, когда вы или ваш партнер особенно напряжены или эмоционально угнетены.

Основные приемы массажа сзади

Массаж позвоночника и спины является особенно сексуальным, так как на спине расположено много эрогенных зон. Правда многие забывают об этом. К тому же массаж спины позволяет хорошо расслабиться после напряженного дня, особенно тем, кто на работе вынужден большую часть своего времени проводить сидя.

Прием 1. Расположите пальцы обеих рук у основания позвоночника, в области шеи. Чтобы вам было легче понять, откуда или с какой точки начинать массаж, найдите сверху самый выступающий позвонок. С него и начинайте массаж.

Представьте, что ваши руки раскатывают скалкой тесто вперед-назад. Выполняйте это движение легко, но быстро и энергично. Тело вашего партнера должно слегка покачиваться вперед-назад.

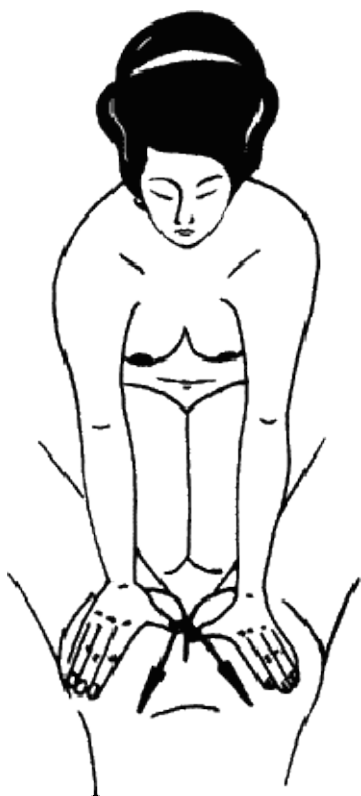


Сочетайте ритм движения ваших рук с ритмом покачивания тела партнера. Позвольте своим рукам автоматически двигаться вниз по позвоночнику. Когда вы таким движением разомнете каждый позвонок от верха до крестца, снова начните сверху и повторите прием несколько раз. После окончания приема положите свою руку между лопатками партнера и почувствуйте его расслабление, если нет, снова повторите прием.



Прием 2. Второй прием усиливает воздействие предыдущего. Способен увеличивать сексуальное возбуждение, особенно если вы выполняете легкие и чувственные прикосновения пальцами.

Положите руки по обе стороны крестца, пальцы направлены в сторону головы. Затем подушечками больших пальцев, попеременно левым и правым, надавливайте и растирайте небольшую область чуть выше крестца. Выполняйте надавливающе-растирающие движения монотонно, с небольшим давлением в течение некоторого времени. Чем легче будут ваши движения, тем более сильным будет возбуждение.



После выполнения приема положите руку на крестец, на Востоке данная область тела считается местом концентрации сексуальной энергии человека. Пусть тепло вашей руки распространится на эту область. Затем аккуратно надавите ладонью и приступайте к следующему приему.



Прием 3. Данный прием позволяет расслабить позвоночник и окружающие мышцы, помогает снять боль и скованность в уставших областях спины. Положите левую руку на крестец пальцами вперед. Не надавливайте сильно. Теперь расположите правую руку прямо перед левой. Пальцы правой руки должны находиться вдоль позвоночника в направлении к голове. Медленно, с легким нажимом вначале, проведите ладонью правой руки вдоль всего позвоночника, пока пальцы не упрутся в основание черепа. В данном приеме вы используете разминание. Не торопитесь, выполняйте движение рукой медленно. Повторите данный прием несколько раз, усиливая давление при каждом последующем движении. Левая рука остается расположенной на крестце.



Ваши действия позволят партнеру почувствовать себя энергичным и полным жизненных сил. Ну а то, что вы левой рукой стимулируете крестец, только добавит вашему партнеру сексуальной энергии. Желание любовного контакта будет только усиливаться.



Прием 4. После того, как вы растянули позвоночник партнера предыдущим приемом, необходимо снять излишнее напряжение в мышцах, прилегающих к позвоночнику. Данный прием позволит снять напряжение в спине партнера и ощутить ни с чем не сравнимую легкость во всем теле. Расположите ладони по обе стороны позвоночника, пальцы направлены к крестцу. Надавливайте твердо обеими руками, используя силу своего веса, а не только силу рук. Применяя прием разминание, двигайте руки вдоль позвоночника до самого низа, то есть к крестцу.



Затем, на крестце, положите каждую руку по обе стороны на бедра. Приемом растирания двигайте руки вверх по телу к подмышкам. При движении рук вверх большие пальцы массируют спину, остальные располагаются с наружной части ребер. Когда вы достигнете подмышек, снова соедините руки над лопатками, как в начальной позиции. Повторите прием несколько раз.



Прием 5. Следующий прием – постукивание в области между лопатками, в районе так называемого «горба», в верхней части спины. Постукивание кулаками снимает напряжение в легких и позволяет человеку почувствовать приподнятое настроение. Сожмите пальцы в кулаки и поднимите их над областью между лопатками. Выполните постукивание кулаками медленно и ритмично так, как будто вы выбиваете легкую дробь на барабане. Пусть ваши кулачки опускаются на спину партнера ритмично и равномерно под действием собственного веса. Обязательно сохраняйте свои плечи, локти и запястья расслабленными. Повторяйте движение в течение минуты. Затем постепенно замедляйте удары кулаками и остановитесь.



Прием 6. Данный прием аналогичен предыдущему с той лишь разницей, что удары кулаками необходимо выполнять в области крестца. Но не рекомендую данный прием, если у вас или вашего партнера проблемы и боли в спине. Расслабьте плечи, слегка раздвиньте руки и локти в стороны (чтобы образовалось некое пустое пространство в области подмышек), свободно держите запястья и слегка сожмите пальцы в кулачки. Положите их на крестец и легкими, выбивающими медленную дробь, ударами выполните барабнящее движение. Периодически позволяйте ритму движения слегка усиливаться и снова затухать. Выполняйте постукивания равномерно и с легким давлением. Продолжайте барабанить около минуты, затем замедлите движение и подержите руки на крестце. Как я уже писала, эта область является хранилищем сексуальной энергии, своими действиями вы усиливаете пробуждение сексуального влечения. Но не забывайте, что ваши руки должны быть максимально расслаблены, иначе ваше собственное напряжение через кулаки перейдет в очень чувствительную и восприимчивую область тела вашего партнера.



Прием 7. Данный прием предназначен для дополнения двух предыдущих. Положите ладони обеих рук на лопатки, пальцы направлены вниз, к крестцу. Сохраняя спину прямой, выполните медленное и равномерное надавливание. Не быстро, но с усилием. Применяя технику разминания, двигайте руки по обе стороны от позвоночника в направлении к крестцу. Затем возвращайтесь вверх, надавливая только большими пальцами непосредственно на сам позвоночник.



С каждым нажатием постепенно увеличивайте скорость движения руками. При ускорении массируемая область между нижними ребрами и крестцом непроизвольно уменьшится. Когда вы почувствуете сильное тепло под руками от кожи партнера, остановитесь и расположите руки на поясничную область, как показано на рисунке. Выполняя покачивание руками взад-вперед, осторожно покачивайте тело партнера. Это движение великолепно стимулирует мужские гениталии.

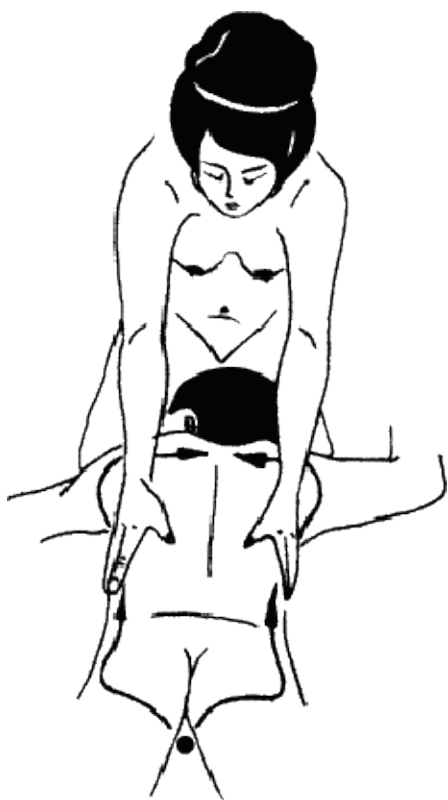


Прием 8. При выполнении данного приема вы снимите все остатки напряженности на спине партнера. Кроме того, ваш партнер будет испытывать прилив усиливающейся сексуальной энергии.

Поместите ладони по обе стороны от позвоночника, пальцы направлены к крестцу. Применяя технику разминания, давите обеими руками, медленно спускаясь вниз. Передвиньте руки ниже, на ягодицы, и большими пальцами слегка пройдитесь между ними и мимо ануса в промежность.



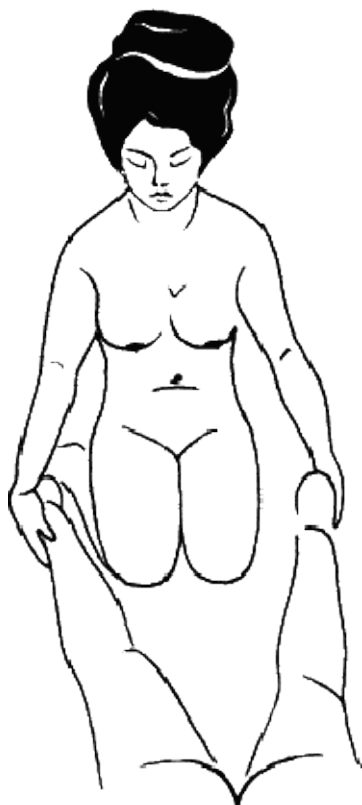
Надавите пальцами в направлении задней стороны бедер. Затем разделите руки и проведите по бокам тела вверх, к подмышкам. Проведите руками по плечам и снова соедините в начальном положении. Начинайте движение с легкого давления так, будто ваши руки – это крылья легкой бабочки. Затем от цикла к циклу усиливайте давление; достаточно сильно, но в то же время приятно для партнера. В районе ануса и промежности обязательно уменьшайте давление. Сделав несколько таких циклов, постепенно начинайте уменьшать давление и заканчивайте прием очень легким, таким, каким вы начинали массаж.



Прием 9. Предыдущий прием действует достаточно возбуждающе на вашего партнера, да и вам, возможно, захочется передохнуть. Поэтому, положив руку поперек задней поверхности ног чуть ниже ягодиц, слегка покачайте партнера из стороны в сторону, затем постепенно остановитесь.



Вы также можете отдохнуть, расположившись между слегка раздвинутыми ногами партнера и взявшись за его лодыжки. Сохраняйте это положение до тех пор, пока не восстановите силу и дыхание.



Прием 10. Из предыдущей позы отдыха выполните данный прием массажа. В данном случае не стоит спешить, потому что движения ваших рук наиболее чувствительны для партнера и обладают эффектом сильного сексуального возбуждения. Прием способен снять излишнюю сексуальную заторможенность и также хорош для тех мужчин, кто страдает от преждевременной эякуляции. Положите ладони на внутреннюю сторону лодыжек и медленно перемещайте их по икрам, коленям и бедрам до промежности.

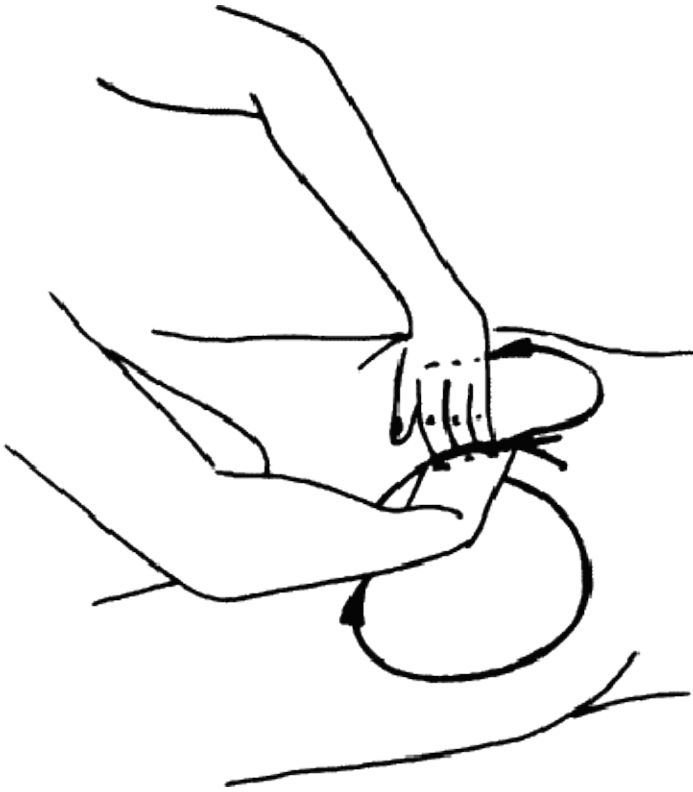


В верхней точке переместите руки на ягодицы, затем на тазобедренные суставы и, растирая поверхность тела, опустите по наружной поверхности ног, заканчивая прием на наружной стороне лодыжек. Когда вы двигаете руки вниз, проведите большими пальцами по середине каждой ноги. Чем медленнее вы будете двигать руки вверх, чем легче будете прикасаться к партнеру, тем больше удовольствия ему доставите. Возможно, что кому-то нравятся вот такие легкие касания, а кому-то больше понравятся сильные, в общем все зависит от желаний и предпочтений вашего мужчины. Исходя из этого, индивидуально подбирайте скорость и давление при массаже.



Прием 11. Чем больше вы массируете ягодицы, тем больший сексуальный костер разгорается у мужчин внутри. Но не только, данный прием позволяет мужчине чувствовать не только сексуальное желание, но и нежность и теплоту. Для женщин данный прием позволяет испытывать несильный оргазм.

Проведите руками по внутренней стороне лодыжек до области ягодиц. Затем перенесите руки из промежности выше к анусу. Рассоедините руки и массируйте каждую ягодицу по кругу. Сначала над ними, затем по их сторонам, разделяя ягодицы. Продолжайте растирание, поверните руки прямо под ягодицами, переместив пальцы к промежности. Совокупность этих движений составляет один массажный цикл. Выполните столько циклов, сколько пожелаете. Помните, чем легче и медленнее двигаются ваши руки, тем большее наслаждение получит партнер. Выполняйте данный прием массажа, массируя ягодицы кругами – над ними и вокруг них.

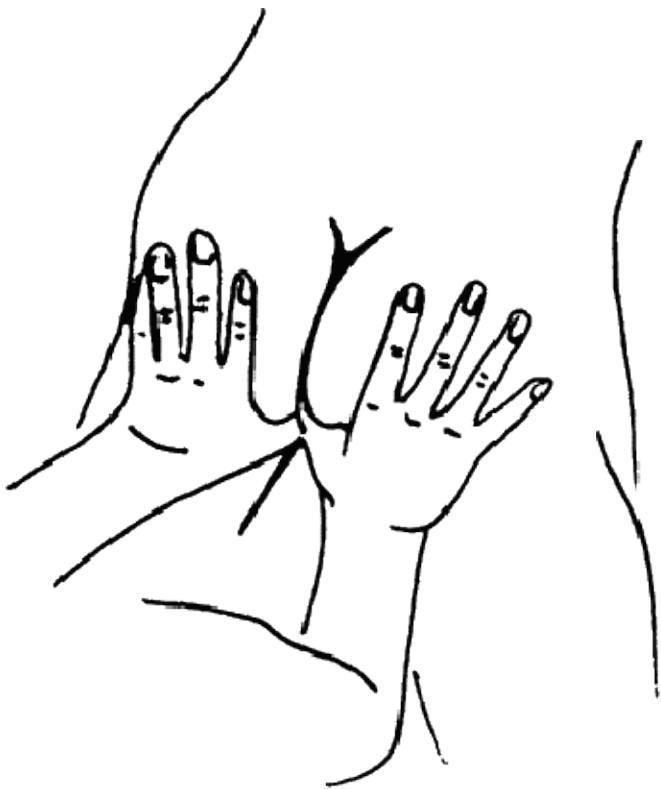


Прием 12. После предыдущего приема ваш партнер может оказаться просто на пике своей возбудимости, поэтому вы либо дальше будете продолжать массаж, либо займетесь любовью. Что, согласитесь, не слишком желательно, так как вам тоже захочется получить свою порцию расслабления. Поэтому посоветую просто аккуратно подводить мужчину к возбуждению.

Если вы чувствуете, что мужчина близок к любовному акту, слегка усильте давление руками, потому что нежные касания ваших пальчиков способны возбудить даже самого холодного мужчину.

Следующий прием плавно переходит из предыдущего. Расположите ваши руки на нижней части ягодиц и, поддерживая их пальцами и ладонями, начинайте описывать большими пальцами круги по промежности.

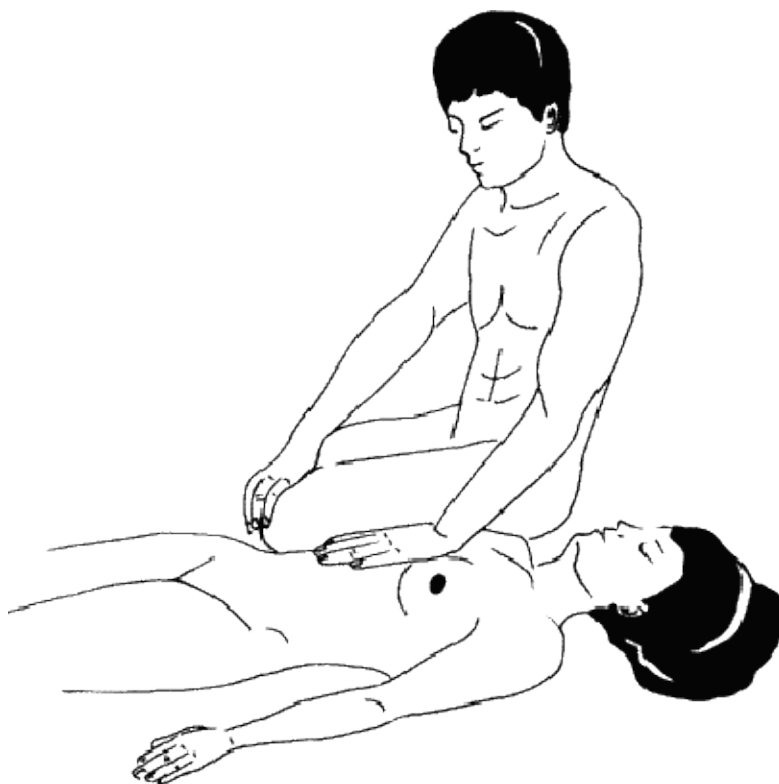
Замечу, что круги против часовой стрелки сдерживают напор сексуальности мужчины, по часовой стрелке, наоборот, усиливают желание заняться любовью.



Основные приемы массажа спереди

Прием 1. Первый прием массажа спереди больше предназначен для отдыха и настройки на дальнейшие приемы.

Попросите партнера перевернуться на спину и положите свою левую руку ему на грудь, пальцы направлены к низу живота. Слегка надавите, но так, как если бы вы надавливали на водную гладь реки. Позвольте теплу вашей руки плавно перетекать в тело партнера.

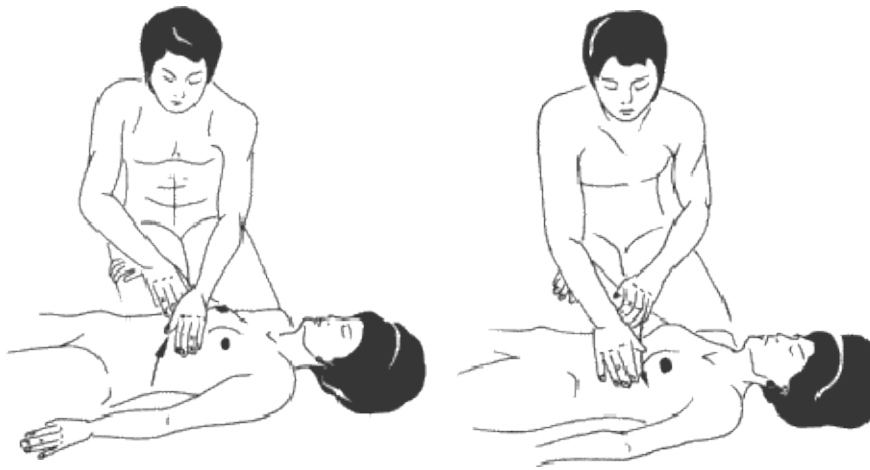


Прием 2. Сидя по правую сторону от партнера (помните, на пятках – это самая комфортная поза), положите свою левую руку на его левый бок, чуть выше левых нижних ребер.

Медленно протяните руку к себе, то есть к ребрам на правой стороне туловища вашего партнера. Прделайте то же самое движение правой рукой и так, попеременно меняя руки, продолжайте данный массажный прием или растирания поперек тела. Степень нажатия или давления не должна быть ни сильной, ни слабой.

Продолжайте выполнять прием около 30 секунд, ощущая, как возрастает тепло под вашими руками. Затем замедлите движение и подержите правую ладонь на нижних ребрах справа.

Продолжайте попеременное движение рук, ведя их поперек тела с правой стороны на левую. После 30 секунд выполнения приема снова замедлите движение и оставьте левую ладонь на нижних ребрах с противоположной от вас стороны.



Прием 3. Этот прием – скорее возможность расслабиться, чем массажное движение. Оставаясь в таком же положении, как и раньше, положите левую ладонь на солнечное сплетение партнера. Дайте ему ощутить тепло вашей руки. Слегка надавливая, но не сдвигая с места, направляйте руку в сторону от лобка. Еще раз повторяю – это хороший прием для расслабления вашего партнера.

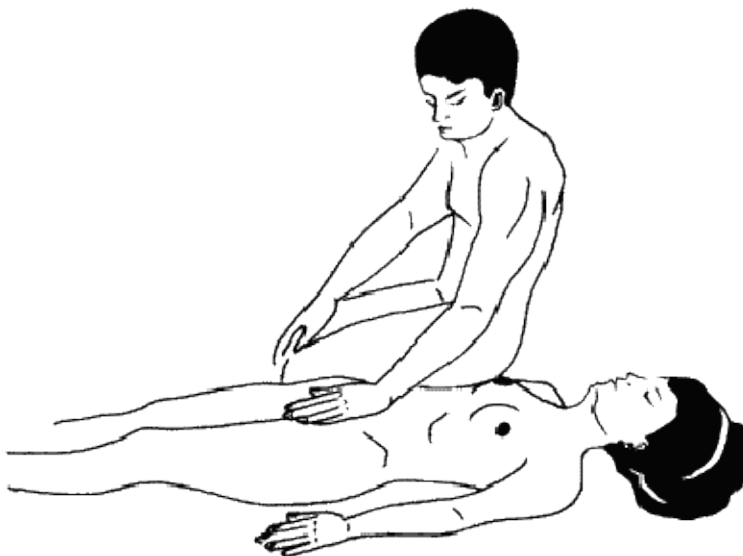


Прием 4. Круговой массаж в нижней части живота является прекрасным способом избавиться от напряжения и нервозности. На Востоке считают, что в данной области тела концентрируется наша жизненная энергия, что именно отсюда потоки живительной энергии распространяются по организму и омывают все наши жизненно важные органы. Прежде чем выполнить этот прием массажа, согрейте руки, потерев ладони одна о другую. Если вы используете ароматическое масло, то сначала согрейте его в руках, а затем нанесите на область живота. Стоя с правой стороны от партнера, положите правую руку ниже пупка, а левую – чуть повыше. По часовой стрелке, непрерывно обеими руками, массируйте область вокруг пупка.



Как только вы почувствуете тепло под руками, давление автоматически уменьшится. Выполняя этот прием, прикладывайте такое усилие, как если бы вы ладонью гладили поверхность воды. Возможно, в этот момент у вашего партнера появится эрекция. На женщину этот прием также действует возбуждающе. Поэтому, когда вы увидите признаки возбуждения, остановитесь и дайте партнеру возможность немного расслабиться. Просто положите ладони на область живота и почувствуйте тепло под вашими руками.

Чтобы ваш партнер мог слегка расслабиться, а вы отдохнуть, не надавливая, положите левую руку на низ живота так, чтобы пальцы слегка касались лобковой кости. Задержитесь в этом положении на несколько секунд, затем продолжайте массаж.

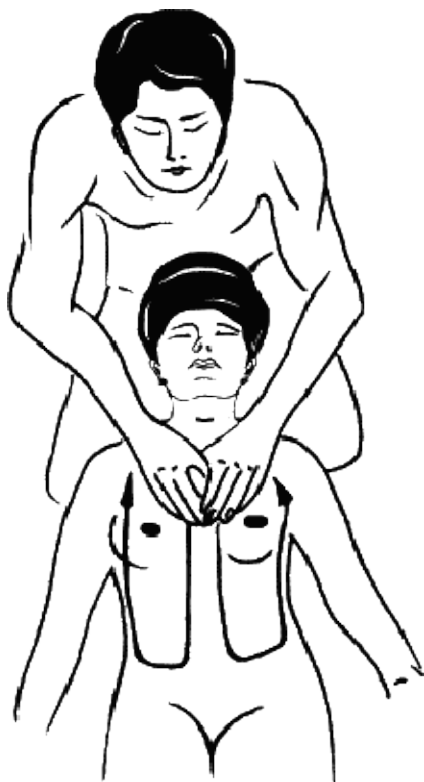


Прием 5. Данный прием – постукивание кулаками – помогает снять накопившееся напряжение в груди. Слегка сжатыми кулаками медленно и ритмично ударяйте

посередине грудной клетки, между сосками. Наносите удары в одинаковом темпе и с одинаковой силой. Ваши руки должны быть максимально расслабленными, чтобы не передать свое напряжение партнеру.



Прием 6. Данный прием позволяет ощутить волны тепла, разжигающие любовь. Положите ладони на центр грудной клетки партнера. Затем медленно надавливайте кончиками пальцев, спускайтесь вниз, к лобковой кости. Внизу разъедините руки и направьте к тазобедренным суставам. Проведите руками по бокам до подмышек и вокруг груди к центру. Массируйте в одинаковом темпе и с постоянным давлением в течение некоторого времени.



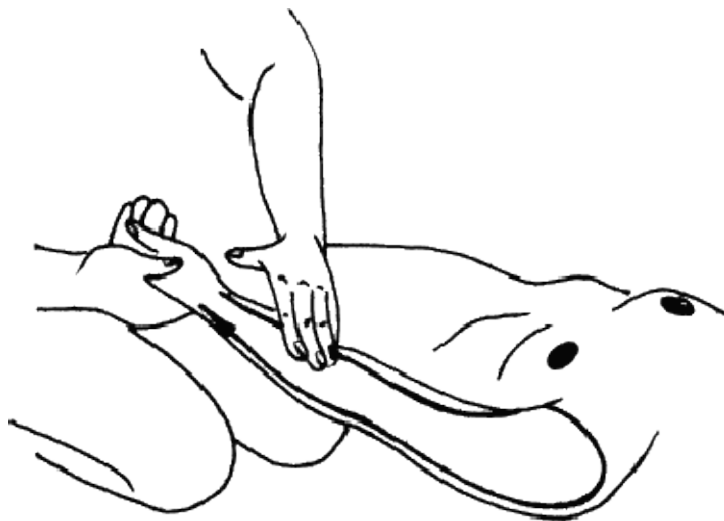
Прием 7. Данный прием позволяет эффективно расслабить руки партнера. Массаж следует начать с тыльной стороны руки.

Возьмите руку партнера и положите на свою ладонь. Легкими движениями взад-вперед выполните поглаживание пальцев. Начните массировать с мизинца, постепенно поглаживая каждый палец. Движения должны быть легкими, медленными и нежными. Таким же образом массируйте другую руку.



Прием 8. Следующий прием продолжает предыдущий.

Возьмите руку партнера и переверните ладонью вверх. Подушечками пальцев второй руки массируйте руку партнера от середины ладони по средней линии внутренней стороны руки. В районе локтевого сгиба задержитесь на мгновение и массируйте далее вверх до подмышечной впадины. Продолжайте массаж над плечом, а затем вниз по середине наружной поверхности. Возможно, вам или вашему партнеру будет щекотно, поэтому просто слегка усильте массирование рукой. Таким же образом промассируйте другую руку.



Прием 9. Девятый прием можно назвать подготавливающим приемом для первых прикосновений к гениталиям.

Положите ладонь вашей правой руки на центральную область грудной клетки партнера. Затем подушечками пальцев мягко и нежно массируйте кожу по часовой стрелке.



Прием 10. Этим приемом мы приступаем к самой сексуальной части массажа. С помощью приема разминание массируйте открытой ладонью кожу партнера, медленно продвигая руки вниз к лобковой кости. Движения должны выполняться с равномерной скоростью и одинаковым усилием. При массаже мужчины проводите ладонями рук по обеим сторонам пениса и мошонки. Затем ниже между ногами в промежность.

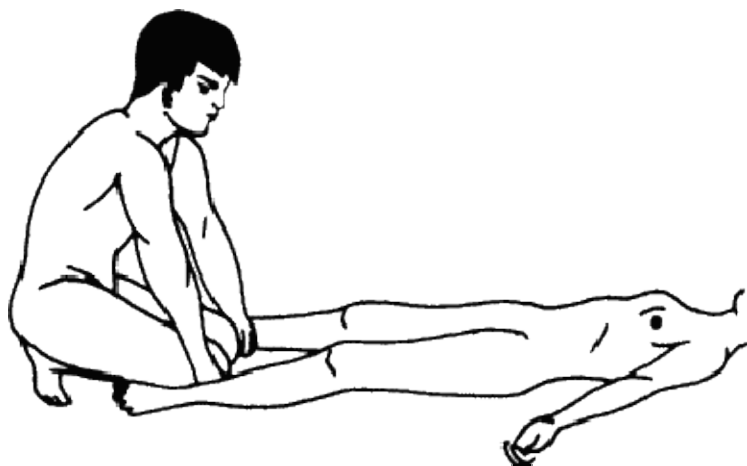


Из промежности, разделив руки, ведите их по обеим сторонам бедер и далее по бокам вверх.

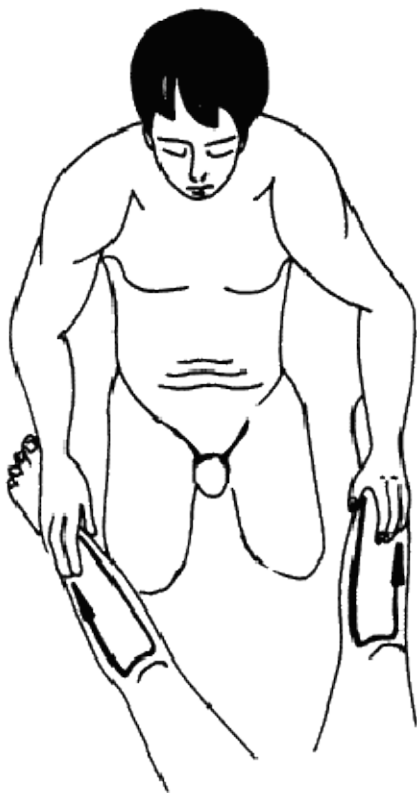
При массаже женщины пальцы легонько проходят над клитором и половыми губами, затем ниже между ногами в промежность. Дальше вверх так же, как при массаже мужчины. Вверху, позвольте вашим большим пальцам нежно погладить соски. Когда ваши руки соединятся над грудью, снова выполните весь прием целиком.



Прием 11. Данный прием позволяет сделать небольшую передышку, если вы и ваш партнер слегка перевозбудились. Пересядьте вниз, к ногам партнера. Слегка раздвинув его ноги на небольшое расстояние, возьмитесь руками за внутреннюю поверхность лодыжек. Задержитесь в этой позе на несколько секунд.



Из этой позы передвиньте ладони по внутренней поверхности голени вверх к колену. Затем выше, над коленом, и спускайтесь вниз по наружной стороне голени. Достигнув лодыжки, снова перенесите ладони на внутреннюю поверхность голени и продолжайте массажный прием. Выполняйте медленно и нежно.



Прием 12. Массирование внутренней поверхности бедер особенно возбуждающе действует как на мужчин, так и на женщин.

Возможно, вы уже догадались, что делая периодическую передышку, вы позволяете партнеру вновь оказаться на пике возбуждения. Положите ладони на область колен партнера. Затем пусть ваши руки погладят бедра по внутренней поверхности и соединятся в промежности.

Разъедините руки и подушечками пальцев легонько промассируйте паховую складку, переведя руки до тазобедренного сустава. После этого проведите ладонями по наружной стороне бедер до колен. Совокупность этих движений составляет один цикл массажного приема. Продолжайте нежное массирование бедер партнера, если вы заметите, что уровень сексуального возбуждения нарастает, сделайте остановку, просто положив ладони на бедра.



Прием 13. Данная массажная техника применима только к женщинам, следующая только к мужчинам. Она напрямую вытекает из предыдущего приема. После поглаживания бедер ваши руки соединяются в промежности. Не разъединяя их, ласково проведите пальцами по малым половым губам и по клитору. Затем разъедините руки над клитором и проведите руками по большим половым губам до самой промежности. Движения должны быть разглаживающими, медленными и нежными.

Прием 14. Данный прием можно разделить на две категории: массажирование при эрекции, массажирование при ее отсутствии.

Если у вашего партнера наступила эрекция, начинайте массаж, захватив головку пениса между большим и указательным пальцами левой руки. Большим пальцем правой руки нежно проведите от мошонки вдоль пениса до головки. Затем пальцами легко помассируйте обе стороны пениса до самой промежности. Пусть ваша интуиция сама подсказывает время данного массажного приема. Если у вашего партнера нет эрекции, то тогда аккуратно подтяните большим и указательным пальцами руки мошонку к верху пениса.

Положите руку на лобковую кость, но удерживая пенис ладонью. Второй рукой осторожно обхватите мошонку. Задержитесь в этой позе, давая возможность теплу вашей руки проникнуть в мужской орган. Нежно проводите большим пальцем по всей длине пениса вверх-вниз. Прикасайтесь легко и нежно.

Прием 15. Данная техника массажа применима к женщине.

Нежно положите ваши пальцы на клитор, позвольте теплу распространиться на весь женский орган. Большим пальцем или подушечками пальцев легко и мягко надавите на клитор, а затем массируйте кожу вокруг него по часовой стрелке. Ласковые прикосновения ваших рук способны вызвать оргазм у любой женщины.

Прием 16. Данная техника массажа применима к мужчине.

Если у вашего партнера нет эрекции, то нежно массируйте большим пальцем середину пениса до самой головки. Вверху подушечкой указательного пальца ласково массируйте точку соединения крайней плоти и головки. Массируйте, двигаясь по часовой стрелке.

Если у вашего партнера эрекция, нежно проведите подушечками пальцев по всей длине пениса. Достигнув головки, возьмите его в руки так, будто вы держите жезл, и оттяните крайнюю плоть так далеко, как только возможно.

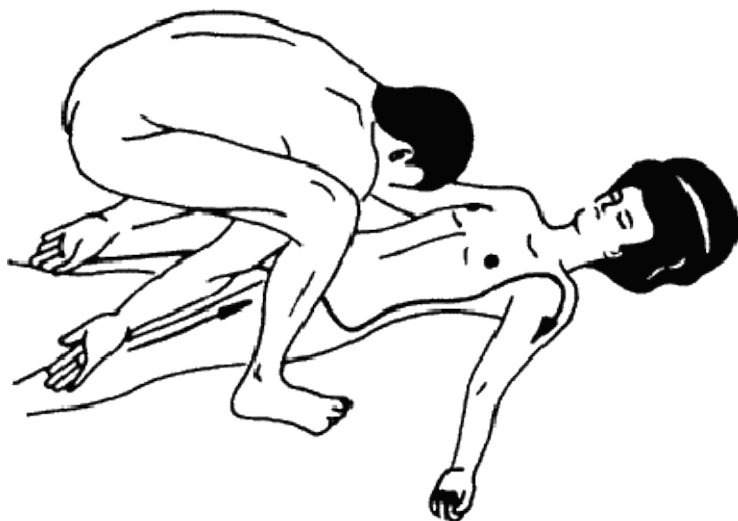
Подушечкой большого пальца нежно помассируйте вокруг головки пениса, двигаясь по часовой стрелке. Делайте это легко и с равномерным давлением.

Прием 17. Это завершающий прием из основных приемов массажа спереди. Он позволяет ощутить полную гармонию в теле и одновременно тонизирует весь организм в целом.

Поставьте ноги по обе стороны от вашего партнера, нежным и плавным движением рук массируйте кожу, начиная от внутренних поверхностей лодыжек вверх по поверхности ног до промежности.

Проведите руками по бедрам и плавно поднимайтесь вверх по обеим сторонам тела до самых плеч. Затем легкими касаниями спускайтесь от плеч по внешним сторонам рук до кистей.

Проведите руки вверх по внутренней стороне рук к подмышечным впадинам. Потом через грудь к центру грудной клетки и вниз, к лобку. Разъедините руки и спускайтесь по внешней поверхности ног до внешних сторон лодыжек. Снова повторите несколько раз весь массажный прием.



ЛЮБОВНЫЕ ОБЪЯТИЯ

В предварительных ласках и любовных играх объятия являются частью игры. Они позволяют не только создать эмоции и настроение, но и способствуют обмену любовной энергией. Вот лишь некоторые из восточных объятий, которые помогут вам настроиться на любовную игру.

«Переплетение, подобно вьющейся лиане». Женщина обвивает тело мужчины ногами. Поза может сопровождаться поцелуями. При этом оба партнера стоят.

«Карабкаться на дерево». Одна стопа женщины располагается на стопе мужчины, вторая нога обхватывает бедро мужчины. Они сильно прижимаются друг к другу. Ее руки обхватывают талию партнера, тела как бы сливаются в единое целое. Поза сопровождается страстными поцелуями. Оба партнера стоят.

«Смесь риса и кунжута». Оба партнера стоят или лежат, прижимаясь друг к другу так, чтобы возникло впечатление единого целого.

«Объятия бедер». Один из партнеров сильно сжимает бедра другого своими бедрами.

«Смесь воды и молока». Сидя, стоя или лежа, тела партнеров переплетаются между собой отдельными частями.

«Объятия средней части тела». Мужчина прижимает к себе бедра и поясницу женщины. Особенно возбуждает этот вид объятий, если женщина сидит на коленях мужчины.

«*Касания грудью*». Партнеры ложатся так, чтобы женщина была сверху и их соски соприкасались.

«*Объятия лба*». Сжимая женщину за талию, мужчина прикасается своим лбом к ее лбу.

ОРАЛЬНЫЙ СЕКС

Вы уже знаете о многих секретах любви японских гейши. Но наверное ничто так не действует возбуждающе как оральные ласки. Кроме того в Японии считается, что оральная любовь носит оздоровительный характер. Эссенции, выделяемые женскими и мужскими органами, являются одним из видов эликсира долголетия, а также служат источником гармонии и равновесия энергетических центров инь и ян в организме человека. Для многих женщин оральная любовь является единственным источником сексуального удовлетворения. Ласки языком клитора и внешних половых губ, всасывание ртом клитора, и проникновение языком во влагалище – основные приемы, дарующие женщине особые наслаждения. Обоюдные ласки или обоюдный оральный секс доводят наслаждения до высшего пика страсти. Используя оральные ласки женщина может довести партнера «до ворот рая», продемонстрировав виртуозные способности и понимание желаний.

Следующие секреты помогут вам:

Наружное давление – женщина помещает пенис между губами и целует его; создается впечатление, что член выталкивают изо рта.

Боковое покусывание – бока пениса сжимаются губами и слегка покусываются зубами, пальцы обхватывают член.

Внутреннее давление – член помещается глубоко в рот, сжимается губами и выталкивается наружу.

Целование – поцелуй пениса, как поцелуй нижней губы возлюбленного.

Потирание – выполняется сразу после поцелуя, язык слегка протирает головку члена.

Проглатывание – член берется ртом и создает эффект проглатывания.

Сосание манго – член помещается в рот наполовину, с силой целуется и сосется.

СЕКСУАЛЬНЫЕ ТИПЫ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН

На Востоке с древних лет выделяют четыре типа женщин и мужчин; во всех восточных учениях о любви их описывают по типу половых органов.

Определенный образ жизни сформировал следующие типы: женщина-лотос; женщина-искусство; женщина-раковина и женщина-слон.

Женщина-лотос: ее происхождение – мир богов. Такой женщине нравится заниматься любовью в дневное время. Она красива, имеет мягкое тело и нежную кожу, полную грудь и сияющие глаза. У пупка располагаются три морщинки. У нее тонкий вкус, легкая походка, музыкальный голос.

Женщина-искусство: также имеет небесное происхождение. Она красива, нежна, обладает тонкой талией, нежным телом, тяжелыми бедрами и налитой грудью. Предпочитает любовь ночью.

Женщина-раковина: ее происхождение – мир людей. У нее крупное тело, теплая кожа, маленькая грудь и плотная талия. Обладает длинными ладонями и ступнями, имеет густые волосы и голос с хрипотцой. Ее характер – очень волевая. Обожает ночь.

Женщина-слон: маленького роста, полна и медлительна. Имеет бледную кожу и большие губы. Обладает низким голосом и очень ненасытна в сексе. Время для любовного акта ей безразлично.

На Востоке сексуальные типы мужчин определялись размером полового члена.

Заяц – обычно невысокого роста, хорошего телосложения, обладает спокойным характером. Размер члена 6 цуней (ширина большого пальца).

Бык – очень темпераментный мужчина, размер члена – 9 цуней.

Жеребец – мужчина высокого роста, страстен и безрассуден, слегка ленив. Любовная игра его не вдохновляет. Размер – около 12 цуней.

Говоря о женских половых органах, классифицируют три типа:

Олениха – не больше цуня в глубину. Она хорошо сложена, имеет аккуратную грудь и крепкие бедра.

Кобылица – до 6 цуней в глубину. Тело такой женщины изящно, грудь обычно большая, длинная шея. Любит много отдыхать.

Слониха – обычно обладает широким лицом, короткими конечностями и большой грудью. Около 12 цуней в глубину.

СЕКСУАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ДЛЯ МУЖЧИН

Если вы хотите чтобы ваш партнер не только получал от вас блаженство, но и сам дарил его вам, дайте прочитать ему эту часть книги.

Самым главным секретом успеха мужчины на Востоке считают движения, которые он совершает пенисом во время интимной близости. Основные приемы разделяются на две группы по следующим характеристикам: по направлению толчка и по ритму движения.

Согласно рекомендациям древних трактатов, мужчина может выбрать одно из следующих направлений:

1. *Бросок вперед* – сильно прогибаясь вперед, мужчина делает толчок снизу, который особенно приятен женщинам.
2. *Плавание против течения* – мужчина толкает член не прямо, а наискосок.
3. *Метание дротика* – мужчина не выгибает спину, а двигает членом параллельно поверхности.

4. *Метание копья* – толчок членом выполняется снизу вверх.

По ритму и способу движения выделяются следующие способы:

1. *Качели* – обычные движения вглубь и обратно.
2. *Удар быка* – когда член движется в обе стороны быстро и неглубоко.
3. *Удар слона* – движение медленное и глубокое.
4. *Ступени* – когда поступательное движение осуществляется толчками.
5. *Удар петуха* – когда член вращается с помощью бедер.
6. *Толчок с разгоном* – ввод члена осуществляется медленно, а возвращение быстрое.
7. *Усталый толчок* – ввод быстрый, а возвращение медленное.
8. *Таран* – страстные и долгие толчки у самого предела.
9. *Победный таран* – когда член на некоторое время задерживается в глубине.
10. *Турнир* – когда член всякий раз до конца извлекается наружу.
11. *Мужское пожатие* – когда член при движении сильно прижимается к верхнему своду влагалища.

Движения 4, 7 и 10 распаляют страсть, а способы 8, 9 и 11 особенно приятны женщине.

Приемы с помощью рук считаются изысканными и особенно эффективны при контакте зайца и слонихи.

Введя член, мужчина может вращать его с помощью рук, трясти, прижимать к одной из стенок влагалища, натягивать на основание члена срамные губы.

СЕКСУАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Что касается движений женщины во время интимной близости, то различают следующие способы:

1. *Потягивание* – общее напряжение тела и конечностей.
2. *Изгнание* – надувание живота, производящее эффект противодействию вторжения члена.
3. *Пожатие* – весьма нежная и возбуждающая ласка, сокращение мышц влагалища.
4. *Сжатие бедер* – усиливает взаимное удовольствие, однако сближение ног не должно препятствовать движениям мужчины.
5. *«Ходьба» по ложе* – женщина сильно упирается ногами в стену.

6. *Движение лебедя* – женщина медленно попеременно поднимает ноги.

7 и 8. *Толчки вперед и в стороны* – женщина совершает движения животом навстречу мужчине или в сторону в том же ритме.

9. *Движение змеи* – женщина, слегка извиваясь, трется всем телом о мужчину.

ЛЮБОВНЫЕ ПОЗЫ

Кроме орального и анального секса, гейши насчитывали в своем арсенале 48 позиций для полового акта, следуя традиционному числу бросков в борьбе сумо. Она узнавала об этих позициях из литературы того времени. Гейши очень гордились своим умением.

Ложитесь на спину, держа ноги под углом 90 градусов, ваш любовник лежит рядом с вами. Поднимите ногу, которая находится ближе к нему достаточно высоко, чтобы позволить ему войти в вас из-под вашего бедра. Его нога должна лежать поперек вашего тела, чтобы вы могли использовать свое бедро для контроля над глубиной его проникновения – и удивить его чувственным поцелуем в губы.

Гейша делала свою сексуальную жизнь более разнообразной, ломая границы дозволенного. Если гость не мог терпеть, чтобы дойти до комнаты, она становилась на колени на лестнице. Их тела прижимались друг к другу, она держалась за перила, а он поднимал ее бедра и входил в нее сзади. Не ограничивайте себя привычными позами и правилами. Экспериментируйте и наслаждайтесь.

Игры во время ночных развлечений включали игру подушками, которая часто заканчивалась половым актом. Подложите подушку, чтобы поднять немного выше положение вашего тела. Угол его эрекции и положение вашего таза определяют именно те «горячие» места, до которых должен достать его пенис, и то, как сильно вы будете его сжимать. Попробуйте положить подушку под его соблазнительные ягодицы, когда вы сверху, или чтобы поддерживать ваш копчик, когда он сверху. Экспериментируйте с подушками разного размера, чтобы получить больше удовольствия.

Гейши древней Японии очень гордились своими длинными черными волосами и умело использовали возможность продемонстрировать их, когда находились в верхних позициях. Сядьте лицом к его ногам и держите его за стопы для равновесия. Ему понравится великолепный вид вашего обольстительного зада и длинных волос. Если его пенис направлен в сторону, а не вверх во время эрекции, эта позиция будет ему невероятно приятна. Будьте осторожны в таких позициях, потому что у мужчины должна быть жесткая эрекция, иначе вы можете согнуть его пенис болезненно для него, если он войдет слишком быстро, и вы начнете слишком энергично двигаться.

Сядьте широко раздвинув ноги лицом к нему, его пенис полностью погружен во влагалище. Ложитесь на спину, ваши голова и туловище между его широко раздвинутыми ногами, сожмите его кисти и начинайте медленные, согласованные движения, чтобы поддерживать его эрекцию и плавно довести вас до оргазма.

Попробуйте позицию, которую любили гейши, чтобы усилить сексуальное удовлетворение. Оба ложитесь на спину, вы сверху. Вы почувствуете глубокое проникновение, когда прогнетесь в сторону от него, облегчив ему возможность ласкать ваши груди и клитор. Вы можете лежать параллельно друг другу, а можете лечь крестом под углом 90 градусов.

Когда гейша встречалась с тайным любовником, их свидания проходили в полной темноте, где они полагались только на свое осязание, чтобы достичь сексуального удовлетворения.

Попросите вашего любовника лечь ровно на спину, раздвинув широко ноги, позволяя себе опуститься на его пенис, лицом к нему. Отклонитесь назад, держа ваши ноги в стороны, а пальцы ног по направлению к его голове, оба смотрите вверх. Не имея возможности видеть друг друга или двигаться, вы фокусируете больше внимания на гениталиях друг друга.

Усиьте свой оргазм. Сядьте на него верхом и слегка наклонитесь вперед. Когда вы почти достигли оргазма, надавите на лобковое возвышение тремя пальцами. Если вы ничего не чувствуете, надавите на несколько сантиметров выше или ниже, пока не достигнете нужного ощущения. Массируйте это место, чтобы стимулировать вашу главную точку снаружи, изнутри его членом. Для тройного действия используйте кисть другой руки, чтобы стимулировать клитор, в то время как вы будете тереть снаружи ваше главное место, а его пенис будет стимулировать это место изнутри. Вы почувствуете волны возбуждения и удовольствия внутри и снаружи вашего тела – и ваш оргазм будет длиться дольше.

Садитесь на него, повернувшись лицом к ногам, его ноги вытянуты. Когда вы двигаетесь, наклонитесь вперед как можно ниже к его ногам, раздвинув колени (держите его ноги или лодыжки для равновесия). Проникновение сзади даст ему более полный доступ к вашей главной точке, а также смелый и пикантный вид того, как его пенис проникает в ваше влагалище. Вы контролируете ситуацию, а он получает дополнительное удовольствие от того, что хорошо видит весь половой акт.

Как достичь оргазма

- Вы можете достичь вагинального оргазма максимальной силы во время секса, применяя сжатие лобком. Напрягите ягодицы, сожмите бедра и сначала напрягите мышцы влагалища, а потом расслабьте их.
- Используйте дыхание, чтобы контролировать и усиливать свой оргазм. Когда вы делаете выдох, представьте, что распространяете приятные ощущения по всему телу, вместо того чтобы позволить им остановиться ниже талии. Когда вы, наконец, расслабитесь, то ощутите оргазм всем телом.
- Ласки вашей промежности будут усиливать оргазм.
- Не стесняйтесь выражать свои чувства во время оргазма – вы можете смеяться, кричать, стонать, петь. Можете заткнуть рот своими волосами, как это любили делать гейши во время оргазма.

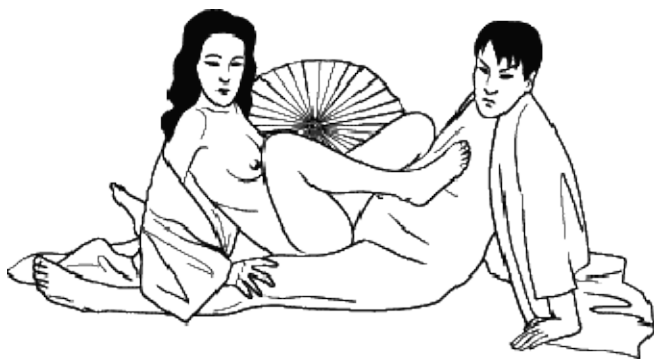
«Порхающий Феникс»

Мужчина становится на колени и опускает ягодицы на пятки. Женщина садится мужчине на колени и ложится на спину, затем закидывает ноги на плечи партнеру. После принятия нужного положения, мужчина вводит свой член в лоно женщины.



Вариант «Порхающего Феникса»

Мужчина садится вытянув ноги вперед. Женщина сидя на его коленях, упирается в грудь партнера ногами.



«Журавли со сплетенными шеями»

Мужчина садится скрестив ноги. Женщина опускается лоном на его член, обхватывая ногами талию и руками шею. Мужчина держит руки на талии женщины, стараясь как можно ближе прижать ее к себе. Чем ближе находятся партнеры друг к другу, тем большего наслаждения достигнут.



«Разматывание шелка»

Женщина ложится на спину, обхватывая талию мужчины ногами, а спину руками. Мужчина становится на колени, наклоняется вперед и обнимает партнершу за спину. Затем осторожно вводит член в ее лоно.



«Мистическая птица, парящая над океаном»

Женщина ложится набок, слегка подтягивая согнутые ноги к груди. Мужчина ложится сзади партнерши и, обхватив колени и талию, нежно вводит член в ее лоно. Ноги женщины сведены вместе. Для достижения большего блаженства, мужчина может ласкать грудь женщины руками. Существует несколько вариантов этой позы любви.



Вариант «Мистической птицы, парящей над океаном»

Женщина ложится на спину и опирается на локти. Мужчина, находясь сбоку от партнерши и придерживая ее ногу, вводит член в ее лоно.



«Прыгающие дикие птицы»

Женщина садится на колени мужчины или между его ног. Опираясь руками в поверхность, поднимает одну или обе ноги на плечи партнера. Ее ягодицы должны находиться как можно ближе к животу мужчины, для более глубокого проникновения члена в ее лоно.



«Прыгающий белый тигр»

Женщина становится на колени лицом вниз, поджав под себя ноги и руки. Мужчина, встав на колени сзади партнерши и обнимая ее руками за талию, нежно или стремительно вводит член в ее лоно. Мужчина может не наклоняться к женщине, а сохраняя прямой спину и удерживая талию партнерши, насаживать или снимать ее со своего члена.



«Феникс, играющий в Киноварной расщелине»

Женщина лежит на спине как можно шире расставив согнутые в коленях ноги. Можно руками держаться за плечи партнера или опираться на локти. Мужчина становится на колени между ног партнерши и вводит член в ее лоно. Эта поза любви позволит женщине достичь большего наслаждения, если она будет слегка перекатываться из стороны в сторону.



«Союз зимородка»

Женщина лежа на спине или опираясь на подушки, поднимает ноги, разводит их, держась руками за лодыжки. Сидя на коленях, мужчина наклоняясь к партнерше и обхватывая ее за плечи или талию, осторожно вводит член в ее лоно.



«Ель с низкими ветвями»

Женщина лежа на спине крепко обхватывает мужчину ногами, скрещивая их на его ягодицах, руками обнимает за шею. Мужчина опираясь на руки, вводит член в ее лоно.



Вариант «Ель с низкими ветвями»

Этот вариант позы любви аналогичен основному варианту с той лишь разницей, что мужчина и женщина обнимают друг друга.



«Нападение обезьяны»

Женщина лежит на спине подтянув колени к груди и обхватив мужчину за ягодицы. Мужчина стоя на коленях и поддерживая партнершу за ягодицы, вводит член в ее лоно.



Это лишь малая часть любовных игр древнего японского искусства любви. Надеюсь, что некоторые раскрытые в этой главе секреты гейши и юдзе позволят вам не только испытывать блаженство в чувственных любовных играх, но и гармонизировать семейные отношения, ведь гармония в любви – гармония в браке.

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Вот и подошло к концу наше небольшое путешествие по удивительному и эротичному миру японских гейш, миру «ивы и цветов». Теперь у вас появилась уникальная возможность перенести некоторые элементы из этого мира, то, что вам пришлось по душе, в свою жизнь. Но не забудьте про один секрет, который пронизывает всю японскую традицию и лежит в основе настоящего мастерства в избранном виде деятельности.

Последователь любого вида искусства, или пути (до), как говорят японцы, годами оттачивает основы мастерства под руководством своего учителя (сенсея): танцовщица отрабатывает каждое па, повторяя его многократно изо дня в день; фехтовальщик выполняет один удар десятки тысяч раз; ученик каратэ отрабатывает базовые элементы на протяжении нескольких лет и только после этого приступает к изучению более сложной техники. Но, демонстрируя свое искусство на сцене, в поединке или в жизни, они опустошают свое сознание, забывают все, что делали на тренировках, и руководствуются только своей интуицией и чувствами. И тогда их тело, подготовленное многолетней практикой, подчиняется духовному порыву и способно творить чудеса, поражающие воображение стороннего наблюдателя и зрителя. В этом секрет истинного мастерства.

Воспринимайте любые знания, ищите самую разнообразную информацию о том предмете, который вас интересует, но доверяйте только своей интуиции и своим чувствам, и вы добьетесь успеха!

Оглавление

- [Глава 1 . ИСТОРИЯ «МИР ИВЫ И ЦВЕТОВ»](#)
- [Глава 2 . ДЕВЯТЬ ПРИЗНАКОВ КРАСОТЫ. СЕКРЕТЫ ГЕЙШИ ПО УХОДУ ЗА ЛИЦОМ И ТЕЛОМ](#)
 - [ГЛАЗА](#)
 - [МАКИЯЖ](#)
 - [УХОД ГЕЙШИ ЗА КОЖЕЙ](#)
 - [УХОД ЗА ЛИЦОМ](#)
 - [ЗАРЯДКА ДЛЯ ЛИЦА](#)
 - [СОВЕТЫ ПО УХОДУ ЗА ТЕЛОМ](#)
 - [ГОЛОВА](#)
 - [КИСТИ РУК](#)
 - [СТОПЫ](#)
 - [ОСАНКА И ПОХОДКА](#)
 - [СОБЛАЗНИТЕЛЬНЫЙ ВНЕШНИЙ ВИД](#)
 - [ГОЛОС](#)
- [Глава 3 . ЧУВСТВЕННОСТЬ И НЕГА ВАННЫ](#)
 - [ИСТОРИЯ ВОПРОСА](#)
 - [ВАННА](#)
 - [ОЧИЩЕНИЕ, РАССЛАБЛЕНИЕ, ТОНИЗИРОВАНИЕ](#)

- [СКРАБ ДЛЯ ТЕЛА И ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ СИЛА ВОДОРΟΣЛЕЙ](#)
- [НАСЛАЖДЕНИЯ СПА](#)
- [СЭНТО, ФУРО И ОФУРО](#)
- [РУССКАЯ БАНЯ](#)
- [ШИАТСУ](#)
- [ЧУВСТВЕННАЯ НЕГА СТОУН-ТЕРАПИИ](#)
- [Глава 4 . ЭРОТИЧЕСКАЯ ИЗЫСКАННОСТЬ. КАК СОЗДАТЬ АУРУ ЧУВСТВЕННОГО СОБЛАЗНЕНИЯ](#)
- [СТИЛЬ ОФОРМЛЕНИЯ](#)
- [МЕБЛИРОВКА И АКСЕССУАРЫ](#)
- [ЗЕРКАЛА](#)
- [СПАЛЬНЯ](#)
- [МАГИЯ ЦВЕТА](#)
- [ЭРОТИЧЕСКОЕ ОСВЕЩЕНИЕ](#)
- [СВЕЧИ И НАСТРОЕНИЕ](#)
- [МУЗЫКА](#)
- [СОБЛАЗНЫ ЗАПАХОВ](#)
- [ЧУВСТВЕННОСТЬ АРОМАТА](#)
- [ДУХИ](#)
- [АРОМАТНЫЙ ЛИКБЕЗ](#)
- [ВЫБОР АРОМАТОВ](#)
- [БЛАГОВОНИЯ](#)
- [ВКУС](#)
- [ЭРОТИЧЕСКАЯ ПИЩА](#)
- [АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ](#)
- [ОБСТАНОВКА](#)
- [Глава 5 . ЭРОТИЧЕСКАЯ ХАРИЗМА ГЕЙШИ. ИСКУССТВО ГРАЦИОЗНОСТИ И ЧУВСТВЕННОЙ УТОЧНЕННОСТИ](#)
- [ТРИ ЭЛЕМЕНТА ИКИ](#)
- [ИКИ И СЕКСУАЛЬНАЯ ЭЛЕГАНТНОСТЬ](#)
- [ВНУТРЕННЯЯ КРАСОТА ИКИ](#)
- [ИКИ И ИСКУССТВО ОБЩЕНИЯ](#)
- [ИКИ И СЕКСУАЛЬНЫЕ СЦЕНАРИИ ПОВЕДЕНИЯ](#)
- [ЭЛЕГАНТНЫЕ ЖЕСТЫ ИКИ](#)
- [ЯЗЫК ВНЕШНОСТИ](#)
- [ЧТО СВЯЗЫВАЕТ ТАТУ И ГЕЙШ?](#)
- [КАНЖИ](#)
- [ТАТУ С КАНЖИ](#)
- [Глава 6 . СЕКРЕТЫ ОБОЛЫЩЕНИЯ И СОБЛАЗНЕНИЯ](#)
- [ФЛИРТ](#)
- [СЕКСУАЛЬНЫЕ ИГРЫ ГЕЙШ](#)
- [ИСКУССТВО АФРОДИЗИАКОВ](#)
- [Глава 7 . МАГИЯ СЕКСУАЛЬНОЙ ИГРЫ. КАК ПОДАРИТЬ НАСЛАЖДЕНИЕ САМУРАЮ В ВАШЕЙ СПАЛЬНЕ](#)
- [ИСТОРИЧЕСКИЙ ЭКСКУРС](#)
- [ВЗГЛЯД ГЕЙШИ НА СЕКС](#)
- [ЭРОГЕННЫЕ ЗОНЫ](#)
- [ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ЛАСКИ](#)
- [СЕКСУАЛЬНАЯ МАГИЯ ЛАСКОВЫХ ПРИКОСНОВЕНИЙ](#)

- [ЛЮБОВНЫЕ ОБЪЯТИЯ](#)
 - [ОРАЛЬНЫЙ СЕКС](#)
 - [СЕКСУАЛЬНЫЕ ТИПЫ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН](#)
 - [СЕКСУАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ДЛЯ МУЖЧИН](#)
 - [СЕКСУАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ДЛЯ ЖЕНЩИН](#)
 - [ЛЮБОВНЫЕ ПОЗЫ](#)
 - [ПОСЛЕСЛОВИЕ](#)
-