

Арина Фишш

Как улучшить качество секса



Семья и секс

18+

Арина Фишш

Как улучшить качество секса

«ЛитРес: Самиздат»

2020

Фишш А. Я.

Как улучшить качество секса / А. Я. Фишш — «ЛитРес:
Самиздат», 2020

Интимная близость вне всяческих сомнений является одной из самых приятных и неотъемлемых частей нашей жизни. Все люди имеют физические потребности, которые нужно удовлетворять. Но, зачастую, один из партнёров, к сожалению, не получает удовольствие от секса, что приводит к комплексам и внутренней неуверенности. Именно поэтому, необходимо знать, как улучшить секс.

Содержание

Что делать женщине, чтобы улучшить качество секса	6
Запишитесь на танцы	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Арина Фишш

Как улучшить качество секса

Почему так важно говорить на эту тему и зачем улучшать качество секса? Потому что секс – это неотъемлемая часть жизни зрелого человека, одна из важнейших основ отношений. Знакома ли вам ситуация, когда в долгих отношениях секс становится однообразным, уходит на второй план. Люди занимаются любовью просто, потому что так надо, для галочки, секс становится все реже, он больше не такой страстный и эмоциональный, и кого-то из партнеров это начинает беспокоить. Вероятно, вы слышали о такой проблеме от знакомых, либо сталкивались с ней лично.

Также улучшить качество секса представляется необходимым тогда, когда человек не умеет им заниматься в силу нехватки опыта. А еще улучшать качество своей сексуальной жизни необходимо, если человек пережил какое-либо эмоциональное потрясение, имеет комплексы, страхи, незакрытые гештальты, которые мешают ему наслаждаться половой жизнью.

С возникшими проблемами нужно бороться, а не закапывать их и оставлять на потом. Человек становится удовлетворенным и счастливым, когда регулярно занимается сексом и получает от этого удовольствие. Разберемся, как побороть сексуальные проблемы и улучшить качество секса.

Что делать женщине, чтобы улучшить качество секса

Начнем с того, что если в отношениях пропала искра, секс между партнерами стал однообразным и редким, то работать над этим должны оба. Во-первых, партнерам стоит обсудить проблему, рассказать о своих чувствах друг другу, переживаниях и беспокойствах. Но одних разговоров будет недостаточно, нужны конкретные действия, чтобы пробудить страсть, зажечь новую искру в сексуальных отношениях. Рассмотрим, что может сделать женщина, чтобы улучшить качество секса.

Во-первых, женщине стоит обратить внимание на свой внешний вид. Когда мужчина и женщина состоят в продолжительных отношениях, нередки случаи, когда женщина забывает следить за собой, она перестает быть той красавицей, в которую мужчина влюбился, которую он хотел и желал. Женщина позволяет себе неопрятный внешний вид, забывает о макияже и маникюре, забывает бороться с ненужными волосами на теле, не делает прическу. Женщины нередко в долгих отношениях перестают носить красивые наряды, становятся не такими яркими и эффектными, как были раньше. Более того, выходя в свет, женщина может выглядеть и хорошо, но вот дома ее внешний вид оставляет желать лучшего: растянутая футболка, старое нижнее белье, «бабулины» ночные рубашки, засаленный халат.

Возьмите себя в руки, вспомните о том, что вы женщина. И ваш мужчина тоже хочет видеть в вас женщину, прекрасную, ухоженную, милую. Прикупите новое нижнее белье, можно также приобрести эротический костюмчик для ролевых игр. Уделите себе время, устройте девчачий день. С утра примите душ, сделайте маску для лица, красивый макияж, сходите на маникюр, купите себе красивое платье, сделайте прическу. Никакой уборки и готовки в этот день. Когда ваш мужчина вернется с работы, он точно заметит преображение. Ваш новый образ заставит его вспомнить ту красавицу, в которую он влюбился, и от которой он однажды потерял голову. И эти воспоминания разбудят в нем былую страсть.

Во-вторых, в долгих отношениях женщина может стать брюзгой. Постоянное ворчание, недовольство, плохое настроение, озлобленность – вот ее сопровождающие. Какому мужчине понравится такая женщина? Перестаньте злиться, прекратите пилить своего мужчину, станьте спокойной, уравновешенной. Если у него что-то не получается – не ругайте его, а поддержите. К такой женщине хочется возвращаться, с ней хочется проводить свою жизнь, заниматься любовью и проводить досуг.

Если женщина успешнее мужчины, она зачастую делает его тряпкой и подкаблучником. Мужчина перестает ощущать себя мужчиной. Если женщина больше зарабатывает, занимает должность выше и постоянно «тыкает носом» мужчине своим превосходством – это никуда не годится. Нет, никто не говорит вам бросать работу ради спокойствия вашего партнера, но, если вы видите, что его «задевает» ваш успех, поддержите его, направьте в нужное русло, замотивируйте. Дайте себе побыть слабой, даже если в профессиональном плане вы успешнее, морально сильнее, найдите то. В чем ваш мужчина сильнее вас. Просите ему элементарно помочь вам донести пакет, встретить вас с работы, открыть банку. Когда мужчина слышит от женщины: «Дорогой, мне нужна твоя помощь», он почувствует себя защитником, покровителем женщины, для представителей сильного пола – это очень важно и необходимо. Тогда он вновь почувствует себя настоящим мужчиной, которому захочется вас оберегать, защищать, завоевывать.

Когда женщина зациклена на мужчине, он стоит во главе ее жизни, к сожалению, она также перестает быть ему интересна. Мужчина – охотник по натуре. Ему интересно завоевывать женщину, разгадывать ее, как загадку. Перестаньте быть предсказуемой, будьте загадочной, неординарной. Будьте личностью, занимайтесь саморазвитием, следите за собой, увлекайтесь каким-то делом. Если вы сутки напролет то и дело будете обслуживать своего мужчину,

готовить ему, убирать, стирать, ждать с работы, как верный пес – ему попросту станет неинтересно. Мужчина видит это так: «я уже являюсь центром ее вселенной, зачем мне стараться». Как уже писали ранее, мужчина – охотник по природе своей, ему нужно охотиться, добиваться женщину. А если вы стали доступной, то он найдет другую «добычу», как бы грубо это ни звучало, но в должны понимать, что это аллегория. Оттого, что женщина не самодостаточна, она перестает быть интересной, отсюда – проблемы в сексуальном плане. Займитесь своим внутренним «Я», увлекитесь чем-то, мужчина – не центр вашей вселенной, он ваш партнер, и хочет видеть в вас полноценную личность. Помните, что прислугу рядом с собой и послушную девочку, которая превозносит его до небес, хочет видеть рядом с собой только абьюзер.

Возвращаясь к тому, что мужчина – охотник по природе, вспомним о том, что нравится охотнику. А нравится ему добыча, которая интересна всем. Это говорит о том, что не стоит отгонять от себя поклонников. Пусть они будут у вас, делают вам комплименты, дарят подарки. Конечно, не стоит допускать ничего лишнего в общении с чужими мужчинами, но позволяйте вам восхищаться, делать вам подарки, комплименты. Любому мужчине интересна женщина, на которую имеют виды и другие мужчины. К сожалению, если у вас нет поклонников – рано или поздно вы перестанете интересовать своего партнера, он найдет ту, за которой охотится стая мужчин. Им важно чувствовать дух соперничества и побеждать. Поэтому если у вас до сих пор нет поклонников – работайте над этим, исправляйте ситуацию. Дайте мужчине почувствовать конкуренцию. Не переходите черту дозволенного, но и не гоните всех в шею. Вот увидите, как ваш партнер начнет стараться для вас не только в постели, но и в повседневной жизни.

Запишитесь на танцы

Танцы раскрывают в женщине сексуальность, чувственность. В танце вы раскрепощаетесь, становитесь более открытой, женственной. Прокачивайте женскую энергию, занимайтесь растяжкой, ходите на фитнес. Эти занятия не только помогут вам почувствовать себя сексуальной, желанной женщиной, но и подтянут вашу фигуру, ведь каждая женщина считает свое тело не идеальным. А танцы – это тот же спорт, занимаясь спортом, вы становитесь стройнее, поддерживаете свое тело в тонусе. Особенно полезны для женщин занятия танго или сальсой, также можно обратить внимание на стрип-дэнс, high heels, бачату. Американские сексологи уже провели ряд исследований и доказали, что занятия танцами существенно влияют на качество сексуальной жизни и делают ее лучше.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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