

Арина Фишш

Как улучшить качество секса



Семья и секс

18+

Арина Яновна Фишш

Как улучшить качество секса

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63482581

SelfPub; 2020

Аннотация

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	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

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, нередко 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 лучше-

го: 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 преобразование. 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 заиклена 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 вы 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 вами 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 интересоваться своего партера, 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 мужчинам почувствовать конкуренцию. Не переходите черту дозво-

ленного, 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.