



**Ликвидация**  
**сексуальной безграмотности**  
**Арина Фишш**

18+

Арина Фишш

**Ликвидация сексуальной  
безграмотности**

«ЛитРес: Самиздат»

2021

**Фишш А. Я.**

Ликвидация сексуальной безграмотности / А. Я. Фишш —  
«ЛитРес: Самиздат», 2021

ISBN 978-5-532-96945-2

Дорогие женщины, для того чтобы удивить любимого мужчину в постели, требуется совсем немного. Это в первую очередь любовь к себе и ему, а также отсутствие страха к изучению и освоению новых возможностей, которые подробно описаны в моей новой книге.

ISBN 978-5-532-96945-2

© Фишш А. Я., 2021  
© ЛитРес: Самиздат, 2021

## Содержание

Психология сексуальных отношений	6
Избавление от комплексов	7
Налаживание контакта	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

**Арина Фишш**

## **Ликвидация сексуальной безграмотности**

Случилось одно из самых прекрасных событий в жизни двух людей – они искренне полюбили друг друга. У одних отношения развиваются постепенно, другие уже через несколько дней решают начать совместную жизнь. И первое время все происходит просто прекрасно: долгие ночи любви, вкусные завтраки, прогулки, веселье. Но со временем интимная жизнь начинает казаться более пресной, обыденной. Если страсть в прошлом вспыхивала почти каждый день, то теперь минуты радости случаются 1-2 раза в неделю (у некоторых пар гораздо реже).

И именно в этот момент дамы начинают понимать, что хотелось бы внести в сексуальную сферу немного разнообразия, удивить своего возлюбленного чем-нибудь необычным, приятным и ярким. В этой книге подробно будут рассмотрены психологические аспекты секса, мужская физиология, а также описаны некоторые приемы и техники, позволяющие внести в отношения между мужчиной и женщиной толику азарта и удовольствия.

## Психология сексуальных отношений

«*Важней всего погода в доме*» – эта фраза из известной песни прекрасно описывает влияние отношений в семье на интимную сферу. Как известно, чтобы добиться большего удовольствия обоим партнерам, необходимо, чтобы каждый из них был максимально раскован и расслаблен. В противном случае будет присутствовать неудовлетворенность, болезненные ощущения и разочарование.

Можно быть мастером минета и уметь правильно использовать во время непосредственного полового контакта самые удивительные и фантастические позы, но если один из супругов будет чувствовать обиду, считать себя оскорбленным или преданным любимым человеком, то желаемого эффекта добиться не получится.

Поэтому первым шагом к тому, чтобы доставить любимому человеку как можно больше радости и счастья, будет восстановление здорового эмоционального фона. Для этого стоит в первую очередь обратиться к себе.

## Избавление от комплексов

Да, такое бывает сплошь и рядом. Несмотря на то, что два человека прожили вместе под одной крышей на протяжении нескольких лет, они могут продолжать стесняться друг друга. Некоторые даже после 20 лет брака будут продолжать заниматься любовью без света, боясь показать родному человеку оголенные части своего тела.

Происходит это по большей части из-за многочисленных комплексов. Появляются они разными путями. Одни прививаются в раннем детстве слишком строгими или не знающими иной модели поведения родителями. Другие будут вписаны в подкорку благодаря случайной фразе нового знакомого, одноклассника, лучшего друга.

Комплексами можно благополучно обрасти и во взрослом возрасте, смотря на глянцевые обложки модных журналов, сравнивая себя с другими людьми или после неудачных предыдущих отношений.

Однако и избавиться от них можно в любое время. Необходимо лишь начать. Именно в этот момент у большинства появляются проблемы. Не все видят возможность что-то менять в себе, начинаются поиски всевозможных отговорок. Кажется, что посещение психолога может быть слишком материально затратным, стыдным, совершенно ненужным. Некоторые начинают во всем винить своих родителей, при этом ничего не меняя в своей жизни. А свет в спальне так и остается потушенным.



*Почему эта тема так важна?* Большинство новых, необычных, интересных сексуальных поз обычно требуют от партнеров полного внимания к поведению партнера. Необходимо видеть выражение лица возлюбленного, слышать его стоны, следить за тем, бегут ли по его телу приятные мурашки. Также нужно, чтобы тело было готово полностью довериться другому человеку, расслабиться, подчиниться его воле. Но это невозможно, если присутствуют различные психологические барьеры.

Конечно, можно продолжать и дальше заниматься сексом в миссионерской позиции, некоторых она вполне устраивает. Но однообразие со временем приводит к тому, что сам акт становится только удовлетворением физиологической потребности. Больше нет того единения душ, процесс превращается в обыденную рутину – скучную и ставшую тягучей обязанностью. Поэтому неудивительно, что сексуальный контакт происходит все реже, буквально по праздникам или, когда кто-нибудь из партнеров вспомнит, что вроде бы и нужно заняться любовью. Такой секс можно назвать «для галочки».

Поэтому, чтобы вырваться из порочного круга скуки и однообразия, нужно посвятить совсем немного времени именно себе. В идеале было бы просто прекрасно, если оба партнера не имели каких-либо психологических барьеров или их количество было бы ограниченным. Но, как известно людям, которые летали на самолете, первоначально необходимо позаботиться о себе. Именно тогда удастся помочь близкому человеку.

Если поход к психологу пугает до дрожи, то в настоящее время это уже не беда. Конечно, полноценной и качественной психологической помощи получить не удастся, но немного пошатнуть массивные стены, которыми окружили себя коварные комплексы, все-таки можно. Для этого существует узконаправленная литература, на просторах интернета можно легко найти бесплатные видео-курсы и полезные статьи. Даже простое ознакомление с новой информацией позволит по-иному посмотреть на себя, на собственную личность и задуматься, устраивает ли женщину то, какой она является в данный момент.

## Налаживание контакта

Этой теме будет уделено немного времени. Потому что итак понятно, что, если искренне ненавидишь человека, презираешь его или он вызывает отвращение, то нормального сексуального контакта с ним не произойдет. Поэтому, чтобы добиться радости и наслаждения в постели, потребуется наладить контакт с любимым человеком.

Чтобы достигнуть этого, необходимо рассматривать ситуацию индивидуально. Проблемы между супругами могут возникнуть по самым разным поводам: тяжелое материальное положение, различные подходы к воспитанию детей, натянутые отношения с родственниками. И их нужно решать.

Вообще, стоит говорить честно, от размолвок необходимо избавляться не только из-за того, что в последствие в сексе будут проблемы. Они будут сказываться на все остальные сферы жизни, постепенно разрушая костяк семьи.

Иногда может показаться, что выхода из ситуации просто невозможно найти, что нереально понять доводы другого человека. Однако это не так. Существует 2 действенных способа, позволяющих наладить отношения в большинстве случаев. Это

- *взаимное уважение;*
- *общение.*

И всё. Если отстраниться от ситуации, постараться избавиться от нахлынувших эмоций, застилающих собой здравый смысл, то можно найти решение почти в любой ситуации. Главное, чтобы оба партнера искренне уважали друг друга и были готовы к общению.

Что означает «уважение»? Это признание другого человека личностью, способной самостоятельно принимать важные решения, заботиться о своей жизни. При этом тот, кто уважает другого, не позволит себе сознательно причинить вред. Даже во имя благой, с его точки зрения, цели.

Общение тоже не должно восприниматься легкомысленно. Слышать и слушать – два совершенно разных понятия. Необходимо понимать, что именно хочет донести собеседник, постараться встать на его место, посмотреть на ситуацию с его позиции.

Очень часто это бывает сложно. Иногда кажется, что невозможно принять точку зрения другого человека, особенно, когда она в корне отличается от собственной. Для этого существуют компромиссы. Оба партнера отказывают себе в чем-то, чтобы взамен получить нечто общее, новое, способное устроить всех.

Это равноценно как в сексе, так и в повседневной жизни. Не все могут согласиться попробовать новую позу. Не нужно сразу же искать причину отказа в себе, считая себя извращенцем или эгоистом. Необходимо напрямую спросить, почему именно произошел отказ.

Люди не умеют читать мысли друг друга. По крайней мере, это нигде документально не зафиксировано. Да, почти каждому человеку присуща эмпатия. Это способность понимать чувства другого, иногда некоторые могут ощущать те же эмоции, что испытывает их партнер. С точки зрения эволюции она помогла предкам человека лучше выстраивать социальные связи, а также эффективнее воспитывать детей. Кстати, считается, что эмпатия лучше развита у женщин, поэтому они эмоциональнее и интуитивнее большинства мужчин. Ученые считают, что это связано с тем, младенец не может напрямую сообщить о том, что ему требуется. Поэтому мать должна сама определить его потребности по незначительным изменениям в его мимике, поведении, положении тела.

В спальню необходимо заходить в хорошем настроении, оставив все разногласия и неурядицы за дверью. В постели должны остаться только двое – мужчина и женщина. Проблемы всегда будут, это жизнь, но именно сейчас их требуется отодвинуть на второй план.

## **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.