



# **СЕКСОЛОГИЯ В СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ**

**Как удивить  
своего мужчину в сексе?**

**ОКСАНА ЛОВА**

18+

Оксана Лова

**Сексология в семейной жизни. Как  
удивить своего мужчину в сексе?**

«ЛитРес: Самиздат»

2021

**Лова О. В.**

Сексология в семейной жизни. Как удивить своего мужчину в сексе? / О. В. Лова — «ЛитРес: Самиздат», 2021

Всем нам порой хочется вновь взбудоражить свою фантазию, вернуть былую сексуальность и попробовать что-нибудь новенькое, удивить своего любимого мужчину. Женщины, эта книга-подсказка именно для вас. Здесь вы найдете пошаговый план действий для поддержания сексуальной гармонии с ноткой пикантности.

© Лова О. В., 2021

© ЛитРес: Самиздат, 2021

## Содержание

Шаг первый: анализируем	5
Шаг второй: Меняем свое поведение	6
Проявляем инициативу дома, выражая свое сексуальное желание. Не стесняемся!	8
Шаг третий: Расширяем интимный гардероб	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# **Оксана Лова**

## **Сексология в семейной жизни. Как удивить своего мужчину в сексе?**

### **Шаг первый: анализируем**

Это самый увлекательный раздел, позволяющий взглянуть на свою интимную жизнь со стороны.

Для начала необходимо ответить на несколько важных вопросов о вашей паре:

Целуетесь ли вы при расставании, когда уходите на работу или в магазин?

Пишите друг другу нежные сообщения в течение дня?

Обмениваетесь интимными фото при длительных расставаниях (командировки, поездки)?

Как вы спите ночью (в обнимку, касаясь друг друга, отдельно)? И в чем спите? (хлопковое белье для сна, шелковое одеяние, плотные пижамы, кружева или голышом)?

Как часто совершаете нежные приставания, заигрывания или поглаживания друг друга при нахождении наедине?

Много ли объятий в вашей паре в течение дня?

Где вы обычно занимаетесь любовью?

Ответы на эти простые вопросы дают первое представление, что в вашей паре можно изменить, чтобы сексуальное влечение возросло и партнер проявлял больше интереса.

Пример: Вы не обмениваетесь с мужем короткими поцелуями в течение дня, а значит лишаете себя приятных моментов нежности и близости.

Днем (когда оба на работе) вы общаетесь друг с другом только по делам (когда забрать детей, что купить, куда сходить, что сделать), следовательно, не возникает тех самых минут, когда мужчина вспоминает Вас обнаженной и сексуальной.

При долгих расставаниях (командировка, поездка) мужчина лишен наслаждения любоваться Вашим обнаженным телом, а значит может заскучать и заинтересоваться другой особой, что вовсе не желательно.

Когда вы спите в пижаме, это не позволяет мужу касаться Вашего тела и возбуждаться от этого. Ваш секс совершается под одеялом и в темноте спальни, когда дети уснули и шуметь нельзя? Это навивает тоску, нет зрительного восприятия друг друга, не возбуждается слух.

При таком раскладе событий неминуема потеря страсти и влечения супругов друг к другу наступает через пару лет, люди начинают интересоваться другими, возникают кризисные ситуации, конфликты, развод.

По существующей статистике в первые 5 лет брака разводятся порядка 40 % семейных пар. Если 10 лет назад распадалась каждая третья семья, то сегодня – каждая вторая. Интересно, что 22% всех бракоразводных процессов происходят из-за измен супругов.

Так вот, чтобы возродить обоюдный интерес и прожить вместе долго и счастливо, важно хотеть познавать новое в сексе, говорить о своих желаниях, не стесняться и иногда выходить за пределы зоны своего комфорта, чтобы доставить удовольствие супругу.

## Шаг второй: Меняем свое поведение

На этом этапе рассмотрим способы изменения своего обычного поведения, для привлечения к себе внимания. Это заставит мужчину удивиться и заинтересоваться.

Начинаем чаще целовать любимого (в губы или щеку) по поводу и без.

Уходит на работу, приходит домой, идет в магазин, погулять с собакой, целуйте нежно каждый раз, даже если давно так не делали. Этот признак нежности будет сближать вас каждый раз при касании. Хотите большего? Прижимайтесь грудью к нему во время невинного поцелуя. Он заметит и улыбнется!

Учимся секстингу – искусству эротической переписки.

Это отличный способ возобновить открытые доверительные отношения, настроиться на романтический вечер, распалить чувственность.

В течении рабочего дня отправляем мужу короткие сообщения с сексуальным намеком (2-3-х будет достаточно). Если мужчина активно станет отвечать и вовлекаться в игру, то поддержите его интерес.

Сообщения потребуется заранее записать и сохранить в черновиках телефона, чтобы не отвлекаться на своей основной работе. И отправлять одно СМС в обеденное время, второе – ближе к окончанию рабочей смены. Таким образом Вы намекнете супругу о своем игривом настрое и возникшем желании. Это приободрит его на рабочем месте. Несколько драгоценных минут пролетят в мыслях о Вас.

**Примеры любовных сообщений:**

**Отправляем днем**

*Я целую тебя в ушко, шею, грудь, сосочек облизну. Приласкаю твой пупочек, руку ниже опущу... Тут поднимется твой фаллос, грациозно оживись, сяду сверху и поскочем в мир оргазма устремись.*

*Мой лев, сегодня тебе сдамся я. Вонзи в меня всю страсть свою, сегодня я твоя.*

*Вчерашняя ночь не даёт мне покоя, вся в пламенном страсти весь день я хожу. Мое тело трепещет и жаждет тебя.*

*Сегодня – ты мой главный зритель,*

*Тебе сыграю я на бис,*

*Палач и нежный повелитель,*

*Я буду лучшей из актрис (вслед письму отправь ему свое интимное видео на 10 секунд)*

**Отправляем к окончанию работы**

*Скучаю по тебе, Любимый, жажду твоих объятий и сладких поцелуев. Приезжай скорее, я уже растянула платье!*

*Обниму тебя при встрече, пусть то будет день иль вечер... Приласкаю, зацелую, на диванчик посажусь... (Андрей), я так сильно тебя люблю!*

*Свяжусь тебе ручки, свяжусь твои ножки. Поглажусь руками соски и живот. И ты не бежишь от меня по дорожке. Сегодня ты мой, Козырный Туз.*

*Сегодня – ты мой главный зритель,*

*Прошу тебя, лишь строго не суди,*

*Ты самый лучший возбуждатель,*

*Регламент поскорее утверди...*

Такой способ любовного общения вызовет у мужа непреодолимое желание поскорее вернуться домой. Особо хорош этот метод, когда кавалер частенько задерживается или не спешит домой, находится на посиделках с друзьями. Вместо частых гневных звонков с требованием вернуться к семье, отправьте любимому пару сообщений эротического характера, прикрепив свою полуобнаженную фотографию. И он прилетит!

**Не забываем главные правила секстинга:**

- первые сообщения должны быть сдержанными, без похоти;
- меняйте ритм, чередуйте сексуальные СМС с нейтральными (расскажите, как проходит день, поинтересуйтесь его делами, затем вновь сделайте сексуальный акцент и подразните, так вы распалите его интерес);
- делайте небольшие паузы (когда вы замолкаете, он фантазирует, это то, что нужно);
- пишите кратко, но не односложно (заскучает);
- вставляйте в переписку аудио сообщения с томным голосом (даже если вы хотите просто попросить купить туалетную бумагу, это стоит сделать необычно);
- обращайтесь к партнеру по имени (по мнению психологов, собственное имя – самый приятный звук для человека);
- высказывайте комплименты интимного характера (хвалите все, мужчинам это вдвойне приятно);
- делитесь своими сексуальными фантазиями (возможно, тем же вечером в вашей спальне они будут реализованы).

## **Проявляем инициативу дома, выражая свое сексуальное желание. Не стесняемся!**

Даже самый властный мужчина мечтает оказаться жертвой. Зажмите любимого в ванной, притяните к себе на кухне, погладьте его ягодицы и промежность в процессе починки раковины, спровоцируйте страстные объятия и поцелуи на столе. Инициативность со стороны женщины позволяет мужчине почувствовать себя нужным, интересным и сексуальным.

Если вы никогда не принимали душ вместе, то обязательно попробуйте (разумеется при наличии большой душевой или вместительной ванны). Намылите друг друга ароматным средством, помассируйте мужу голову с шампунем, опуститесь на колени и, ополоснувшись водой, приступите к легкой филиации. А далее делайте то, что позволит фантазия.

Все эти маленькие хитрости здорово разнообразят сексуальные отношения и зажгут огоньки в глазах обоих партнеров.

***Спите голышом (если в вашей паре допустима такая откровенность).***

Укладываясь спать, снимите с себя все белье и прильните к мужу. Пусть знает, что сегодня вы хотите взаимных ласк и намерены спать без одежды. Мужчине это понравится! Такой сон не только приятен, но и полезен для здоровья.

Интересный факт, что у мужчины качество спермы улучшается, если они спят голыми, так как одежда провоцирует повышение температуры в области тестикул, что вредно для процесса сперматогенеза.

Сон голышом также полезен и женщинам – это улучшает фигуру! А именно, во время сна без одежды понижается уровень кортизола (гормона стресса), который способствует накопления жиров в теле и нормализуется секреция гормона роста, который имеет схожее свойство.

Однако бытует мнение, что все эти удовольствия имеют место быть до взросления детей. У родителей должно быть свое интимное пространство, своя комната. Ее следует запирать на ночь или приучить детей стучаться перед входом.



## **Шаг третий: Расширяем интимный гардероб**

Мужчины сами признают, что у них вкус как у престарелых кокоток и им нравятся кружева в сочетании красного и черного цветов, чулки, рюшки, а также безобразные розочки в разных местах. А вот элегантное выдержанное и комфортное белье заводит их куда меньше.

Некоторые особи мужского пола предпочитают более современные наряды, такие как: комбинезоны из сетки с отверстиями между ног, кожаные пояса, шлемы, подтяжки, эротические мини платья, откровенные боди, ажурные корсеты. Так что отправляемся в специализированный магазин (можно онлайн с доставкой на дом) и приобретаем себе пару соответствующих комплектов, цена вопроса остается за Вами. Мир не рухнет в пропасть, если Вы изредка потратите часть семейного бюджета на новое эротическое белье. Если сложно выбрать – отправьте мужу несколько своих фото из примерочной в магазине, или скриншотов с экрана, пусть выберет он. Ему его снимать.

## **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.