

18+

Адам Фурнье

Секс

Разнообразие возможно и необходимо

**Подробный
план
действий**



Адам Фурнье

**Секс. Разнообразие
возможно и необходимо.
Подробный план действий**

«Автор»

2022

Фурнье А.

Секс. Разнообразие возможно и необходимо. Подробный план действий / А. Фурнье — «Автор», 2022

Стабильный здоровый секс перед сном быстро превращается в рутину. Конечно же, от его количества и качества зависит, насколько вы счастливы и уверены в себе. Для того, чтобы ощущения оставались яркими — важно приносить в интимные отношения разнообразие. Чтобы привнести разнообразие в вашу половую жизнь, партнёрам необходимо постоянно удивлять друг друга, даже если уже много лет в браке. Помните, секс всегда можно улучшить, сделать его более качественным, а оргазм ярче и сильнее.

Содержание

| | |
|---|---|
| Как разнообразить свою сексуальную жизнь и изменить ее к лучшему? | 5 |
| Злейшие враги секса в браке и как их побороть | 7 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 9 |

Адам Фурнье

Секс. Разнообразие возможно и необходимо. Подробный план действий

Как разнообразить свою сексуальную жизнь и изменить ее к лучшему?

Спустя несколько лет любая пара переживает кризис в интимных отношениях. У супругов причиной может стать «бытовуха», проблемы, домашние хлопоты и рутинная повседневность. Кого-то просто одолевает скука и лень. Есть пары, в которых секс становится просто обязанностью, обыденностью и скучным занятием, с которым хотелось бы поскорее покончить.

И с этим нужно что-то делать! Если оставить все, как есть, и пустить развитие событий на самотек, то отношениям вполне вероятно может прийти конец. Секс – важная составляющая любовной связи.

Реабилитировать свою интимную жизнь возможно, но придется потрудиться. И прилагать усилия должны оба партнера, иначе ничего не выйдет. Угаснувшие чувства, будоражащая страсть, игривый флирт – все это можно вернуть.

Долой стеснение! Фантазию на максимум! И внимание к советам квалифицированных специалистов в области сексологии и психологии. Итак...

Как начать говорить о сексе?

Для того, чтобы наладить свою сексуальную жизнь, нужно понять и полностью осознать несколько простых истин: желание пропадает у всех и его не должно быть всегда. Звучит странно, правда? Как это не должно быть желания? Как тогда захотеть секса и получить от него удовольствие?

Но обо всем по порядку. Рано или поздно у каждой пары наступает тот момент, когда пропадает то самое бурное и «огненное» желание, которое «валило» их в постель. При этом остаются все остальные чувства: любовь, привязанность, уважение, доверие и пр.

Часто пары на приеме у психологов рассказывают о том, что продолжают спать вместе, держаться за руки и обниматься, но секса нет. То самое желание куда-то делось.

И вот тут самое интересное: не стоит его ждать. Специалистами уже давно доказано, что желание – не главное. Главное – решимость, решение взять и сделать.

Привычная цепочка сексуальной связи выглядит так: желание, прикосновения, секс, оргазм, спокойствие. Но люди упускают тот момент, что это цепочка замкнута в круг и является циклической. Это значит, что можно начинать с любой ее точки, чтобы прийти к пику – оргазму.

Нужна готовность и желание сделать это, а не само желание секса. Двое просто договариваются об этом, начинаются прикосновения, а затем уже приходит возбуждение. Иногда у женщин желание перемещается на время после секса.

Еще один интересный момент: не обязательно испытывать оргазм, чтобы получить удовольствие от секса. Эмоционального удовлетворения и телесных удовольствий порой бывает вполне достаточно.

Из всего этого следует вывод: если желание не приходит, то нужно просто брать и договариваться. Страсть не пропала, она просто переместилась в другое место сексуального цикла, где ее и нужно найти.

Итак, как начать говорить об этом. Тема секса сложна и тяжело дается даже многим взрослым людям с внушительным сексуальным опытом. Им проще сделать, чем озвучить это. Но надо.

Для начала, конечно, нужно набраться решимости и произнести свои проблемы вслух. Нужно выбирать спокойное время, не насыщенное какими-то негативными и эмоциональными обстоятельствами. Вечер выходного дня в тишине – идеально.

Секрет психологов – сложные темы лучше проговаривать шепотом. Громкий голос – это сигнал тревоги. Собеседник сразу настораживается и готовится отражать атаку. Также шепот заставляет прислушиваться к словам. Уже ничего не пройдет мимо ушей.

И еще один секрет: нужно повторять слова своего партнера, прежде чем на них ответить. Повторять дословно, медленно, спокойно. Например, супруга говорит: «Мне не нравится, что стало с нашей сексуальной жизнью». Супруг повторяет: «Ты говоришь, что тебе перестала нравиться наша сексуальная жизнь».

Такой психологический прием поможет лучше понять смысл сказанных слов, прочувствовать их, показать собеседнику, что его слушают и слышат, а также поможет усмирить эмоции.

Уже не будет желания вспыхнуть возмущением: «А что же тебе так не нравится?» Уже само собой возникнет логичное и спокойное продолжение фразы: «Расскажи, что именно тебе не нравится и с каких пор».

Что нужно обсудить? Расписание сексуальной жизни. Да-да, ее просто нужно вставить в график. Не стоит ждать той спонтанности, которую показывают в романтических фильмах. Договорились, обсудили – сделали.

И никакой критики! Вместо негативных осуждений нужно выдвигать альтернативные предложения. Например, не «не целуй меня так», а «целуй меня по-другому». Нужно постараться исключить все частицы «не» в разговоре.

Ну, и, конечно же, нужна смелость. На первый разговор надо решиться, как на прыжок в воду. Захватит дух, но потом вода успокоится. Кто сидит и ждет, ничего не делая, никогда не дождется перемен в жизни.

Злейшие враги секса в браке и как их побороть

Справедливости ради стоит отметить, что желание очень редко пропадает само по себе. Как правило, этому предшествуют определенные причины. Чаще с ними сталкиваются люди, уже прожившие несколько лет в гражданском или фактическом браке.

Стыд и стеснение

Тема секса до сих пор, к сожалению, считается постыдной и запретной в обществе. С самого детства людям внушают, что это стыдно, «грязно» и т. д. Сколько детей на вопросы о сексе слышат в ответ: «Вырастешь – узнаешь»? Правильно – тысячи. А потом из них вырастают закомплексованные взрослые, сталкивающиеся с проблемами в интимной жизни.

Социуму катастрофически не хватает просвещения в области секса и умеренного раскрепощения. Нужно понимать, что поговорить откровенно со своим партнером – это круто. Объяснить, что нравится, а что нет в постели – это здорово и правильно.

Многие даже стесняются своих собственных эротических фантазий, о которых никто и не догадывается. Это приводит к зажатости, скованности, невозможности получить удовлетворение от секса.

Неоправданные ожидания

Интимная жизнь может прекратиться, а то и вовсе не начаться, если оба партнера будут чего-то ждать друг от друга, но молчать об этом. Пора уже со всех рупоров кричать о том, что люди не умеют читать мысли!

Кто-то ждет проявления инициативы. Кто-то поджидает подходящего момента. А кому-то сложно сделать первый шаг, потому что он боится не оправдать ожиданий партнера. А знает ли он, на самом деле, каковы эти ожидания? А есть ли они, вообще?

Именно поэтому снова нужно сделать акцент на ключевом моменте в сексуальных отношениях – разговорах. Надо открыто и спокойно поговорить друг с другом, избегая претензий и обвинений.

Недоверие к партнеру

Отсутствие доверия – огромная проблема в отношениях. На первых порах каждое свидание, каждая романтическая встреча способствуют тому, чтобы формировалось доверие к избраннику. Но спустя годы часто случаются ситуации, способные «подорвать» его.

Обманы, ложь, предательство – все это становится причиной регулярных конфликтов и скандалов, разрушая не только интимную жизнь, но и отношения в целом. Если все подобные моменты остались в прошлом, то только искренний разговор по душам и достойное поведение в дальнейшем способны вернуть доверие.

Постепенно обиды улягутся, прошлое останется в прошлом. И вместе с доверием в отношения вернутся и теплота, и страсть, и желание ложиться в одну постель.

Скованность и зажатость

Этот пункт больше относится к представительницам прекрасного пола, так как именно им свойственно особенно переживать по поводу своего тела. Дамы часто замораживаются о

том, как они выглядят. Заморачиваются настолько, что боятся предстать перед своим возлюбленным без макияжа или не в «парадном» белье. Боятся показать складку на животе или целлюлит на бедрах.

В таком случае очень сложно расслабиться и получить удовольствие от секса. А если нет удовольствия, то со временем пропадет и желание совсем.

Помочь принять себя, полюбить и показать естественной поможет психолог и чуткое отношение мужчины.

Негативные эмоции

Негативные эмоции портят всю жизнь, все ее аспекты, и сексуальную часть тоже. Они накапливаются, угнетают, портят настроение и сковывают тело. Мысли, погруженные в негатив, не дают расслабиться и отдаться процессу. Партнер все это чувствует, и сам начинает терять активность и вовлеченность.

Выход один: избавление от негатива и расслабление. Покричать в лесу? Избить боксерскую грушу? Можно делать все, что угодно, лишь бы это помогло выплеснуть накопившиеся отрицательные эмоции. В рамках допустимого, конечно.

Партнер должен помогать в этом. Он должен стать внимательным собеседником, другом, опорой и поддержкой.

А потом уже можно и нужно хорошенько расслабиться. SPA-процедуры, массажи, йога, ароматерапия, медитация и прочее – это поможет достичь релакса и расслабить тело, «открыть» его.

Смена обстановки и путешествия и их роль в сексуальной жизни

Не только эмоции, отношения внутри пары и комплексы влияют на сексуальную жизнь. Окружающая обстановка также вносит свою весомую лепту. Так, однообразие, рутина, обыденность и скука способны убить даже самую яркую страсть.

Чтобы вернуть в интим быллой «огонь», стоит сменить обстановку. В идеале – отправиться в путешествие. Но, конечно, очевидно – реалии таковы, что не каждый может себе это позволить. Но ведь каждый может взять отпуск или пару отгулов.

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.