



Ариэль Флейм

# СЕКС-КОУЧИНГ

идеальное руководство для женщин о том, как достичь оргазма, увеличить либидо, продлить половой акт и сохранить страсть и интерес в долгосрочных отношениях от профи

18+

Женский оргазм

Ариэль Флейм

**Секс-коучинг. Идеальное  
руководство для женщин о  
том, как достичь оргазма,  
увеличить либидо, продлить  
половой акт и сохранить страсть  
и интерес в долгосрочных  
отношениях от профи**

«Автор»

2023

## **Флейм А.**

Секс-коучинг. Идеальное руководство для женщин о том, как достичь оргазма, увеличить либидо, продлить половой акт и сохранить страсть и интерес в долгосрочных отношениях от профи / А. Флейм — «Автор», 2023 — (Женский оргазм)

Книга "Секс-коучинг" - это идеальное руководство для женщин, которые хотят научиться достигать оргазма, увеличивать своё либидо и продлевать половой акт мужчины, сохраняя при этом страсть и интерес в долгосрочных отношениях. В этой книге вы найдете проверенные методики и советы от профессионального секс-коуча, которые помогут вам стать более уверенной в себе и раскрыть свою сексуальную силу. Вы узнаете, как правильно коммуницировать с партнером, как раскрыть свои сексуальные фантазии и фетиши, а также как преодолеть травмы и стыд, чтобы наслаждаться полноценной сексуальной жизнью. Независимо от того, являетесь ли вы новичком в сексе или опытным знатоком, эта книга поможет вам достичь новых высот в вашей сексуальной жизни. Купите эту книгу сейчас и начните свой путь к более удовлетворительной и здоровой сексуальной жизни!

© Флейм А., 2023

© Автор, 2023

## Содержание

Введение	5
Глава 1: Анатомия возбуждения: Понимание науки сексуального желания	6
Глава 2: Порнография и либидо: как просмотр порно влияет на ваш сексуальный аппетит	8
Глава 3: Секреты высокой сексуальности	9
Глава 4: Техники улучшения сексуальной стойкости у мужчин	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# **Ариэль Флейм**

## **Секс-коучинг. Идеальное руководство для женщин о том, как достичь оргазма, увеличить либидо, продлить половой акт и сохранить страсть и интерес в долгосрочных отношениях от профи**

### **Введение**

Привет, мои любимые сексуальные искатели приключений! Меня зовут Ариэль Флейм, и я была порнозвездой, которая встретила свою истинную страсть – помогать людям улучшать свою сексуальную жизнь в качестве секс-коуча. Я знаю, что многие из вас могут задаваться вопросом: "Что порнозвезда знает о настоящей любви и сексе?" Но я могу вас заверить, что я взяла все, что узнала в индустрии для взрослых, и перевела это на настоящую жизнь, чтобы помочь людям обрести свою истинную сексуальность.

Когда я начала свою карьеру в порноиндустрии, я была молодой и глупой, и часто не знала, что делаю. Но с годами я научилась так многому – как раскрыть свою сексуальность, как достигать оргазма, как общаться со своими партнерами – и я хотела поделиться этими знаниями с другими людьми.

Мой путь от порнозвезды до секс-коуча был необычным и иногда даже смешным, но я надеюсь, что мой опыт может помочь вам стать более уверенными в своей сексуальности и наслаждаться каждой минутой своей интимной жизни. В этой книге я хочу поделиться моими знаниями и техниками с вами, чтобы вы могли обрести свою истинную сексуальность и достичь невероятных оргазмов. Добро пожаловать в мир Ариэль Флейм – от порнозвезды до секс-коуча!

## **Глава 1: Анатомия возбуждения: Понимание науки сексуального желания**

Здесь мы начнем наше путешествие в мир сексуальных желаний и узнаем, что происходит в нашем теле, когда возникает сексуальное влечение.

Давайте начнем с места, где все начинается – мозга. Наш мозг играет огромную роль в наших сексуальных фантазиях и желаниях. Он регулирует выделение гормонов, которые в свою очередь влияют на настроение и желание заняться сексом.

Но это не все, что происходит в нашем теле. Возбуждение начинается с прикосновения. Когда кто-то касается нашего тела, наша кожа начинает производить гормоны, которые усиливают нашу сексуальную жажду.

Затем наша кровь начинает быстрее циркулировать, и мы чувствуем сильную эрекцию или увлажнение вагины. Это происходит благодаря регуляции кровотока в нашем теле.

Как видите, наше тело – это настоящая научная лаборатория, в которой происходит множество процессов, влияющих на нашу сексуальность. И понимание этой анатомии возбуждения поможет вам лучше понять свое тело и наслаждаться сексуальными отношениями еще больше!

Но не забывайте, что каждое тело уникально, и то, что сработало для одного человека, не обязательно подойдет другому. Поэтому никогда не стесняйтесь исследовать свое тело и находить свои индивидуальные триггеры возбуждения.

Как говорится, чем больше вы знаете о своем теле, тем больше у вас будет удовольствия в постели!

Давайте сначала поговорим об анатомии возбуждения. Возбуждение – это состояние физической и психической подготовки к сексуальному акту. Оно происходит, когда мозг получает сигналы от эрогенных зон тела.

Когда вы возбуждены, ваше тело реагирует на это, и вы можете заметить изменения в вашем дыхании, сердцебиении, кровообращении и даже в вашей коже. Но что точно происходит внутри нашего организма?

На самом деле, наука возбуждения не такая уж и сложная. В основе всего лежит кровь, которая начинает биться быстрее и наполнять гениталии, а затем их влажные стенки начинают сокращаться. Это и есть оргазм.

Но, конечно, есть много более интересных вещей, которые происходят во время возбуждения. Например, гормоны, такие как тестостерон и эстроген, могут повысить вашу чувствительность к эрогенным зонам.

Кроме того, есть также психологические аспекты возбуждения. Например, мы можем возбуждаться в результате сексуальных фантазий или желаний, которые могут быть связаны с определенными фетишами или табу.

Конечно, анатомия возбуждения может быть разной у разных людей, и это не означает, что что-то не так, если ваша реакция на сексуальный стимул отличается от реакции другого человека.

Важно помнить, что наша сексуальность – это часть того, кто мы есть, и не стоит стыдиться своих желаний. Как говорится, "не делайте того, что не хотите, и делайте то, что хотите".

И помните, что секс – это не только оргазмы и физическое удовлетворение, но и о взаимодействии с другими людьми, уважении и открытости.

## **Глава 2: Порнография и либидо: как просмотр порно влияет на ваш сексуальный аппетит**

Друзья, давайте сегодня поговорим о том, как порнография влияет на наше либидо. Я, Ариэль Флейм, бывшая порнозвезда и ныне секс-коуч, знаю об этом не понаслышке.

Когда я начинала свою карьеру в порноиндустрии, я думала, что все мужчины, которые смотрят порно, – это просто извращенцы и маньяки. Но со временем я поняла, что это не так. Многие мужчины просто используют порно для стимуляции своей сексуальности и удовлетворения своих потребностей.

Однако, есть и обратная сторона медали. Частое просмотр порно может привести к снижению либидо и проблемам в сексуальной жизни. Когда вы смотрите порно, ваш мозг получает сильный сексуальный стимул, который в реальной жизни может быть недоступен. Это может привести к тому, что вы начинаете требовать больше и больше, и обычный секс уже не вызывает такой же эффект.

Кроме того, порнография может создавать не реалистичные представления о сексе. Многие порнофильмы режиссированы и продуманы, и поэтому нереальны. Когда вы начинаете ожидать такого же опыта в реальной жизни, это может привести к разочарованию и даже депрессии.

Я не говорю, что порно – это что-то плохое. Но, как и с любым другим вещью, нужно уметь себя контролировать. Мой совет – смотрите порно не слишком часто и не слишком много, и помните, что в реальной жизни секс может быть даже лучше, чем на экране.

## Глава 3: Секреты высокой сексуальности

Когда дело доходит до секса, многие люди задаются вопросом: как улучшить свои способности и наслаждение? Изучив множество техник и секретов, я могу с уверенностью сказать, что улучшение стойкости и удовольствия – это вполне достижимые цели.

В этой главе я поделюсь со вами некоторыми из моих любимых техник, которые помогут вам стать более выносливыми в постели и получать больше удовольствия от секса.

Первый секрет – научиться контролировать дыхание. Правильное дыхание может помочь увеличить уровень кислорода в крови и снизить уровень тревоги и напряжения. Это может привести к улучшению выносливости и удовольствия.

Второй секрет – улучшение гибкости. Гибкость может помочь вам более эффективно использовать свое тело во время секса и увеличить уровень удовольствия, которое вы получаете. Растяжка и йога – отличный способ улучшить гибкость и улучшить сексуальный опыт.

Третий секрет – экспериментировать с различными позами. Попробуйте разные позы и ищите те, которые приносят вам больше удовольствия. Это также может помочь увеличить выносливость и улучшить ваш сексуальный опыт.

И наконец, четвертый секрет – улучшение коммуникации. Открытая и честная коммуникация с партнером – это ключевой фактор для улучшения сексуального опыта и повышения удовольствия. Общайтесь со своим партнером о том, что вам нравится, что не нравится, и что вы хотели бы попробовать. В результате вы можете открыть для себя новые удовольствия и улучшить свою стойкость.

Надеюсь, что эти техники и секреты помогут вам улучшить свою сексуальную жизнь и достигнуть новых уровней удовольствия. Следующая глава будет посвящена общению о сексе со своим партнером.

## **Глава 4: Техники улучшения сексуальной стойкости у мужчин**

Дорогие девушки, если вы хотите продлить сексуальный акт и доставить мужчине больше удовольствия, у вас есть множество возможностей. Прежде всего, вы можете использовать техники стимуляции, такие как ласки, поцелуи и дыхание, чтобы возбудить своего партнера.

Однако, если вы хотите продлить сексуальный акт и усилить удовольствие для обоих, вам стоит обратить внимание на некоторые техники, которые могут увеличить мужскую стойкость и продлить сексуальный акт.

Первая техника – это использование сжимания мускулатуры. Вы можете научиться контролировать свои мышцы таза и использовать их для того, чтобы сжимать их в нужный момент. Это может помочь вам продлить сексуальный акт и усилить удовольствие для обоих партнеров.

Вторая техника – это использование упражнений Кегеля. Они позволяют укрепить мышцы таза и повысить контроль над ними. Это поможет улучшить стойкость мужчины и продлить сексуальный акт.

Третья техника – это использование презервативов, которые содержат смягчающие средства, такие как бензоин или лидокаин. Они могут помочь снизить чувствительность полового члена и продлить время сексуального акта.

## **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.