

A close-up portrait of a woman with long, dark, wavy hair and light skin. She is looking directly at the camera with a neutral expression. She is holding a large, ripe strawberry in her right hand. Several other strawberries are visible around her head and shoulders, some in focus and some blurred. The background is dark and indistinct.

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+

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**
Серия «Женский оргазм», книга 4

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69159619

SelfPub; 2023

Аннотация

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!

Содержание

Введение	5
Глава 1: Анатомия возбуждения: Понимание науки сексуального желания	7
Глава 2: Порнография и либидо: как просмотр порно влияет на ваш сексуальный аппетит	10
Глава 3: Секреты высокой сексуальности	12
Глава 4: Техники улучшения сексуальной стойкости у мужчин	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

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 лаборато-

рия, 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 начи-

нают 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 реалистич-

ные 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 про-

длить 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.