

Ариэль Флейм

# УВЕРЕННОСТЬ В ПОСТЕЛИ

18+

как раскрепоститься и получать  
наслаждение

**Ариэль Флейм**  
**Уверенность в постели:  
как раскрепоститься и  
получать наслаждение**  
**Серия «Женский оргазм», книга 3**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69670054](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69670054)  
SelfPub; 2023*

**Аннотация**

Многие из нас мечтают о страсти, искренности и взаимопонимании с партнером. Но зачастую стеснение, комплексы и нехватка знаний мешают раскрыть свой потенциал в постели. Эта книга – путеводитель к новой интимной жизни без страхов и ограничений. Здесь вы найдете исчерпывающую информацию о всех аспектах женской сексуальности и отношениях. Узнаете, как познать свое тело, изучить скрытые желания и научиться получать удовольствие. Овладеете искусством соблазнения и воплощения самых смелых фантазий. Книга поможет по-новому взглянуть на интимную сферу, отбросив ложный стыд и догмы. Вы откроете для себя радость экспериментов, разнообразия и новых ощущений. Возьмете контроль над своей сексуальной жизнью в свои руки. Присоединяйтесь к увлекательному путешествию к

гармоничным отношениям и ярким ночам страсти. Доверьтесь автору – и вы обязательно раскроете свой истинный потенциал наслаждения. Любите смело, живите полноценно, будьте счастливы!

# Содержание

Введение	5
Глава 1. Познай себя: исследуй свои желания	7
Глава 2. Общение – ключ к удовольствию	9
Глава 3. Раскрепощение разума и тела	11
Глава 4. Искусство наслаждения	14
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# **Ариэль Флейм**

## **Уверенность в постели: как раскрепоститься и получать наслаждение**

### **Введение**

Дорогие читательницы!

Я рада представить вашему вниманию книгу, которая поможет каждой раскрыть свою сексуальность и достичь гармонии в интимных отношениях.

В нашем обществе к сожалению до сих пор бытуют мифы о том, что женщина не должна проявлять инициативу и открыто говорить о своих желаниях. Но мы знаем, что это не так!

Чтобы построить крепкие и счастливые отношения, жизненно важно научиться откровенно общаться с партнером на темы секса. И конечно, необходимо познать и полюбить свое тело, чтобы без стеснения и страха наслаждаться интимной близостью.

В этой книге вы найдете подробные советы о том, как:  
Исследовать свои сексуальные желания и фантазии

Обсуждать темы страсти с любимым человеком

Освободиться от комплексов и зажимов в постели

Достичь ярких, многократных оргазмов

Экспериментировать и разнообразить интимную жизнь

Овладеть искусством соблазнения и доставлять незабыва-

емое удовольствие партнеру

Книга охватывает все аспекты, волнующие современную женщину – от мастурбации до анальных ласк. Здесь вы найдете ответы на самые смущающие вопросы без лишнего стыда.

Я уверена, эта книга поможет каждой раскрыть свой потенциал и стать уверенной и страстной любовницей. Такая гармония в интимной сфере – залог крепких и счастливых отношений с любимым человеком.

Дерзайте, экспериментируйте и получайте удовольствие без ограничений! Желаю вам яркой и насыщенной личной жизни. Будьте счастливы!

# Глава 1. Познай себя: исследуй свои желания

Дорогие читательницы! Давайте начнем наше увлекательное путешествие к сексуальной гармонии с самого важного – с изучения ваших собственных желаний и потребностей.

Почему это так важно? Дело в том, что многие женщины вообще плохо осознают, чего им на самом деле хочется в сексе. Они подстраиваются под партнера, соответствуют стереотипам, что "хорошая девочка" не должна быть слишком активной в постели. А в итоге чувствуют себя неудовлетворенными и разочарованными.

Научные исследования показывают: женщины, которые хорошо знакомы со своей сексуальностью и уверенно заявляют о своих желаниях, гораздо чаще испытывают удовольствие от интимной близости. По данным опросов, такие женщины в 7 раз чаще получают оргазм при сексе с партнером.

Поэтому первый и самый важный шаг – изучить себя. В чем именно вы хотите проявить инициативу? Какие позы, ласки и игры пробуждают вашу страсть? Чтобы понять это, нужно исследовать собственное тело и сексуальные фантазии.

Начните с мастурбации. Позвольте себе сладостный процесс самоудовлетворения без спешки и оглядки на партне-

ра. Сосредоточьтесь на собственных ощущениях. Поглаживайте разные участки тела, экспериментируйте с давлением, скоростью, разными приемами стимуляции. Обратите внимание, от чего вы испытываете наибольшее возбуждение и что приносит вам наслаждение.

Также ведите дневник фантазий. Записывайте, о чем вы мечтаете, что возбуждает ваше воображение. Это могут быть смелые эротические сценарии, которые вы хотели бы воплотить. Или просто образы и ощущения, которые заводят вас. Дайте полную свободу своим тайным желаниям на бумаге.

Когда вы лучше узнаете себя, подумайте, каким образом хотите проявить инициативу с партнером. Хотите ли вы чаще быть сверху? Или попробовать что-то новое, о чем мечтали? Выразите свои мысли и чувства словами или действиями.

Помните: открытое и честное общение о сексе – залог глубокой близости с любимым человеком. Не бойтесь быть уязвимой и искренней. Ваша смелость будет вознаграждена! Проявите инициативу – и вы почувствуете себя раскрепощенной, сексуальной и счастливой. Пришло время взять контроль над своим удовольствием в свои руки!

## Глава 2. Общение – КЛЮЧ К УДОВОЛЬСТВИЮ

Мои дорогие, теперь, когда мы исследовали ваши сокровенные желания, пришло время поделиться ими с партнером. И здесь ключевую роль играет открытое и честное общение на темы секса.

Я знаю, для многих женщин это непросто. В нашем обществе до сих пор бытует мнение, что женщина не должна говорить открыто о своих интимных нуждах. Это якобы "неприлично" и "не женственно". Но на самом деле подобные стереотипы – пережитки прошлого, которые только мешают нам быть счастливыми.

Согласно исследованиям, открытое обсуждение секса улучшает удовлетворенность отношениями на 20-30%! Пары, которые свободно делятся фантазиями и говорят о своих желаниях, гораздо реже расстаются. Поэтому не бойтесь заговорить с мужчиной о том, что вас заводит. Возможно, вначале будет неловко. Но знайте: ваша искренность будет вознаграждена.

Как начать этот разговор? Выберите подходящее время, когда вы оба расположены к доверительной беседе. Скажите партнеру, что хотите поделиться чем-то важным. Объясните, что это поможет улучшить вашу интимную жизнь и сделать

ее ярче.

Делитесь постепенно, начните с менее смущающих тем. Например, что хотели бы чаще целоваться в кровати или пробовать новые позы. Узнайте мнение мужчины, чтобы диалог шел в обе стороны.

И похвалите партнера, отметьте, что вам уже нравится в сексе. Мужчинам очень важно чувствовать себя уверенно в постели. Подчеркните, что хотите совместно сделать интимную жизнь еще лучше.

Пусть первый разговор длится недолго. Затем можно продолжать делиться уже более смелыми желаниями и фантазиями. Главное – создать атмосферу доверия, чтобы вас обоих это заводило, а не смущало.

Искреннее общение на тему секса – это искусство, которое нужно постепенно осваивать. Будьте терпеливы и не останавливайтесь на достигнутом. Когда вы научитесь свободно говорить о своих чувствах и желаниях, это поднимет вашу интимную жизнь на новый уровень близости и страсти!

# Глава 3. Раскрепощение разума и тела

Дорогие мои, теперь вы уже лучше понимаете свои интимные желания и научились обсуждать их с партнером. Пришло время перейти к следующему важному этапу – раскрепостить свой разум и тело, чтобы смело воплощать эти желания в реальность!

Одна из основных причин – стереотипы и предрассудки в обществе о женской сексуальности. Нас приучили, что женщина не должна быть инициативной, откровенной и раскрепощенной в постели. Многие из нас боятся, что проявление сексуальности сделает их "плохими" в глазах окружающих.

Еще один момент – незнание собственного тела и его потребностей. Мы можем стесняться исследовать, как именно хотим, чтобы нас ласкали. А ведь для получения удовольствия важно научиться чувствовать и понимать сигналы своего организма.

Проблемой являются и психологические травмы прошлого – насилие, измена, оскорбления в адрес внешности или сексуальности. Подобный негативный опыт может надолго блокировать способность расслабляться и получать удовольствие от интимной близости.

Зажимы часто связаны с недостатком уверенности в се-

бе, страхами не соответствовать ожиданиям партнера, быть несовершенной. Мысли о внешних недостатках мешают отдаться процессу и сосредоточиться на ощущениях.

Отдельная причина – плохие отношения с партнером, отсутствие доверия, неумение откровенно обсуждать свои желания. Как же избавиться от этих пут?

Во-первых, осознайте, что подобные ограничения – это пережитки прошлого, которые больше не служат вам. Вы имеете полное право наслаждаться сексом как вам нравится, и не нужно соответствовать никому. Позвольте себе ощутить это право на удовольствие.

Во-вторых, научитесь принимать свое тело таким, какое оно есть. Наша внешность меняется с годами, и это нормально. Перестаньте критиковать себя, ведь именно комплексы мешают раскрепоститься. Вы прекрасны в любом возрасте и с любыми изъянами. Повторяйте себе об этом каждый день.

В-третьих, освободите разум от ненужного самоконтроля. В следующий раз в интимной обстановке постарайтесь меньше анализировать и контролировать себя. Позвольте ощущениям и эмоциям течь свободно. Сосредоточьтесь на партнере и наслаждении моментом.

Также очень полезны техники осознанности и медитации. Они учат жить здесь и сейчас, а не в вечных страхах и сомнениях. Выделите 10-15 минут в день на такую практику – и вскоре почувствуете, как разум освобождается от зажимов.

Можно применять и специальные техники раскрепоще-

ния тела. Например, сделайте следующее упражнение:

Встаньте перед зеркалом обнаженной. Поглаживайте себя медленно, снизу вверх. Смотрите на свое отражение с любовью. Говорите слова одобрения своему телу. Делайте так каждый день по 5-10 минут. Это поможет полюбить себя такой, какая вы есть.

Или вот еще одно полезное упражнение:

Лягте на кровать в удобной позе и полностью расслабьтесь. Мысленно пройдитесь по всем мышцам тела – от кончиков пальцев ног до макушки. Скажите каждой части тела: "Расслабься и отпусти напряжение". Ощутите, как мышцы приятно размякают.

Подобные практики помогут вам обрести гармонию с собственным телом и избавиться от внутренних зажимов. Вскоре вы почувствуете себя полностью свободной, чтобы воплощать самые смелые фантазии! Наслаждайтесь этим раскрепощением и радуйте своего партнера новой страстью. Ваше сексуальное счастье теперь полностью в ваших руках!

## Глава 4. Искусство наслаждения

В этой главе я хочу поговорить с вами об искусстве получения удовольствия в постели. Для многих из нас это по-прежнему сложная тема из-за стереотипов и предрассудков в обществе. Но я уверена – каждая из вас заслуживает испытывать радость и экстаз в интимных отношениях.

Давайте начнем с самого важного – оргазма. К сожалению, многие женщины так и не испытали его. Часто это происходит из-за психологических барьеров, страхов, неуверенности в себе.

Дорогие читательницы, давайте подробнее разберемся, почему многие из нас не испытывают оргазма и полноценного удовольствия от секса.

Во-первых, это может быть связано с нашим воспитанием. Нас учили, что секс – это что-то постыдное и грязное. Такие установки мешают раскрепоститься в постели.

Во-вторых, мы часто не знаем собственного тела и того, как именно хотим, чтобы нас ласкали. Необходимо научиться слушать и понимать сигналы своего организма. Исследуйте, что приносит вам удовольствие, не бойтесь экспериментировать.

В-третьих, мы можем бояться быть слишком активными

и инициативными, думая, что это не женственно. На самом деле мужчинам очень нравится, когда партнерша откровенно говорит, чего хочет.

В-четвертых, часто мешают психологические комплексы, страх быть несовершенной, неуверенность в себе. Помните, вы прекрасны! Позвольте партнеру любоваться вами.

Но оргазм вполне достижим, если вы откроетесь новым ощущениям. Сосредоточьтесь на своих желаниях, не стесняйтесь попросить партнера о ласке именно так, как вам нравится. И главное – расслабьтесь, получайте удовольствие и не думайте ни о чем постороннем.

Есть много способов усилить ощущения в постели. Эротический массаж, игры с подручными предметами, новые позы – будьте открыты экспериментам. Не бойтесь быть инициативной и творческой. Ваша смелость и уверенность непременно будут вознаграждены незабываемыми ощущениями.

Чтобы усилить удовольствие от оргазма, я рекомендую вам, дорогие читательницы, попробовать следующие способы.

Во-первых, уделите внимание прелюдии. Долгие ласки, поцелуи, эротический массаж создают необходимый на-

строй, расслабляют и возбуждают. Попросите партнера как можно дольше доставлять вам удовольствие до непосредственного секса.

Во-вторых, используйте различные секс-игрушки и приспособления. Вибраторы, стимуляторы клитора, анальные пробки – это расширит ваши ощущения и доставит незабываемое удовольствие.

В-третьих, экспериментируйте с разными позами. Некоторые из них позволяют достичь более глубокого проникновения и точечной стимуляции наиболее чувствительных зон влагалища.

В-четвертых, во время полового акта используйте дополнительную стимуляцию клитора. Попросите партнера помочь вам с этим. Комбинация вагинального и клиторального оргазма непередаваема!

В-пятых, раскрепостите свое тело и разум. Сбросьте оковы условностей, отдайтесь страсти по полной и кричите во весь голос! Ваши стоны тоже будут возбуждать и доставлять наслаждение.

И главное – не бойтесь экспериментировать и наслаждаться. Вы обязательно найдете то, что позволит вам испытать неземной оргазм!

Помните, что истинное наслаждение невозможно без душевной близости с партнером. Откровенный разговор о желаниях, доверие, забота – все это сделает вашу интимную жизнь яркой и гармоничной.

# 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.