

Оксана Лова

Разнообразие секса - счастье семейной жизни



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 613.8
ББК 51.204
Л68

Лова О. В.

Разнообразие секса - счастье семейной жизни / Лова О. В. —
Москва: ЛитРес: Самиздат, 2021. — 56 с.

ISBN 978-5-532-98730-2

Если перестать задумываться, о том как внести разнообразие в семейную жизнь в постели с мужем или женой, а также прекратить работать над проблемами в сексуальной сфере, отношения могут зайти в тупик. Поэтому необходимо откровенно разговаривать о своих истинных желаниях тем способом, приемлем для вас обоих.

Содержание

Смените стиль секса	6
Не привязывайтесь к графику	7
В другое время, в другом месте	8
Меняйте позы	9
Добавьте романтики	10
Делайте друг другу массаж	11
Обустройте свое семейное гнездышко	12
Купите сексуальное белье	13
Позаботьтесь об интимной стрижке	14
Начните соблазнять партнера еще до того, как окажетесь в постели	15
Попробуйте секстинг	16
Секс по телефону	17
Возбуждающий ASMR	18
Используйте секс-игрушки	19
Протестируйте нижнее белье с пультом управления	20
Обзаведитесь коллекцией разнообразных интимных смазок	21
Пользуйтесь духами с афродизиаками	22
Ограничьте сферу чувств	23
Добавьте адреналина	24
Попробуйте секс перед зеркалом	25
Снимите домашнее видео	26
Устройте профессиональную фотосессию в стиле ню	27
Примите ванную вместе	28
Попробуйте совместные занятия спортом.	29
Устройте сексуальную трапезу	30

Почитайте друг другу эротическую прозу	31
Разбудите партнера своими ласками	32
Посетите тренинг по сексу	33
Откройте для себя «голую» йогу	34
Испытайте тантрические практики	35
Запишитесь на танцы	36
Займитесь эротической живописью	37
Наблюдайте за тем, как ласкает себя ваш партнер	38
Займитесь взаимной мастурбацией	39
Сходите на нудистский пляж	40
Плавайте голышом	41
Чаше обнажайтесь	42
Эротическая кулинария	43
Перечислите, что вы еще не пробовали	44
Устройте секс-туризм	45
Подарите второй половинке соблазнительный танец	46
Сделайте погромче	47
Магия прикосновений	48
Усыпьте тело возлюбленного поцелуями	49
Сыграйте в «Слабо-не слабо»	50
Ролевые игры	51
Выделяйте время и средства на себя	52
Нормализуйте свой сон	53
Воздержитесь от секса	54
Проявляйте заботу	55
Заключение	56

В данной книге собрано пятьдесят наиболее эффективных советов и хитростей, которые помогут внести разнообразие в интимную жизнь партнеров и наладить их отношения. Они могут пригодиться как опытным парам, испробовавшим все позы «Камасутры», так и наиболее консервативным личностям, с опаской и недоверием относящихся к экспериментам. Здесь вы не найдете призывов заняться BDSM или свингерством. Только простые и безопасные способы, которые не просто улучшат качество секса, но также помогут лучше понять друг друга, обрести гармонию и просто хорошо провести время.

Смените стиль секса

Самое очевидное, с чего бы стоило начать менять приевшийся секс, это его темп. Многие пары грешат тем, что пренебрегают этим простым трюком. Меняя позу за позой и отдаваясь страсти во всевозможных местах, они тем не менее придерживаются одной и той же скорости, в которой привыкли получать удовольствие. Человеческий организм – гибкая система, которая достаточно быстро приспосабливается к различным факторам влияния и если их не менять, то со временем эффективность любого процесса снижается. Поэтому сколько бы поз вы ни сменили, если это делается в монотонном ритме, такое занятие быстро наскучит. Более того, из-за этого многие женщины и вовсе неспособны достичь оргазма. Так что, если вы постоянно практикуете быстрый энергичный секс, попробуйте более чувственный и нежный его вариант. Любителям же заниматься любовью медленно стоит добавить динамики и темперамента.

Не привязывайтесь к графику

Многими секс воспринимается как рутина и выполнение супружеского долга. К примеру, если вы занимаетесь сексом строго по выходным, то неудивительно, что вам не хватает разнообразия. Зная наперед, что вас ожидает, можно легко утратить всякий интерес, ведь расписание убивает всякую интригу и превращает интимные радости в обязательное плановое мероприятие. Так быть не должно. Поэтому обязательно придайте вашему сексу спонтанности. Не ждите уик-энда, чтобы насладиться друг другом, а делайте это в зависимости от желания и настроения. Часто интимности откладываются на ночное время. И это одна из главных ошибок, ведь к моменту, когда мы возвращаемся с работы, ужинаем и принимаем душ, уже не остается практически никаких сил друг на друга. К тому же, исследования показывают, что, например, мужчины чаще испытывают половое влечение именно по утрам, когда организм полностью возобновился от пережитого накануне стресса. Возможно, стоит выделить полчаса в начале своего дня и воспользоваться этим преимуществом?

В другое время, в другом месте

Еще один не менее важный аспект, от которого зависит разнообразие интимной жизни, это место. Как бы хорошо и уютно ни было в постели, было бы неплохо периодически из нее выбираться и осваивать новые территории. Как минимум потому, что занятия любовью на кровати несколько умаляют страсть, облачая ее в махровый халат и домашние тапочки. Попробуйте поддаться чувственному порыву на кухонном столе или в душе. В общем, именно в том месте, где вас застигло желание. Ведь, согласитесь, сложно представить себе более пылкую картину, чем мужчина, в порыве страсти прижимающий свою женщину к стенке. Или кухонному шкафу. А может, даже к работающей стиральной машине.

Меняйте позы

Казалось бы, это наиболее очевидный вариант. Ан нет. Отдаваясь любви, среднестатистическая пара ограничивается всего лишь двумя-тремя позами. Согласно опросам американского мужского журнала «*Men's health*», а также данным медицинского портала «*DrEd*», в число наиболее популярных секс-позиций входят:

Догги-стайл;

Наездница;

Миссионерская.

Если вы из числа тех, кто попеременно использует эти три варианта в различных комбинациях и при этом убеждены, что приевшийся секс никак не связан с недостатком разнообразия, настоятельно рекомендуем обзавестись «Камасутрой». Необязательно совершать пируэты и акробатические трюки, достаточно хотя бы несколько видоизменить уже изученные основы: пускай на смену обычной наезднице придет обратная, вместо миссионерской позы будут «ложки», а стиль собачки из коленно-локтевой позиции перейдет в положение на животе. Вариаций уйма!

Добавьте романтики

Со временем страсть угасает, а романтические чувства тонут в серости будней. Не позволяйте рутине поглотить вас с головой и не воспринимайте секс как нечто само собой разумеющееся. В конце концов, то, что вы вместе, не дает вам права на полное обладание своим партнером и не означает, что он обязан вас удовлетворять по первому «хотению». Вспомните, как строились ваши отношения и верните в них волшебство ухаживаний и совместных романтических вечеров. Не нужно серенад под окнами, достаточно устроить ужин, зажечь свечи, включить приятную музыку и на время позабыть обо всем на свете, наслаждаясь обществом друг друга. Старо как мир, но по-прежнему работает.