

Карманный тренинг

Екатерина Любимова

50 ПРАВИЛ
идеальной женщины

Издательство АСТ
Москва

УДК 613.88
ББК 57.01
Л93

Любимова, Екатерина.

Л93 50 правил идеальной женщины / Е. Любимова; ил. В. Лебедевой — Москва: Издательство АСТ, 2017. — 192 с.: ил. — (Карманный тренинг).

ISBN 978-5-17-100367-8.

Я давно сбилась со счета тренингов, которые я провела: может тысячу, а может три. Сотни тысячи лиц за годы работы. На своих тренингах я вижу и молодых красавиц, которые мечтают выйти замуж, и зрелых женщин - очень мудрых, которые хотят сохранить брак. Нас посещают, в том числе, молодые мамы, в семью которых закралась прохлада.

Все проблемы возникают из-за того, что секс является терра инкогнита – неизвестной землей, про которую никто ничего не рассказывал, не объяснял, и каждой из нас приходилось учиться сексу по фильмам, или на собственном опыте – проходя сквозь ошибки и разочарования. Каждая из нас, женщин, пустилась в это путешествие одна. И сама приняла на себя всю ответственность за познание секса и радость, а часто ошибки и трудности. И всех мучает один и тот же вопрос: хороша ли я в сексе? Достаточно ли хороша, чтобы он мне не изменял, полюбил, женился? Благодаря книге, которую ты держишь в руках, все эти вопросы обретут верные ответы.

Техники, спасшие тысячи браков от распада и подаривших счастье многим парам, теперь в понятных схемах!

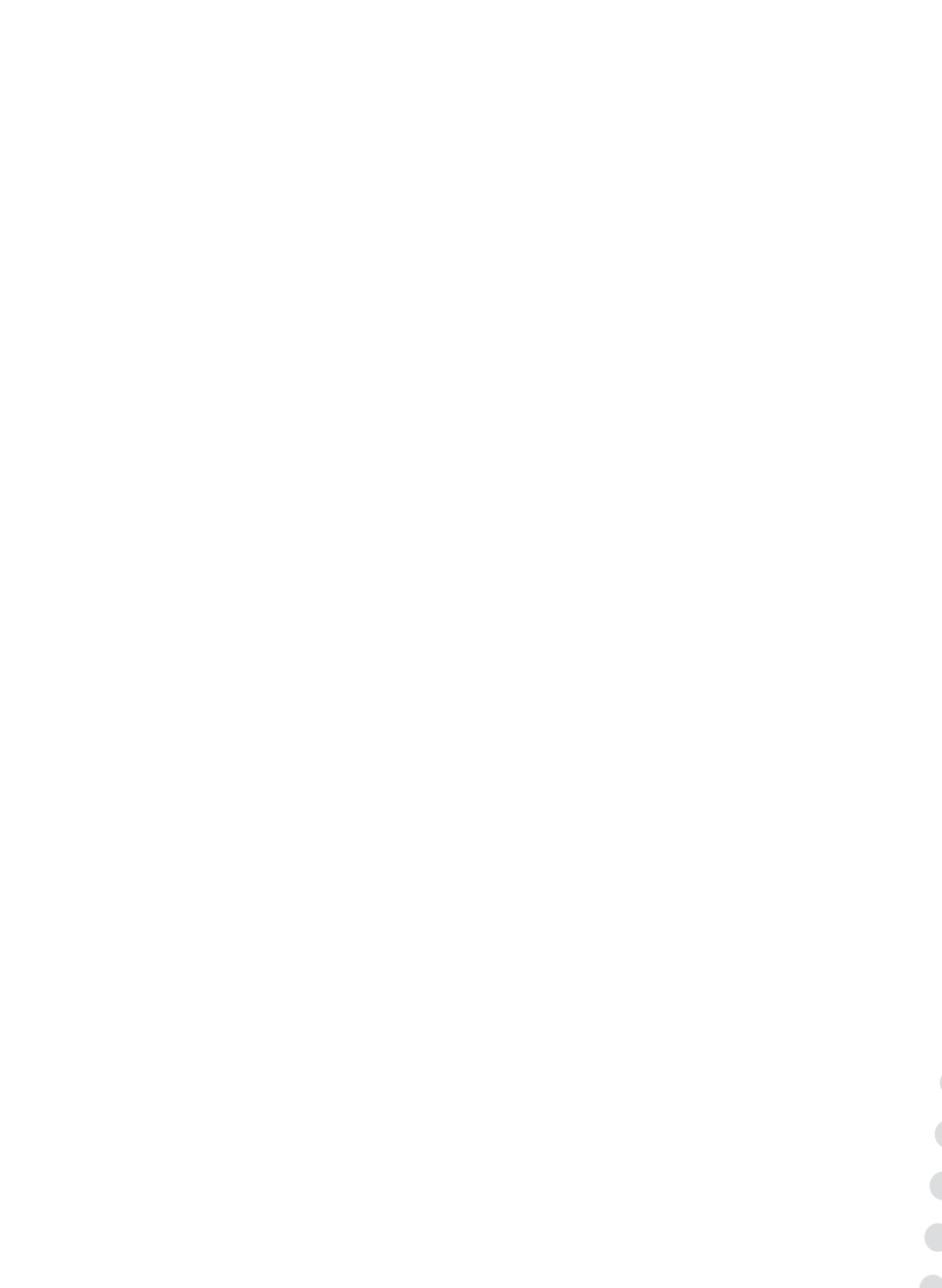
УДК 613.88
ББК 57.01

ISBN 978-5-17-100367-8.

© Любимова Е.
© ООО «Издательство АСТ»

50 ПРАВИЛ

идеальной женщины





**ПРЕДИСЛОВИЕ
ОТ АВТОРА**



секс — это то, что нужно мужчине. А женщине нужен мужчина! Женщины уже давно поняли, что мужчины хотят секса! Для мужчины это настолько важно, что если он чего-то хочет в сексе, а ты нет — одно это испортит отношения! Прекрасно понимая это, я стала первым в России секс-коучером и организовала сеть тренинг-центров СЕКС.РФ сначала в крупнейших городах нашей страны, а затем (получив признание и интерес СМИ) и на международном уровне. Я занимаюсь не только преподаванием, но разработкой и усовершенствованием программ тренинг-центра и в этой книге хочу поделиться с вами открытиями: моими и моих многочисленных учениц. Каждый день тренинг-центр СЕКС.РФ посещают около ста женщин всех возрастов и социальных статусов. Мы



приняли более 80 000 женщин! Почти все приходят повторно и делятся своими успехами, рассказывают о том, как тренинги улучшили их личную жизнь. Поэтому вся информация, собранная в этой книге, какой бы необычной или шокирующей она ни показалась — это результат выверенной практики и опыта. Не только моего собственного опыта, но и тысяч посетительниц моих тренингов!

Преимущество этой книги в том, что она проверена опытом тысяч моих учениц, в отличие от множества изученных книг по сексу, в которых я не нашла реального руководства о том, как пленить сексуальное воображение партнера, привязать сексуальными техниками мужчину к себе и чего же он на самом деле хочет в сексе. А над камасутрой современный человек может разве что посмеяться, не будучи гимнастом! Есть и другой род книг — психологические, в которых нет ни слова о том, что и как делать, но объясняются причины всего. В своей книге я решила соединить оба направления: практику и осознание мужской сексуальности!

Есть кулинарные книги, книги по техникам живописи, стилю, есть целые справочники о том, как заводить друзей и как вести себя на собеседованиях: что говорить и делать. Но как быть, когда дело доходит до секса? Никто не знает рецепт стопроцентного успеха: частенько

подводит либо техника, либо психология. Где-то пишут, что вам можно и не делать глубокий минет (кстати, эта книга научит вас его делать!). Можно, но почему тогда все мужчины хотят этого и смотрят пьяными зачарованными глазами на тех, кто может сделать?

Я давно сбилась со счета тренингов, которые я провела: может тысячу, а может три. Каждый тренинг начинается с того, что я стою у входа в зал и встречаю посетительниц улыбкой! Этим вечером их жизни изменятся. Девушки смотрят на меня доверчиво или скептически — я знаю этот взгляд: когда женщина уже не верит, что ей что-то поможет и тем более секс. Сотни тысячи лиц за годы работы. На своих тренингах я вижу и молодых красавиц, которые мечтают выйти замуж, и зрелых женщин — очень мудрых, которые хотят сохранить брак. Нас посещают, в том числе, молодые мамы, в семью которых закралась прохлада.

Все проблемы возникают из-за того, что секс является терра инкогнита — неизвестной землей, про которую никто ничего не рассказывал, не объяснял, и каждой из нас приходилось учиться сексу по фильмам, или на собственном опыте — проходя сквозь ошибки и разочарования. Каждая из нас, женщин, пустилась в это путеше-



ствие одна. И сама приняла на себя всю ответственность за познание секса и радость, а часто ошибки и трудности. И всех мучает один и тот же вопрос: хороша ли я в сексе? Достаточно ли хороша, чтобы он мне не изменял, полюбил, женился? Благодаря книге, которую ты держишь в руках, все эти вопросы обретут верные ответы. Это не какой-то оторванный от реальности учебник, а средство чтобы раскрепоститься, открыться страсти и сексу, стать для мужчины наиболее желанной, действительно единственной в его жизни и уникальной!

В тот момент, когда тренинг-центр СЕКС.РФ перестал справляться с количеством желающих пройти тренинги, а девушки из других городов завалили меня в социальных сетях вопросами — я решила написать эту книгу, чтобы дать вам возможность улучшить свою сексуальную жизнь. Потому что в сексе у нас не бывает второго шанса. И эта книга является для тебя гарантией успеха в постели.

Далеко не все девушки были сексуально вольны, они долго искали себе подходящего мужчину. И в основном складывается так, что девушка находит партнера и мужа к 25 годам, а бывает и раньше — надо быть рабочей лошадкой в сексе, чтобы сменить до этого времени более 5-ти партнеров. Женщина не горит диким желанием про-

бовать как можно больше партнеров в сексе — это скорее идеал мужского отношения к сексу. И что же получается: мужчины хотят встретить сексуальную тигрицу, а женщина в силу традиций должна быть нацелена на постоянные отношения. И опыт черпания знаний о сексе как бы останавливается с обретением семьи, а после нескольких лет совместной жизни партнеры начинают терять интерес к сексу. К чему это приводит известно: любовники и любовницы. Эта книга решит данную проблему. Женщины всех времен пользовались сексом как орудием власти над мужчинами, но мы поняли это окончательно только сейчас, и нам, женщинам, необходим беспрюирышный способ завладеть мыслями и сердцем мужчины! И путь туда лежит не через желудок — в 21 веке любой может заказать на дом суши, мидий и другие изыски. Мир изменился, неизменно одно: мужчины любят секс.



ВВЕДЕНИЕ

О

днажды я провела интересный эксперимент. Ко мне на тренинг по сексуальному мастерству пришли более двухсот женщин, и я задала им такой вопрос: скажите, пожалуйста, ваши мужчины когда-нибудь говорили вам: «Ты знаешь, милая, что-то мне не нравится, как ты занимаешься сексом»? Все женщины в один голос ответили: «Нет, не говорил!».

Тогда я продолжаю эксперимент и задаю следующий вопрос: говорят ли вам ваши мужчины: «Дорогая, ты все делаешь замечательно! Продолжай! Только не останавливайся! Мне все очень нравится»? Все женщины в один голос ответили: «Да, постоянно!».

Это были женщины, которые пришли ко мне учиться чему-то новому в сексе! Несмотря на то, что партнеры

никогда не упрекали их в отсутствии сексуальных навыков, в глубине души эти женщины понимали, что, возможно, не все так хорошо и им нужно совершенствоваться, открывать для себя новые грани секса, избавляться от стереотипов и побольше экспериментировать, чтобы поддерживать огонь страсти в своем союзе с мужчиной.

Мужчины предпочитают заниматься сексом, а не говорить о нем. К сожалению, они никогда не бывают до конца откровенными с нами в вопросах нашего сексуального мастерства. Они больше всего на свете боятся обидеть нас в этой деликатной теме, точно так же, как мы больше всего боимся обидеть их. Мы никогда не скажем любимому человеку: «Ты знаешь, сегодня мне не очень нравится, как ты во мне двигаешься», потому что прекрасно понимаем, что это будет удар ниже пояса, мужчине будет очень неприятно. Точно так же думают и любящие нас партнеры, они предпочитают промолчать, если их что-то не устраивает в сексе, или сказать, что «все отлично».

Поэтому тебе ничего не остается, кроме как самой изучить все секреты секса, открыть для себя целый мир тайных мужских сексуальных желаний, эротических фантазий и предпочтений — всё то, о чем они никогда не говорят с нами напрямую. С помощью этой книги, моих тренингов и видео, ты не только изучишь сотни новых умопомрачительных сексуальных техник, но и посмо-

тришь на секс с другой точки зрения, поменяешь ракурс своего восприятия сексуальной жизни, раскрепостишься и почувствуешь новый вкус взаимной безудержной страсти. У тебя уже не будет вопросов: «А почему он не кончает?», «Что с ним не так?», «Что со мной не так?».



1.

**МИНЕТ-
СТРИПТИЗ
«НЫРОК»**