Secrets
ЦЕНТР СЕКСУАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Поговорим о сексе

ОТ МИНЕТА ДО ОРГАЗМА

18+

ИЛИ КАК СТАТЬ ИДЕАЛЬНОЙ ЛЮБОВНИЦЕЙ

А. Н. Соколов
Милана Дмитриевна Соколова
Ю. С. Баулина

Поговорим о сексе или как стать идеальной любовницей. От минета до оргазма

Текст предоставлен издательством
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=57209535
Поговорим о сексе или как стать идеальной любовницей: АСТ; Москва; 2020
ISBN 978-5-17-127204-3

Аннотация

Secrets Center – первый и единственный в России центр сексуального и семейного благополучия! Это школа абсолютно нового уровня образования, которая оказывает колоссальную помощь в понимании себя и своего партнера.

• Уже 5 лет Secrets делает людей счастливее, а отношение гармоничнее

• От 5 до 15 лет опыт работы тренеров с высшим психологическим, медицинским и сексологическим образованием

• Более 300 тысяч пар успешно прошли обучение и трансформировали свою реальность

• Более 340 тысяч подписчиков на YouTube (#SecretsCenter)

• Более 130 тысяч подписчиков в Instagram (@secrets_center)

Хочешь лучше понимать себя и свое тело, избавиться от проблем во взаимоотношениях и достигнуть гармонии в семье? Не откладывай на завтра то, что можешь прочитать сегодня. Дерзай, и у тебя все получится!

«У каждого человека на земле есть две жизни – социальная и сексуальная. Они неделимы, это две части одного пазла. Общество всегда старалось обесславить секс, сделать его запретным и неприличным, а наслаждение – порочным. Но настало время просвещения, теперь есть мы», – Secrets Center.

Содержание

Предисловие 6
Ты и пространство, тебя окружающее 14
Твой дом 14
Твой мозг 17
Твое тело 20
Сильный стресс 22
Алкоголь 22
Сложные и проблемные отношения 23
«Недосыпатки» 23
Дети 24
Прием лекарств 24
Серьезная депрессия 25
Заниженная самооценка 25
Лишний вес 26
Менопауза 26
Ты и твои оргазмы 30
Философия секса 30
Секс и общение 30
Реже не значит хуже 31
Снятие стресса 32
Конец ознакомительного фрагмента. 33

Милана Соколова, А. Н. Соколов, Ю. С. Баулина Поговорим о сексе или как стать идеальной любовницей. От минета до оргазма

© ООО «Издательство АСТ», 2020
© М. Д. Соколова, А. Н. Соколов, Ю. С. Баулина, 2020

Предисловие

Приветствуем тебя!

Мы – центр Secrets – центр семейного и сексуального образования.

Наша миссия – повысить уровень сексуального образования и здоровья людей. Мы помогаем лучше понимать себя и партнера. Учим создавать, развивать и укреплять отношения.

Почему мы?

– Мы первый и лучший в мире центр сексуального благополучия, растущий огромными темпами образовательный проект, объединяющий лучших специалистов в сфере сексологии и психологии в офлайн и онлайн-пространстве.

– Уже целых 5 лет мы делаем людей счастливее, пары крепче, а их отношения качественнее.

– Уже более 300 тысяч человек успешно прошли у нас обучение. И мы с гордостью можем сказать, что сделали все, чтобы их жизнь трансформировалась так, как они всегда желали, но не могли сделать сами.

– Мы делаем все, чтобы уровень сексуального образования постоянно повышался, и это положительно влияло как на каждого человека в отдельности, так и на общество в целом.

Самый популярный вопрос: зачем учиться сексу? Это же

инстинкты, и все знания должны приходить сами по себе! То же самое можно было бы сказать про материнство. Но сколько женщин могут назвать себя идеальной матерью? Можем еще провести параллель с правильным питанием и построением красивого тела. Казалось бы, что там сложного, мы все с рождения умеем кушать и бегать. Но почему-то в мире слишком много людей, которые живут в постоянной борьбе с лишним весом и расстройством пищевого поведения. Таких примеров можно привести тысячу из каждой области жизни человека.

И это, конечно, касается знаний о том, как строить отношения с партнером. Нигде: ни в школе, ни в институте – не принято учить этому молодых людей. Когда на уроке биологии рассказывают про оплодотворение, все краснеют, смущаются и глупо хихикают. Во многих странах даже существуют целые комитеты, препятствующие введению в учебные заведения сексуального образования на законодательном уровне. Соответственно, большинство берут в пример своих родителей или близких родственников и строят семью по образу и подобию. Либо, наоборот, наблюдают неблагополучные отношения взрослых и обещают себе не делать так, как делали родители.

Какой итог? Каждый раз новая ячейка общества строит все с нуля и пытается создать идеальный союз, толком не понимая, что правильно для них самих. Потому что у многих людей нет знаний, нет навыков, нет никакого представления

о гармоничных отношениях. И взять эти знания было неоткуда. Ключевое слово – было, теперь есть мы:)

Причин, по которым отношения рушатся, а семьи распадаются, очень много. По данным Росстата, за последние 10 лет количество разводов колеблется от 50 до 70 %. Только подумай, 70 % браков распадается! Да, конечно, причины могут быть разные, но сценарий один и тот же: конфетно-букетный период, гормоны любви, счастье и бабочки в животе и голове:)

А дальше проходит время: полгода, год, три, пять лет, и наступают привыкание, стабилизация, а затем скука. И тут начинаются скитания по мукам, причем не только у мужчин, но и у женщин. Кто-то страдает шопоголизмом, кто-то перееданием, кто-то алкоголизмом, а кто-то ходит изменять. И хорошо, что люди смогли в принципе завязать эти отношения, прийти хотя бы к этапу конфетно-букетного периода и сполна насладиться любовными гормонами.

Многие пары уже в начале отношений сталкиваются с непониманием друг друга. При абсолютной сексуальной совместимости (сама природа позаботилась, чтобы эти двое были вместе), они не могут построить союз. А дело порой всего лишь в банальной нехватке знаний, знали бы, как вести межличностную коммуникацию, все бы получилось. А так не смогли донести желания друг до друга – и все, пока. Хотя может быть и хуже – не смогли, все равно поженились, а потом развелись и ненавидят друг друга.

Но вернемся к более позитивному сценарию: все-таки любовь была, но что-то сейчас пошло не так. Почему люди в браке начинают скучать? Причин несколько, но основные две: нет разнообразия, и нет удовлетворения. И здесь речь, конечно, обо всех областях их жизни, но в первую очередь, именно о сексуальной.

Да, возможно ты скажешь, что без секса бывают прекрасные пары, главное любовь и понимание. Да, и это важно, но еще важнее понимать, что секс – это базовая потребность человека, основа отношений, влечения друг к другу. Без секса вы становитесь друзьями, соседями, партнерами по бизнесу, братом и сестрой – кем угодно, только не парой любящих друг друга людей, не крепким союзом двух сердец.

Секс – это не сама цель (хотя если тебе так хочется, пусть это станет целью). Секс – это средство для достижения гармонии в ваших отношениях. Формула проста: тебе хорошо + ему хорошо = гормоны работают, связь есть, любовь и идиллия сохранены. Гармония достигнута. Mission Completed:)

Давай теперь более подробно разберем вышеупомянутые причины скуки в отношениях: нет разнообразия, нет удовлетворения. Начнем с последней.

Удовлетворение – что это для женщины? Это разрядка, тот самый оргазм. Почему так много несчастных женщин, которые искренне считают себя фригидными? А сейчас я удивлю тебя и скажу, что абсолютно каждая, слышишь, – каждая способна развить свою чувствительность! КАЖДАЯ

может испытывать оргазмы! Каждая может быть счастлива со своим партнером или без него! Понятие «фригидность» вообще устарело, ее не существует. Но об этом чуть-чуть позже. Сейчас тебе просто нужно понять и принять, что удовлетворение от секса, удовлетворение от жизни легко достижимо, если у тебя есть соответствующие знания как это сделать. В этой книге ты узнаешь все, что для этого нужно. Не откладывай на завтра – учись, совершенствуйся и начинай радоваться жизни и сексу прямо сейчас!

А что насчет разнообразия? В это понятие как раз и входят все виды секса, ролевые игры, легкий БДСМ – все, что вы делаете в постели, чтобы не было скучно, и ваш интим не превращался в три заученные позы и пыхтение на 5 минут. И, кстати, разнообразие тоже ведет к удовлетворению. Тут работает та же формула гармонии в отношениях: секс классный и разнообразный = ты удовлетворена и получаешь оргазмы + он удовлетворен и получает оргазмы. Гармония достигнута. Mission completed:)

Стань идеальной любовницей за неделю! Только не начинай: «Почему я да я, а когда он что-то будет делать?» Ваши отношения не должны строиться на сценарии «ты мне, я тебе». Вы вдвоем работаете над ними, потому что без работы отношений никаких не будет. Поработаешь ты – поработает и он. Скучно не будет, будет интересно.

Как думаешь, какой процент женщин мужчины могут назвать идеальными любовницами? 50 %? 20 %?

А ответ банален, прост и печален – всего 1 %! Несколько раз в неделю к нам на тренинги приходят мужчины разного возраста, профессий, вероисповедания и воспитания. Но если я у них спрашиваю: «Все ли вас устраивает, что ваша женщина делает в постели?» – большинство отвечают: «Можно было и лучше». Это говорится не в укор и не в обиду, аналогично отвечают и женщины. Почему же обычно мужчины об этом не говорят? Давай представим ситуацию, что во время, например, минета, он тебе говорит: «Слушай, ну вот так себе сосешь!» Какие твои действия?

Скорее всего это будет так называемая «поза сахарницы» – руки в боки – и заявление: «Ах, не нравится?! Тогда делай сам!» Ходили, конечно, слухи про Мэрилина Мэнсона, который удалил себе два нижних ребра, чтобы иметь возможность делать себе минет. Однако обычный мужчина так согнуться не может, поэтому такая функция ему не доступна. И, значит, он рассуждает следующим образом: «Лучше так себе будет зато стабильно, чем я буду вообще лишен какого-либо удовольствия».

Рассмотрим второй вариант: вы очень продвинутая в сексуальном плане семья, вместе посещаете тренинги, читаете книги и знаете, как важно делиться друг с другом, если что-то не устраивает. И когда он говорит тебе: «Минет сегодня не задался», – ты делаешь вдох-выдох и спрашиваешь: «А подскажи как нужно? Мне хочется, чтобы тебе было хорошо, чтобы ты пылал от страсти и трясся от возбуждения». А

он не знает, что тебе ответить! Не может сказать: «Проведи, пожалуйста, нежным спокойным языком по моему члену от мошонки и до головки, представляя, что это мороженое, а потом делай подныривающие движения, красиво изгибаясь своим телом». Не может, потому что это называется словом «техники», а техники минета мужчины не знают.

Была еще одна забавная история у нашей ученицы Иры. Она как раз называла себя и партнера той самой сексуально продвинутой парой. Во время минета муж Иры решил наладить сексуальную коммуникацию и подсказать ей, что делать. Скачал в Интернете какую-то инструкцию, изучил ее и приступил к действию. В итоге весь процесс орального секса превратился в тренировку по фитнесу. Муж говорил: «Вот сейчас левее, голову вверх, воооот так, язык влево, ага, потом вправо, раз-два, раз-два, а теперь раааааз вниз, так, ноги куда пошли, ну-ка поставь ноги на место!»

Минет закончился слезами бедной Иры, и они еще долго не практиковали такие игрища. Вот тебе и близость в паре, вот тебе и налаженная коммуникация. Так что учиться нужно правильно.

В этой книге мы обязательно дадим тебе много советов, рекомендаций и техник орального, мануального, вагинального и анального секса, четкие сценарии и ролевые игры, чтобы каждый твой сексуальный день не был похож на предыдущий!

Но сначала будет немного теории о тебе, пространстве во-

круг, твоем мозге и теле. Все это поможет понять, в какой области тебе не хватает знаний и опыта, и ты начнешь их активно развивать.

Ты и пространство, тебя окружающее

Твой дом

Очень часто люди используют выражение «мой дом – моя крепость». Так ли это на самом деле? Прямо сейчас оторви глаза от книги и оглянись вокруг. Есть ли пыль на поверхностях, стоит ли в раковине немытая посуда, валяются ли нестираные вещи? Если ты ответила «да» – сделай паузу в чтении, избавься от всех этих нюансов! Сейчас, в современном мире, нам всем очень нужно заземление, осознание себя здесь и сейчас, вместо постоянного виртуального мира и «витания в облаках».

Конечно, ты можешь сказать: «Что вы морочите мне голову! При чем тут мой бардак и секс?» Но уже давно выявлена четкая цепочка, ведущая от хлама в квартире к невозможности «организовать свои мысли» свои мысли, от отсутствия четкости в распорядке дня к стрессам и «заеданию» проблем. Следствие этого – низкая самооценка и нежелание секса, в связи с потерей либидо и страхом оказаться перед партнером не такой секси-шмекси. Поэтому, как говорится, «действуй, сестра!» – начни с пространства вокруг. С того

маленького мира, в котором ты и твой партнер обитаете на данный момент и проводите очень много времени.

Когда я это пишу, я представляю одну клиентку нашего центра Катю – красотку с длиннющими ногами, обаятельной улыбкой и невероятной открытостью ко всем начинаниям. На первом тренинге она сказала, что считает себя никому не нужной и убогой. Другая студентка этого тренинга ей тут же заявила: «Если уж ты себя такой считаешь, то что же делать всем нам?!»

К чему эта история? К тому, что уверенность в себе идет изнутри. Просто спроси себя с чем связаны твои страхи? Когда они появились впервые? Что может тебе помочь их решить? Бывает, на индивидуальной консультации спрашиваешь клиентку: «Как ты думаешь, ты любишь себя?» – и в ответ слышишь без промедления: «Конечно же!» Но проведя сессию коучинга, понимаешь (да и клиентка тоже), что это вовсе не так. Возможно, ты не задумывалась, почему ты не так любишь себя, но на самом деле все ответы есть в нас самих! Давай сначала уберем пространство вокруг, а потом и собой займемся, своим телом! Ведь через работу с телом можно очень быстро поднять все проблемы наружу и исправить их!

Просто пока ты «живешь» в своей голове и не слушаешь свои чувства и свое тело, которое никогда не врет, ты не можешь испытывать желаемых удовольствий и наслаждений. Сделав такую «генеральную уборку» в теле, происходит ко-

лоссальное высвобождение энергии, которая раньше шла на поддержание зажатости и эмоциональных блоков.

Прилив сил, повышение уровня жизненной энергии, улучшения настроения и, соответственно, качества жизни человека – это одни из многих приятных последствий такой телесной работы! Так что вперед, за дело, а после уборки приступай к следующей главе!

Кстати, если ты решила подойти к делу основательно, то кроме уборки стоит еще и создать для себя комфортное личное пространство. То есть просто вытереть пыль недостаточно, возможно именно сейчас настало время сделать для себя любимой уютное гнездышко.

Я не говорю о том, что нужно срочно заняться ремонтом, хотя если есть ресурсы и средства, то почему бы и нет. Я имею в виду то, что тебе, возможно, стоит сделать перестановку, добавить приятных и уютных аксессуаров, которые создают правильную атмосферу и положительный настрой. Можно поставить аромат для дома в любимой комнате или в ванной. Хорошо, если этот аромат будет содержать афродизиаки (можно заказать в секс-шопе), так ты не только создашь ощущение уюта, но и дополнишь его чувством легкого возбуждения.

Приятный возбужденный блеск в глазах женщины – это лучшее ее украшение. Никакой дорогущий парфюм или красная помада не сделают тебя более обворожительной и гармоничной, чем ощущение внутренней сексуальности.

Твой мозг

Хотя при мысли о сексе мы чаще вспоминаем гениталии – большая часть любовных переживаний связана с мозгом. Кто для него сексуально привлекателен, как вести себя в ссоре и в мире, в роли партнера или родителя, человек решает именно благодаря мозгу. И именно нарушения в работе мозга приводят к импульсному поведению, вредным привычкам, неверности и разрушению отношений.

Хорошо работающий мозг помогает быть вдумчивым, легким, романтичным, преданным и любящим. Поэтому вовсе не случайно доктор медицины, нейробиолог, нейропсихиатр, эксперт по компьютерной томографии мозга Дэниэл Амен называет его «главным сексуальным органом».

По мере старения наш мозг становится меньше по объему и теряет активность. Это происходит и у мужчин, и у женщин. Потери наблюдаются и в сером веществе (тела нервных клеток), и в белом веществе (соединительная ткань между нервными клетками). Поэтому критично важно развивать память и стараться сохранять уравновешенность и бодрость духа. Ведь стресс, в частности гормон кортизол, повреждает наши мозговые структуры, вызывая гибель нейронов. Необходимо научиться сохранять спокойствие и управлять своими эмоциями для того, чтобы сохранить здоровье мозга и помочь ему оптимально выполнять свои функции.

Весьма интересными исследованиями поделился с миром канадский нейрохирург Уайлдер Пенфилд. Он использовал свой многолетний опыт работы для создания функциональной карты, которая отражает сенсорную (чувственную) систему мозга. Схематично ее изображают в виде «гомункулуса» – человечка с огромными губами, ладошками, ступнями и гениталиями. Именно на эти части тела мы и советуем в первую очередь обращать внимание, так как там самое большое скопление нервных окончаний. Не забывай делать своему партнеру массаж рук и ног, это вызывает чувство доверия и сексуальный интерес:)

Вот совет от нейрохирурга: «В мозге сенсорная область ноги находится совсем рядом с сенсорной областью клитора. Бессознательно женщины обычно чувствуют, что покупка обуви походит на прелюдию в сексе. Вместе выбрать туфли – один из лучших способов укрепить привязанность, и заслужить благодарность женщины».

У одной нашей клиентки Марии была такая история: ее мужчина в приказном порядке требовал массажа всего тела, причем качественного массажа, а не просто там какого-то поглаживания. Девушка очень любила своего мачо, хотела ему угодить, поэтому пришла к нам на тренинг «Секреты тайских любовниц», чтобы освоить техники массажа телом о тело. Результат в виде довольного мужа не заставил себя ждать. Эротический массаж в одних стрингах с огромным количеством специального интимного масла с афродизиака-

ми сделал свое дело. Мужчина умерил пыл, секс стал в разы качественнее, и теперь уже Мария требовала качественного массажа и туфли заодно. Надо ли говорить, что все появлялось по одному движению ее глаз.

В 2001 году группа ученых выяснила, что занятия сексом не менее трех раз в неделю наполовину снижают риск сердечного приступа или инсульта у мужчин и женщин. Поэтому отказ в сексе или манипуляции им могут приравниваться к покушению на жизнь партнера. И в этой шутке только доля шутки:)

Чтобы понять на сколько важен наш мозг для отношений, достаточно знать, что он производит фенилэтиламин – нейротрансмиттер, схожий по своему действию с амфетаминами, что объясняет эйфорическое состояние влюбленности. А еще дает выброс адреналина и норадреналина, которые приводят к увеличению сердечного ритма и повышению кровяного давления, что вызывает те самые «бабочки в животе». Поэтому без нашего мозга мы просто не сможем любить и быть любимыми, испытывать эти чувства.

Еще из положительных последствий, которые несут в себе занятия любовью, можно выделить нормализацию сна, облегчение головных болей, профилактику рака, потерю веса и долголетие. Есть еще сомнения, что секс важен и нужен? Тогда читай дальше.

Твое тело

Женщина всегда хочет выглядеть привлекательно и быть красивой. Но никакой косметикой и дорогой одеждой не спасти плохую кожу или выпадающие волосы. Красота – это в первую очередь здоровье. И на женское здоровье очень сильно влияет гормональный фон – содержание в организме гормонов.

Одна группа из таких именно женских гормонов называется «эстрогены». В принципе они есть и в мужском организме, но в значительно меньшем количестве и влияют на состояние внешности и здоровье мужчины только в ситуации их явного избытка.

Эстроген – слово, которое состоит из двух частей: oistros (неуемное желание, страсть) и genes (вызывающий), так что его вполне можно назвать гормоном сексуальности. Именно округлые формы, грудь и даже женское «хихиканье» обеспечиваются, с точки зрения медиков, этими гормонами.

Дефицит эстрогена проявляется в депрессии, резких сменах настроения, увеличении веса, приливах, быстрой утомляемости, заниженной самооценке и снижении сексуального влечения и чувствительности. Поэтому его еще называют гормоном молодости. Пока женщина чувствует себя женственной и привлекательной, возраст не играет роли.

В США крупные исследования сексуальности начались в

1940-х годах с работ Альфреда Кинси. Согласно его данным секс снижает уровень стресса, и живущие полноценной половой жизнью люди менее тревожны и менее склонны к жестокости и враждебному поведению. Современные исследования подтверждают эти выводы. Известно, что физические прикосновения вызывают выброс гормона окситоцина, который способствует доверию человека к окружающим и снижает уровень кортизола. Вообще в нашем центре ты часто можешь слышать такую фразу: «Кто говорит, что любовь нельзя вызвать – не дружит с химией».

Наверное, ты знаешь о гормоне любви и гормоне счастья?

Дофамин у человека отвечает за чувство удовольствия или удовлетворения. Многочисленные исследования подтверждают, что дофамин является ведущим нейромедиатором, участвующим в стимулировании оргазма у мужчин и женщин. Это гормон радости, гормон счастья, «трансового» состояния.

Окситоцин – вызывает доверие, чувство принадлежности и любви. Доказано, что во время оргазма в кровь поступает рекордное количество окситоцина и у мужчин, и у женщин. Помнишь те моменты, когда тебе хотелось прильнуть к своему мужчине после секса, как тебе хотелось сделать для него в этот момент что-то приятное и так были нужны обнимашки? Именно благодаря выбросам окситоцина увеличивается чувство привязанности и нежности к партнеру после секса.

Серотонин – регулирует настроение человека, вызывает

эйфорию и расслабление.

В целом, гормоны влияют на твое состояние сексуального желания или нежелания – либидо. От чего зависит либидо, почему оно снижается? Факторов много, давай поговорим об основных.

Сильный стресс

Секс помогает расслабиться и взбодриться, получить эндорфины, что полезно при стрессовых ситуациях в жизни, но этот самый стресс способен подавлять либидо – такой вот замкнутый круг. Стресс и снижение либидо идут бок о бок.

Что же делать? Научиться брать стресс под контроль и прокручивать в голове возможные его последствия, задумываться об этом, анализировать свои состояния. Любые трудности делают нас на порядок сильнее, пусть хотя бы эта мысль греет в сложное время.

Алкоголь

Легкое опьянение вполне может расслабить, придать смелости, помочь завести новые знакомства и раскрепоститься, но не надо забывать, что он наносит вред как потенции, так и организму в целом. Неприятно контактировать с пьяным человеком, тем более заниматься с ним сексом. Во всем нужно уметь контролировать себя – чрезмерное употребление ал-

коголя всегда влияет на либидо.

Сложные и проблемные отношения

Есть такие пары, которых ссора возбуждает. Они страстно мирятся в постели, а затем живут обычной жизнью, пока не возникнет потребность снова поссориться, то есть помириться. Но таких немного. В основном же ссоры влекут за собой потерю сексуального влечения к партнеру: недопонимание, оскорбления, отсутствие личной свободы, унижения, манипуляции, игнор, теснота в отношениях – проблемы могут быть разными. А результат один – снижается либидо, хочется бежать, а не заниматься сексом. В таком случае нужно посетить психолога или попытаться разобраться самостоятельно с дальнейшим планом действий в паре.

«Недосыпатки»

Да, они у всех свои, эти самые недосыпы. Но бывает, что с бодрствованием явный перегиб, тогда человек плавно переходит в состояние, которое шуточно описывают в Интернете – «работа его полностью удовлетворяет».

Сонному телу не до интима. Если хочется спать, оно ставит сон первоочередным приоритетом, отдых для организма важнее, чем секс. Катализатором переутомления могут быть не только бесконечные дела, но и бессонница, либо апноэ –

остановка дыхания во сне, приводящая к недостатку кислорода в организме.

Дети

Дети – цветы жизни. Но бывает, что малыши «цветут», а мамы и папы «засыхают» от усталости и отсутствия времени на секс. Чем больше усталость, тем меньше вообще хочется секса. Дети могут потребовать внимания в самые неподходящие моменты, даже интимные. Надо уметь найти баланс, учиться тайм-менеджменту, распоряжаться рационально каждым часом своего времени, чтобы находить лазейки для отдыха и отношений. А деток можно на пару часов делегировать бабушкам или дедушкам, няне, близким родственникам и друзьям.

Прием лекарств

Особое влияние на либидо оказывают антидепрессанты. При их приеме может снижаться влечение к противоположному полу. Даже противозачаточные средства иногда могут влиять на желание близости. Если ты принимаешь какие-либо препараты, прочитай список побочных действий повнимательнее, а лучше сразу обратись к врачу за консультацией, возможно, нужны другие способы лечения.

Серьезная депрессия

Речь не идет об осенней тоске или временном нытье, когда хочется под одеялко, на ручки или обнять котика:) Депрессия – длительный процесс, серьезно влияющий на организм. А прием антидепрессантов при этом играет свою роль в снижении влечения. Сначала нужно лечить ум, а за ним подтянется и тело – секса захочется, все наладится. Главное – начать правильное лечение.

Заниженная самооценка

По причине неудовлетворенности собой, многие отказываются от секса, и происходит это бессознательно. Чем дальше в лес низкой самооценки, тем больше дров с либидо можно наломать. А выход из этой ситуации держится на двух китах: изменение направлений, и принятие своих недостатков.

Гармония с самим собой – необходимое условие для качественного секса и уверенного поведения в постели. Если с этим проблемы, лучше обратиться к специалистам по делам душевным или спортивным тренерам, стилистам, визажистам и парикмахерам. Смотря кому что необходимо.

Лишний вес

Когда тело ежеминутно носит за собой чемодан жира, это сказывается как на самооценке, так и на состоянии всех внутренних органов и тканей. Достаточно пронести груз, который будет равен избыточному весу в теле, чтобы ощутить нагрузку на весь организм. Либидо просто не имеет шансов на выживание.

Да, полнота в наше время понятие растяжимое. Некоторые каноны красоты значительно преобразились. Но есть какая-то здоровая мера лишнего веса. И человеку, перешедшему ее, становится нелегко. Конечно, можно принять себя таким, как есть, и это пропагандируется в обществе, но только если лишний вес не вредит здоровью, парным отношениям и либидо.

Менопауза

Да, мы не молодеем. Но и в менопаузу женщина способна ощущать удовольствие от интимной близости, хотеть ее. Главное – больше узнать про этот период, чтобы быть подкованной и понимать происходящие в теле процессы. В менопаузу может не только пропасть желание заниматься сексом, но и появиться сухость и даже боль. К счастью, для решения этих проблем есть новшества в медицине.

Это всего 10 причин отсутствия сексуального желания, но их может быть значительно больше. Береги свои тело и психику. Цени важность секса в жизни человека по достоинству и перестань недооценивать проблему снижения либидо, если она есть. Это бич современности, но выходы уже найдены. Надо просто вовремя определить причину и начинать принимать меры.

Тело является продолжением нашей психики. Обычно проблемы, связанные с психическим здоровьем, начинаются с физического или эмоционального стресса. Все наши мысли и действия запечатлеваются в теле. Постепенно накапливаются усталость и стрессы, из-за чего происходит блокировка энергии, возникают телесные зажимы, что неизбежно приводит к болезни.

Тело – это материальное отражение всех пережитых человеком эмоциональных состояний. Подавляя желания и эмоции, человек прячет их в тело, создавая тем самым блоки и преграды на пути движения жизненной энергии. В теле «записаны» все пережитые человеком эмоциональные напряжения и психологические травмы.

Вспомни, было ли такое, что тебя обидел начальник, ты хотела разреветься, но пришлось сдержаться? Муж пошел с друзьями в бар в пятницу вечером, забыв, какой сегодня день… Мама постоянно хвалила младшую сестру, а тебе доставались только указания в приказном порядке… Мало ли таких ситуаций обиды и не выплеснутой энергии было в жиз-

ни. Важно понимать – все, что осталось внутри, оно никуда не делось! Оно копится, создавая все больше и больше проблем твоему телу, включая отсутствие оргазмов и пропавшее желание секса.

Можно ли вернуть либидо, если оно пропало? В большинстве случаев ответ точно «да»!

Что делать?

Во-первых, в данной ситуации тебе требуется гораздо более длительная прелюдия. Спонтанный секс в ванной сейчас не твоя тема.

Купи в аптеке природные адаптогены (экстракт элеутерококка или левзеи). Это точно положительно скажется на твоем общем самочувствии и желании жить. Помни, что сексуальная и жизненная энергии идут рука об руку и друг без друга невозможны.

И третий совет: начни регулярно делать динамическую медитацию, которая называется «Рефлекс-оргазма». Эта практика была изобретена выдающимся психотерапевтом Вильгельмом Райхом примерно сто лет назад. И в наше время не только не потеряла своей актуальности, но как раз в этом переменчивом и часто стрессовом мире помогает «оставаться на плаву» многим девушкам.

Тренинг «Рефлекс оргазма» регулярно собирает в нашем центре десятки желающих прокачать свою сексуальную энергию, и результаты просто потрясающие! Одна постоянная клиентка нашего центра Ольга приходит на «Рефлекс ор-

газма» исключительно, чтобы написать желание (да-да, этот пункт тоже входит в практику). Она говорит: «Сбываются всегда!» Да, и важный бонус: некоторые девушки испытывают оргазм прямо на тренинге. Не все, конечно, рассказывают об этом, но надо понимать, что выброс сексуальной энергии такой мощный, что терпеть просто невозможно, да и ни в коем случае не нужно.

Ты и твои оргазмы

Философия секса

Есть те, кто задаются вопросом: «А зачем все это надо: учиться, покупать секс-игрушки, устраивать мышиную возню в кровати?» Давай порассуждаем!

Секс и общение

В отличие от животных, для людей секс – это один из видов коммуникации. У интима есть свой язык, и, освоив его, пара может общаться друг с другом.

Секс – это отражение жизни и пережитого. Не случайно в спокойный день секс бывает размеренным, а в период эмоционального подъема – ярким, страстным, ненасытным. Даже быт становится не таким нудным, если в паре присутствует регулярный секс. Получается, что супруги, жалующиеся на то, что их «заел» быт, уделяют мало времени постельным баталиям.

Поцелуи, прикосновения, пощупывания и поглаживания во время секса – это и есть сексуальная коммуникация. Многие пары обмениваются ласковыми словечками во время контакта. Все это является сексуальным разговором, кото-

рый роднит любовников, делая их ближе и понятнее друг другу. Не все чувства получается выразить словами, и тогда подключается телесное признание.

Пусть постель станет священным местом, в котором либо отдыхают, либо занимаются любовью. Ложе не предназначено для разговоров о болезнях, долгах, неурядицах, ремонте, семейных проблемах и т. д. Пусть в спальне царит романтическая обстановка. Вспоминай совет про создание уюта и атмосферы. Реализуй!

Реже не значит хуже

Невозможно спорить с тем, что у пар со стажем секс случается реже, чем у тех, кто только переживает первую стадию отношений. Однако секс, который случается реже, необязательно должен быть хуже по качеству.

С одной стороны, секс не может подчиняться каким-либо графикам. Но дело в том, что при создании семьи появляются обязанности по заработку денег, ведению хозяйства, воспитанию детей, и для секса остается не так уж много времени. Получается, что для интима отводится определенное время, когда дети спят или никого нет дома.

С точки зрения полной свободы это неудобно, но с точки зрения семьи – нормально. Главное не оставаться неудовлетворенным, то есть злым и раздраженным. Секса должно быть столько, чтобы он удовлетворял потребности. Пом-

нишь формулу удовлетворения?

Снятие стресса

Секс омолаживает организм, улучшает самочувствие, снимает тревогу, лечит депрессию. Во время интимной близости выделяется гормон любви и нежной привязанности – окситоцин, который успокаивает, помогает организму бороться со стрессом.

Сам оргазм также является чудотворным. Пусть на несколько секунд, но он погружает человека в нирвану, где нет страхов, забот, бесконечных дел. Это райское мгновение позволяет соприкоснуться с чем-то высшим, вкусить блаженства, после чего жить становится легче.

Регулярный и качественный секс благотворно влияет на человека, успокаивает его нервную систему, а также укрепляет отношения в паре. Любую ссору лучше завершать примирительным сексом и больше не возвращаться к предмету спора.

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.