

СКУКА В ПОСТЕЛИ

58 ключей, чтобы
стало погорячее



18+

ЕЛЕНА МАГАДЕЕВА

психолог, секс-коуч

Елена В. Магадеева

Скука в постели. 58 ключей, чтобы стало погорячее

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63094828
Скука в постели. 58 ключей, чтобы стало погорячее:
ISBN 978-5-04-114051-9*

Аннотация

Когда у вас последний раз был секс с вашим партнером? Было горячо и страстно? Или вы двигались на автомате и больше думали о незаконченных делах?

Может вы давно в отношениях и ваш секс стал редким. Вечерами вдруг накатывают внезапная усталость или недомогание, а в «самое неподходящее время» появляются неотложные дела, аврал на работе, просыпается желание отмыть квартиру до блеска или посмотреть сериал.

Изменилось и качество секса: прелюдия стала короче, а сам процесс с быстрым финалом, все больше напоминает взаимную мастурбацию, где партнер становится «живым вибратором».

Все это первые признаки того, что вы перестали хотеть своего партнера. Если ничего не предпринять, то вскоре скука превратится в лютую тоску и секса в паре не станет совсем. Так что самое время действовать!

Эта книга ответит на вопросы: почему возникла скука в постели, в чем особенность именно вашей пары, как все исправить? А 58 доступных каждому практических ключей помогут возродить былую страсть.

Применяйте и наслаждайтесь сексом!

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| Введение | 6 |
| Глава 1 | 8 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 15 |

Елена Магадеева

**Скука в постели. 58 ключей,
чтобы стало погорячее**

© Магадеева Е.В., текст и иллюстрации, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Введение

Здравствуйте, мои хорошие! Мои нежные, страстные, милые, тонкие и такие чувственные девочки и женщины-хулиганки! Неважно, сколько нам лет, если секс горячий, то без озорства и игры точно не обходится. Поиграем?

Почему я решила написать эту книгу? Потому, что я и сама – женщина. И в моей жизни тоже случилось ЭТО. Однажды я перестала хотеть своего мужчину, а он – меня. И тогда стала искать причины и пути выхода из кризиса. Последние несколько лет я регулярно работаю с женщинами и парами в терапии, а также веду тренинги про секс и отношения. И самая распространенная женская боль, с которой вы приходите, – измены и потеря сексуального интереса друг к другу.

Сначала уходит секс, потом любовь, потом разваливаются отношения, и пара расстается.

Опираясь на свой практический профессиональный опыт и реальные кейсы клиенток, я решила написать книгу и рассказать, почему так происходит, в чем причина сексуальной скуки в паре и как вернуть страсть в отношения.

Чем моя книга отличается от других? Практикой, практикой, еще раз практикой!

Я разберу по косточкам все возможные причины сексуальной скуки и дам ключи для того, чтобы изменить все к лучшему.

Будьте бережны к себе. Ключи – это не руководство к действию. Возьмите те, что подходят лично вам, но используйте их регулярно и в комплексе.

Важно! Книга – это не волшебная палочка или таблетка. Она не сможет заменить индивидуальную работу с сексологом или психологом. Если у вас есть психологические травмы или вы пережили сексуальное, эмоциональное, психическое насилие – обратитесь к терапевту для проработки проблемы.

Практика озвученного согласия: все сексуальные действия предлагается совершать только совершеннолетним людям и только добровольно. Не допускается участие несовершеннолетних в экспериментах и действиях сексуального характера.

В тексте приводятся реальные истории. Имена клиентов изменены в целях конфиденциальности.

Возбуждающего чтения и страстного секса!

Глава 1

Разбираемся с понятием «сексуальная скука» в паре. Осознание проблемы и причин ЕЕ возникновения

«Хорошие» и «плохие» новости. Кто виноват и что делать?

Любовь равно классный секс?

Как ошибочное суждение «топит» сексуальную лодку.

«Вчера опять была пара минут пыхтения и взгляда в одну точку. Несколько конвульсий в тишине. А потом дежурный вопрос: “Ты уже кончила?” Чмокнул и отвернулся к стене».

Света нервно покусывала уголок губы и смотрела на меня с надеждой. «А я не кончила... Я так большие не могу!» Она судорожно сглотнула.

– «Скучно, однообразно, неинтересно. Без желания ложусь в постель с мужем, будто иду на нелюбимую работу. Опять рутина...»

За последние несколько лет, что я плотно занимаюсь темой сексуальной гармонии, подобные фразы про секс с партнером я слышу регулярно.

«Я с точностью до минуты могу предсказать, что сегодня будет у нас ночью», – говорит Ольга. Счастливая жена и мама двух замечательных детей: Маши и Павлика. Красивая и молодая тридцатилетняя женщина, у которой есть любимая работа, любимый муж, двое детей, дом – полная чаша. Вот только в постели – полный швах.

«Да, я фантазирую почти каждую ночь! И такие сюжеты прямо грязненькие. Но как только дело доходит до секса с моим реальным партнером, впадаю в ступор. Я не хочу его! И мне кажется, что он меня тоже не особо хочет. Никакой инициативы с его стороны нет. Как повинность выполняет...» Наталья Сергеевна глубже вжалась в кресло. *«А ведь я его люблю... 15 лет вместе».*

Термином «сексуальная скука» можно обозначить устойчивое снижение или потерю сексуального влечения к своему постоянному партнеру.

«Я больше его не хочу», «Мне не нравится такой секс».... «Я устала, у меня болит голова» – это примерный набор «жалоб» клиенток, к которым постучалась «сексуальная скука».

На первые звоночки, как правило, никто не обращает внимания. Просто секс становится чуть менее страстным и не таким частым, как было в начале отношений. Тело начинает подавать сигналы перед сексом: вдруг накатывают внезапная усталость, слабость, головные боли или просто недомогание.

В самое неподходящее время появляются неотложные дела, аврал на работе, внезапно не к месту просыпается жела-

ние отмыть квартиру до блеска, разобрать вещи в шкафу или довязать детский свитер. Иногда один из партнеров ближе к часу X маниакально увлекается фильмом или компьютерной игрой вместо того, чтобы идти в постель.

Причем женщина чаще будет задерживаться на кухне за хозяйственными делами, читать детям книжки или смотреть ночной сериал. А мужчина зависнет за компьютером или в ванной с телефоном или планшетом. Там можно в одиночестве посмотреть порно и помастурбировать.

Сам секс тоже меняется. Прелюдия становится короче, и процесс все больше напоминает взаимную мастурбацию, где партнер становится чем-то типа живого вибратора. Нет былого удовольствия от процесса ласк, хочется как можно быстрее получить результат – оргазм. В таком сексе нет ярких эмоций, самый стандартный набор поз и быстрый финал. Женщина может ускорять процесс фирменными техниками и симулировать оргазм. Кстати, мужчина тоже может симулировать: «Я кончил! Просто спермы было очень мало».

После того как все закончилось, у такой пары, как правило, нет желания обниматься и ласкать друг друга просто так. Ведь финальная точка поставлена и каждый может продолжить свои дела. Лечь спать, вернуться к сериалу, книжке или компьютеру.

Удовольствия от такой сексуальной близости становится все меньше, а вот беспокойства, страхов и тревожных мыслей все больше: он что, меня больше не любит? Или я его?

Со мной что-то не так?! Он мне изменяет? Он меня бросит? Сексуальное поведение меняется, партнеры становятся все более напряженными и безразличными друг к другу.

Если ничего не предпринимать, то через несколько месяцев скука может превратиться в лютую тоску, и секса в паре не станет совсем.

Что чаще всего будет делать мужчина, если он потерял интерес, а обсуждать проблемы в паре не принято? Сначала фантазировать и представлять во время секса с одной другую или других. Потом все больше смотреть порно и мастурбировать. И, наконец, если это здоровый мужчина с нормальным уровнем тестостерона и самооценкой, он начнет флиртовать на стороне и изменять.

Как женщина справляется с сексуальной скукой? Как правило, сначала уходит в грезы и фантазии. Смотрит кино поромантичнее или погорячее. Больше мастурбирует. Дальше уходит в сублимацию и компенсацию: дети, работа, хобби, хозяйство. А иногда занимается саморазрушением: заедает, запивает, заболевает.

Либо заводит любовника.

По статистике, сексуальная дисгармония – одна из самых частых причин разводов и расставаний. Хотя об этом и не принято говорить.

Плохая новость – это ждет практически каждую пару в более или менее долгосрочных отношениях. В среднем сексуальный огонь начинает потухать через 0,5–4 года отноше-

ний.

Почему это происходит? Чаще всего это целый комплекс причин:

- Биологические. Сама природа как будто против секса в долгосрочных отношениях. У партнеров происходят гормональные изменения и снижается выработка феромонов.

- Психологические. Мужчина и женщина действительно существа с разных планет. Мы по-разному включаемся и «горим» в сексе.

- Социальные. Часто в паре меняются роли, и женщина постепенно становится для своего мужчины второй матерью.

- Бытовые. Лодка любви частенько разбивается о быт: огонь гасят конфликты, взаимные претензии, ссоры, обыденность.

- Сексуальная неграмотность. Отсутствие экспериментов и новизны. Однообразный секс становится привычкой и не приносит удовольствия.

- Культурные. Табу и комплексы мешают развитию интимных отношений в паре.

- Проблемы с общением и коммуникацией в паре.

Если партнеры не умеют разговаривать друг с другом о сексе, рассказывать, предлагать и обсуждать желания и потребности, фантазии постепенно заменяют реальный секс.

Еще один интересный парадокс: «сексуальная скука» чаще наступает в парах, где сильна эмоциональная и душевная привязанность. Партнеры по-прежнему чувствуют близость,

у них сохраняются общие интересы и теплые дружеские отношения. Вот только взаимное сексуальное влечение пропадает. Прощайте, любовник и любовница – здравствуйте, брат и сестра.

Установка «любовь = классный секс» работает как мина замедленного действия.

Почему так происходит? Потому что в нашей системе воспитания так много говорят о любви и гармонии душ и совсем ничего про секс и телесность. Мы с детства читаем книжки про прекрасных принцесс и принцев, где все заканчивается свадьбой как кульминацией истории. И вот мы влюбляемся и готовы вкладывать силы в душевные отношения, но практически никогда не обсуждаем с партнером чувственную сторону, фантазии и сексуальные желания.

«Я же помню, как это было еще полгода назад! – Катя порозовела. – Да мы везде трахались, как два кролика из штата Кентукки! Над нами друзья ржали и подшучивали, а соседи смотрели на моего с такой завистью! И что теперь?! Редкие и вялые попытки... И это навсегда? Дальше будет только хуже?! А можно вернуть все обратно?»

Можно. И это хорошая новость! Если в паре еще сохраняется секс, пусть даже редкий, значит, рано говорить о «сексуальной пустыне». Разжечь былой огонь еще не поздно.

ШАГ 1. Отказываемся от иллюзии, что «любовь равно классный секс». Честно оцениваем ситуацию и признаем, что она неидеальна. Осознаем свои готовность и намерение

вкладываться в развитие сексуальности вашей пары.

ШАГ 2. Разбираемся в механизмах возникновения скуки в постели. И получаем ключи, которые развернут сексуальность на 360 градусов.

ШАГ 3. Практикуем.

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.