

Сексуальная магия

Или как почувствовать себя желанной и получать удовольствие от секса

Все мы хотим быть **Секси** в постели с мужчиной, хотим оставлять хорошее впечатление после секса с нами, хотим, чтобы мужчине хотелось еще и еще, даже если мы в браке много лет, хотим желать своего мужчину, как в самом начале наших отношений.

Однако в большинстве случаев реальность выглядит по другому: мы не можем получить оргазм, боимся своих фантазий, наши комплексы не дают нам расслабиться. Мужчина охладел, вы охладели, страсть угасла... Хочется как в первый раз, но не получается.

Наши фантазии не реализованы просто потому, что мы их в себе заблокировали. Комплексы, зажимы, стыд. Супружеский долг исполняю в миссионерской позе и ладно! Что еще нужно?

Я бы могла сказать, что с таким раскладом не мудрено, что ваш мужчина найдет себе более раскрепощенную львицу в постели, но дело тут не в мужчине, а в вас! Вы упускаете возможность получать истинное удовольствие от секса, обмениваться энергией с мужчиной, чувствовать себя богиней.

«Нет ничего прекраснее этого энергообмена! И на самом деле, шансов, что мужчина захочет кого-то другого, гораздо меньше, если дома его ждет настоящая гейша, умеющая любить.»

Почему мы не можем расслабиться? Все дело в комплексах и предрассудках. Нам с детства внушали, что секс — это постыдно и

плохо. Секс — это что-то неприличное, о нем нельзя даже говорить вслух! В голове прочно засела эта установка. А среди подростков так и нет сексуального просвещения.

Мне до сих пор поступают вопросы от взрослых женщин, типа:

«а нормально ли, что я возбуждаюсь от своих фантазий, но воплотить их в жизнь боюсь?»

«а нормально ли, что мой мужчина мастурбирует?»

«я не испытывала оргазм ни разу в жизни, а мне 39, не поздно ли что-то менять?»

Люди попросту не знают себя, свою физиологию, свои желания — их все это пугает, а спросить как-то неудобно да и не у кого. Вот и живут они всю жизнь: она симулирует оргазмы и тайно мечтает их испытывать, а он фантазирует о развратном соитии, но разве к жене с этим можно подойти... Вряд ли, не поймет...

Социум приравнял раскрепощенность к распущенности. Быть раскрепощенной — это что-то опять же-таки постыдное, порицаемое обществом. Но раскрепощенность — это не то, что выставляется напоказ. Она призвана наладить отношения в паре!

С ЧЕГО СТОИТ НАЧАТЬ

1. Избавиться от комплексов.

Женщина привыкла себя критиковать. А если у женщины есть проблемы с лишним весом, маленькая/обвисшая грудь, целлюлит и прочее — пиши пропало. Раздевшись перед мужчиной, она все свое внимание будет фокусировать на своих складках / неровностях / бугорках.

Открою секрет: мужчина уже вас захотел! У него уже встал на вас член, и ему абсолютно по барабану на ваш целлюлит.

Для него вы — объект его влечения. Он хочет вас целиком, а не ваши несовершенные сиськи.

Влюбитесь в свое тело, пробудите в себе сексуальную энергию!

Ежедневно по 10 минут любуйтесь на себя совершенно обнаженную, говорите комплименты своему телу, разглядывайте себя. Примите своё тело, полюбите его.

Очень здорово самооценку повышает спорт и результаты от занятия спортом. Хвалите себя за результаты, становитесь увереннее в себе, смотрите на себя с восхищением, тренируйте свое тело, будьте здоровыми и выносливыми.

2. Внешние атрибуты.

Не пренебрегайте уходом за собой! Маникюр, гладкие пяточки, идеально гладкая кожа без единого волоска в области бикини, ног, подмышек, здоровые чистые ухоженные волосы, хорошая увлажненная кожа, приятный запах изо рта, здоровые органы малого таза.

Обязательно раз в 6 месяцев проходить осмотр у гинеколога! Если ваша вагина будет здорова, вы получите +1 балл к сексуальности. Обязательно ходите на массаж, в сауну, принимайте расслабляющую ванну. Создайте свой собственный ритуал, в котором вы будете благодарить свое тело.

Зажигайте свечи, наносите любимый крем на тело медленно и с любовью. Делайте масочки, но не в спешке и не на бегу, а уделив себе время, побыв наедине с собой. Наполнитесь женской энергией, любите себя изо всех сил. Носите только красивое белье. Потратьтесь уже на него! Не по праздникам, а каждый день. И выкиньте наконец старое!

Пусть праздник будет каждый день! Медитируйте! Замедляйтесь.

Суежливая женщина = неуверенная в себе женщина.

3. Разбудите свою сексуальность.

Переходим к главному. Допустим, вы принимаете свое тело, осознаете свою привлекательность, но как убрать зажатость и стеснение из головы? Ведь мало просто выглядеть сексуально, важно чувствовать себя сексуально! Для начала необходимо познать себя, познать свое тело, разбудить свое женское начало, научиться самой доставлять себе удовольствие.

Как это сделать? При помощи мастурбации. В разные времена ученые то поощряли самоудовлетворение, то запрещали. Но факт остается фактом:

**Женщина, которая мастурбирует, более
раскрепощенная, чем та, которая боится посмотреть
себе между ног.**

Это не что-то запретное, о чем не должна догадаться мама, это не блокировка любых звуков и стонов, лишь бы не спалиться, это не спринт, чтобы скорее закончить. Это процесс, которым мы наслаждаемся!

Это пробуждение своей чувственности, это процес себя, своих эрогенных зон. Почувствуй себя прекрасным созданием Вселенной. В твоём теле нет ничего такого, чего можно было бы стесняться или стыдиться. Начни познавать себя! .

**ГАДЖЕТЫ КОТОРЫЕ
ПОМОГУТ ПОЗНАТЬ СЕБЯ**

Раз уж ты встала на путь самопознания, то иди до конца. Забудь о предрассудках и установках! Наша цель — научиться кайфовать самой от себя.

Существуют игрушки, которые помогают нам расслабиться и получить удовольствие. Ты можешь воспользоваться ими одна, а можешь подключить партнера.

Это будет глотком свежего воздуха для вашего секса. Используя игрушки, даже просто покупая их, ты незаметно для себя раскрепощаешься. Забудь о том, что мастурбация — это плохо и это то, что нужно скрывать от партнера.

Итак, если ты новичок в деле игрушек для взрослых, я предлагаю тебе начать с «must have» любой женщины вакуумный **вуманайзер** или **сатисфаер**. Обе игрушки стимулируют головку клитора с помощью вакуума.



У меня **Satisfyer Pro Penguin Next Generation** в любимчиках.

Преимущества: красивый дизайн, разные режимы работы, водонепроницаемость (отсюда возможность качественнее расслабляться в ванной), заряд держит долго и никаких батареек.

Бойтесь вакуум? Берем вибрирующий Gvibe Mini. Его ушки способны стимулировать сразу три области: зону G, вход во влагалище и его заднюю стенку. Он обеспечивает чувство наполненности без растяжения лона. Запомните его, он пригодится

вам и когда вы будете с партнером.



Для неискушенной женщины на первых порах этого вполне достаточно: начать получать оргазмы, не стесняться этого, тренировать свою раскрепощенность, доставляя себе удовольствие, узнавая, как сделать себе хорошо. Обратная сторона медали: женщины боятся потерять чувствительность клитора, ошибочно считая, что язык мужчины будет уже не так хорош, и более того, что с ним они удовольствие не получат. Но игрушки призваны не заменять мужчину, а дополнять! Лучше мастурбировать, чем не делать этого.

Я верю доктору Андрею Курпатову в этом вопросе.

**«Женщина, которая мастурбирует, более раскрепощенная
и готова получать удовольствие. Женщина, которая
думает, что ей это ни к чему, что у нее и так все хорошо, —
более закомплексована, боится познавать свое тело
и плотские утехы»**

С мужчиной, как ей кажется, все прекрасно, ведь секс есть. Но о качестве своих оргазмов она вряд ли задумывается.

Что делать, если наедине с собой вы просто развратная шлюшка с кучей пошлых мыслей и фантазий, а на деле просто лежите и исполняете долг?

Совет один: начните делать то, чего раньше не делали, то, что вас заводит. При условии наличия доверия между вами и вашим партнером.

Отдельно хочу обратить ваше внимание на порно: это не зазорно! Это классное подспорье, разнообразие и перчинка. Ревновать к порно бессмысленно и глупо.

Если ревнуешь к порно, для начала разберись со своей самооценкой, а потом займись раскрепощением.

Плюс ко всему, порно — иллюзия присутствия кого-то еще. Это игра.

4. Определи свои потребности в сексе.

Большинство девушек привыкло ждать инициативы от партнера. Попробуй изменить устоявшийся стереотип.

Подумай на досуге о том, что тебя по-настоящему возбуждает, какие ласки тебе нравятся, чего бы тебе хотелось в постели?
Какая поза приносит наибольшее удовольствие?
О чем ты фантазируешь?

Расскажи об этом бумаге, не стесняясь своих желаний. После того, как ты определишь свои сексуальные предпочтения, сравни их с твоей реальной интимной жизнью. И возьми инициативу в свои руки, не бойся экспериментов!

Затей секс в той комнате или в том месте, которое тебя действительно возбуждает. Направляй своего мужчину, чтобы он ласкал тебя именно так, как хочешь тебе. Не позволяй ему перейти от прелюдии к сексу до тех пор, пока ты не будешь полностью возбуждена и готова.

Наконец, предложи свою позу в сексе. Именно так поступают Секси.

Они думают о себе и своем удовольствии в постели. А мужчин это только заводит!

5. Доверие.

Ничего не выйдет, если между вами нет доверия, если ты боишься озвучивать свои желания, потому-что боишься быть непонятой.

Люди годами живут вместе, но не знают друг друга.

Вы самые близкие люди, между вами не может быть стеснения. Изучайте друг друга ежедневно, отдавайте себя всецело процессу, как если бы вы выполняли пункт 3, сделайте своему мужчине массаж.

«Если вы давно живете как соседи, а секс у вас только по праздникам, то ваше решение наладить эту часть вашей жизни может быть воспринято в штыки. Мол, че это ты, мать?

Не делайте резких движений. Ваша страсть угасала постепенно и монотонно, запаситесь терпением!

Так вот, массаж — это самый безопасный и приятный способ. Вряд ли мужчина откажется.

Нельзя: Ложись, массаж тебе буду делать, радуйся!

Можно: Я купила массажную свечу и освоила одну технику массажа, пока ты работал, хочу попробовать на тебе, ты не против?



Убедитесь, что он сыт. Массаж голодному и уставшему мужику нафиг не нужен. Поел? Ведите в комнату. Мешают дети? Отвлеките их планшетом, мультиками, отправьте в гости к бабушке. В комнате у вас уже играет расслабляющая музыка, вы уже провели все ритуалы, описанные выше. На вас надето красивое белье, вы снимаете все, что надето поверх, чтобы не мешало, конечно же. Делаете массаж, лаская и поглаживая, целуя тело, прикасаясь своим телом к его, дыхание ваше томное, вы плавная и обволакивающая.

Кайфуйте от процесса, не ожидая ничего взамен. Научитесь получать удовольствие, отдавая.

Ни в коем случае сегодня не намекайте на секс.

Мужчина имитирует импотенцию так же, как женщина имитирует фригидность. Сегодня он не должен ничего. Он просто кайфует. Оставьте некоторую недосказанность, чтобы он ждал следующего раза с нетерпением. Скажите ему: «отдыхай теперь, продолжим завтра». На завтра вы приготовили для него чуть больше. Вы завершите массаж минетом.

Ваш мужчина будет приятно удивлен, что его женщина может что-то помимо требований секса и инициативы от него. Она умеет соблазнять, дарить удовольствие и ничего не требует, ходит и улыбается, довольная. Что-то с ней не то — её хочется разгадать!

Как вовлечь своего мужчину в игру? Как растормошить?

Мужчина реагирует на вашу энергетику, считывает её. Если последнее время от вас исходила энергетика «вкусного борща», то поменяв её на «на мне трусики с бусинками, щекочущими клитор», есть такие в секс шопе, ваш мужчина незамедлительно эту энергетику

считает.

Наденьте такие трусики и вы сами заметите, как ваш взгляд станет более томным, движения плавными, а мысли эротичными. Смотрите на него именно с этими мыслями, а не с мыслями «ну как тебе мой борщ». Он начнет ощущать, что вы как-то изменились, стали какой-то загадочной, а эта легкая улыбка и взгляд с поволокой... да, вы кайфуете сами от себя! Соблазнение собственного мужа — это очень увлекательная игра.

Девочки, ваши борщи подождут! Оставайтесь женщинами! Аппетит приходит во время еды. Просто начните обмениваться энергией! Начните любить себя! В самом прямом смысле! Раскрывайтесь, будите свою кундалини! —

Женщина, которая сосредоточена на своих комплексах, которая думает о том, какая она зажатая и о своих блоках, только к этому и привлекает внимание мужчины. Он тоже начинает считать её зажатой, закомплексованной, с которой максимум бутербродом под одеялом, она ведь все равно удовольствия не получает. Женщина, кайфующая от себя, и мужчину рядом имеет такого же.

Если же вы выходили замуж с мыслью «секс — не главное», а теперь страдаете от того, что хочется, но вот муж не ах, не спешите разводиться, поработайте чуть-чуть и над собой, своей раскрепощенностью и его вовлекайте в процесс. Не ждите *«вот когда он станет жеребцом, вот тогда я наконец получу удовольствие»!* Получайте удовольствие от процесса обучения и раскрепощения, от работы над интимной жизнью.

Помните, ваш мужчина уже захотел вас, значит вы привлекательны, значит вы ему понравились, значит он не видит ваших недостатков, значит можно расслабиться и быть собой, наслаждаясь процессом, а не думая о целлюлите! (это не значит, что не нужно за собой ухаживать и стремиться к лучшей версии себя).

Новизна — это всегда новые эмоции, яркие, насыщенные. Но мы понимаем, что невозможно всю жизнь покупать новую игрушку. Все равно надоест..

Помните, что секс начинается в голове. Примите решение познавать своего мужчину каждое утро. Ведь каждое утро с вами просыпается совсем другой человек, с новыми мыслями, желаниями. Не позволяйте бытовухе уничтожить ваш секс!

Любовь — это принятие человека таким, какой он есть.

Без попыток переделать или переучить.

Задание: каждый день в течение 15-30 минут проводить у зеркала обнаженной. Если у вас дети, уйдите в другую комнату. Говорите себе комплименты! Любуйтесь! Помните, вы офигенная женщина! Хорошей женой пусть будет кто-то другой! Ваш мужик влюбился в женщину, а не в жену!

P.S.

Книги по теме:

А. Курпатов «Наука о сексе»

Г. Чепмен «5 языков любви»