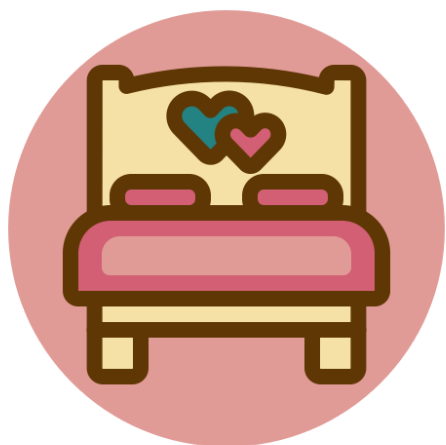




20 идей в постели с мужчиной, от которых ОН будет в восторге

Может быть секс — и не самая важная часть нашей жизни (хотя многие поспорят), но от хорошего секса уж точно ещё никому не было плохо, а интересные и разнообразные сексуальные отношения совершенно точно укрепляют вашу связь с партнёром — и эмоциональную, и социальную.

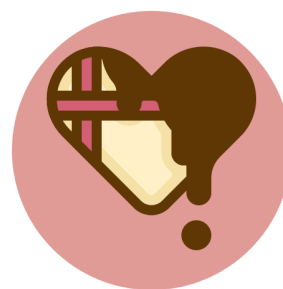
Не говоря уже о пользе для здоровья — как физического, так и эмоционального.

Стоит оговориться — список идей ниже касается не только постели: ведь интересный секс может случиться с вами где угодно, в любых обстоятельствах.

Главное — будьте открытыми ко всему (хотя бы старайтесь) и помните: самый важный половой орган — это мозг, и лучший оргазм — он в голове...

Итак...

1. **Смените место:** другая обстановка может придать сексу совершенно иной вкус — например, снимите комнату в отеле (даже в своём городе или районе), запишитесь в офисе (лучше после окончания рабочего дня), выберите на пикник. Даже если совсем некогда, можно найти другое место у себя же в квартире! Часто супружеское ложе бывает заряжено разными эмоциями. А тут новое место - новые ощущения!
2. **Попробуйте ролевые игры — я серьёзно.** Пользу ролевых игр давно объяснили психологи: во-первых, когда вы играете кого-то ещё, вам разрешено то, что вы обычно себе (или ему) запрещаете. А во-вторых,



когда вы только познакомились, вы тоже играли — вы открывали друг друга. Попробуйте открывать друг друга в других ролях. Кстати, если не хотите влезать в костюм Белоснежки или заставлять его переодеваться в полицейского, просто поменяйтесь элементами гардероба — наденьте его галстук и рубашку, а ему предложите... в общем, подумайте:)). Играйте творчески и честно! Строго придерживайтесь рамок сценария. Что делает ваш герой в жизни? Чего он не может делать? Имитируйте до полного вживания в роль!



3. Включите фантазию — свою и его.

Устройте в его голове секс до секса. Едете в гости, в клуб или на официальную встречу? Скажите ему в машине, что нужно срочно вернуться домой — вы забыли надеть трусики. Или что их нужно сменить (они неудобные, натирают “там” и вы возбуждаетесь, а в гостях, в клубе или на приёме у шефа это никому не нужно). Скажите на пикнике, что к вам в лифчик залез кузнечик и его нужно вытащить. Позвольте ему побыть джентльменом, которому можно довериться. Попрактикуйтесь в

придумывании таких историй.

4. **Купите несколько наборов сексуального белья.** Можно не очень практичного и дорогого, чтобы не жалко было его порвать. Пусть он попробует угадывать в течение недели, какие именно трусики сегодня на вас.
5. **Вспомните про тело, но забудьте про секс.** На время. Используйте практики, в которых задействовано тело, но получайте (и дарите) удовольствие именно для тела, без мыслей о сексе (да, конечно, они обязательно появятся, но в этом как раз вся суть). Попробуйте массаж (можете всем телом, с аромамаслами). Помойте партнера в душе без помощи рук, сходите в баню. Можете, кстати, записаться на танцы. Особенно хорошо танго, где вам нужно постоянно доверяться партнеру. В общем, подарите друг другу именно телесные ощущения — и секс получится другим
6. **Сходите на эротическую фотовыставку или в галерею.** Или посмотрите эротический сайт, именно эротический — с красивыми чувственными фотографиями. Обсудите впечатления с точки зрения эротики и чувственности, как будто вы — профессиональные критики. Сравните положения и ощущения моделей со своими. У них так, а у вас как? Объясните партнеру различия.
7. **Попробуйте боди-арт.** Дайте ему порисовать на себе или создать скульптуру. Можно использовать не только краски, но и еду (фрукты,

взбитые сливки, шоколад), керамическую глину (её потом можно смыть). Включите фантазию — но дайте ему увлечься именно художественной частью процесса. Остальное со временем подключится. С помощью арт-объектов можно формировать карту эрогенных зон и показывать партнеру, куда двигаться.



8. **Посмотрите фильм для взрослых.**

Можете начать с более атмосферных и постепенно прийти к более жёстким. Нащупайте грань. Можете проделывать всё молча, а можете обсуждать впечатления.

9. **Запретите прикасаться друг к другу в течение часа** — ходите всё это время в нижнем белье, попробуйте посмотреть порно (отдельно от него или вместе), помастурбируйте: зайдите в ванной или сделайте это открыто — пока действует запрет на прикосновения

10. **Используйте секс-игрушки или любые неожиданные предметы** — вы удивитесь, насколько в этом смысле продвинулись технологии. Ну и еду как источник секс-ощущений никто не отменял (помните фильм “9 с половиной недель?”)

11. **Сходите в секс-шоп** — можете вместе, а можете сходить одна: сделайте фото пары-тройки игрушек, вышлите мужчине и спросите “Как тебе”. Поверьте, он примчится к вам.



12. **Ограничьте ощущения.** Оставьте одежду почти целиком — оголите только одну часть тела и запретите раздевать вас. Попробуйте прикасаться друг к другу только каким-то одним способом или одной точкой — скажем, только пальцами одной руки, без поцелуев. А потом — только губами или половыми органами (ваш мужчина испытает невероятные ощущения, если вы будете прикасаться к нему только своей “киской”, а ему запретите себя трогать). Завяжите глаза — ему, себе или сразу обоим. Наденьте наушники с музыкой. Сосредоточьтесь только на одном ощущении и исключите остальные.

13. **Попробуйте интимную стрижку** — позвольте своему мужчине изучить её, углубиться в нюансы (в разных смыслах). Или полностью

побрейте лобок. Но сообщите ему об этом неожиданно — например, на фуршете или утром в машине, когда он забрасывает вас на работу

14. **Поиграйте на раздевание в монополию, “да-нет” (правда-неправда) или карты.** Кстати, попробуйте вариации с “правда-неправда” на тему вашего белья: угадал цвет трусиков — выиграл

15. **Поиграйте в желания или ситуации, обязательные к выполнению.** Это может быть, например, случайно выбранное порно, случайно открытая страница из эротического рассказа (или женского романа), секс-лотерея — набросайте в шапку бумажки с желаниями и вытаскивайте по очереди. Но помните — кто бы ни вытащил, обязательно выполняет — хоть вы, хоть он. Так что будьте аккуратнее (или наоборот — смелее). В этой игре все выигрывают!

16. **Разыграйте эротическую сцену или фрагмент из любимого фильма или книги** — уделите особое внимание именно подготовке, обсуждению сценария. Если фрагмент начинается в ресторане за бокалом вина, а заканчивается в постели, сделайте как в оригинале — начните с ресторана.

17. **Устройте эротическую фото- или видеосессию.** Поиграйте в порностудию. Но только сначала напишите сценарий или сделайте набросок кадров — пока он не будет готов, не приступайте к съёмкам.

18. **Попробуйте отложить оргазм настолько, насколько сможете** — для этого возбуждайтесь и двигайтесь как можно медленнее, наблюдая за каждым ощущением в теле, описывайте эти ощущения не спеша.

19. **Разыграйте сцену соблазнения** — встретьтесь в кафе или ресторане, как будто вы не знакомы. Можете то же самое проделать в лифте: вы оказались здесь вместе случайно.

20. **БДСМ — но постепенно.** И не забудьте договориться о стоп-слове: можно запросто увлечься



Отнеситесь к сексу как к огромному полю для познания — и себя, и своего тела, и своей психики. И, конечно, к возможности для познания своего партнёра: секс способен раскрыть вашего мужчину совершенно с разных сторон — вы найдёте в нём и чувственность, и нежность, и здоровую

сексуальную агрессивность (ведь ему надо вас завоевать — даже после 10 лет совместной жизни).

Главное — исследуйте и экспериментируйте!

И всё у вас получится. [До встречи на вебинаре!](#)

С любовью, ваша Екатерина Макарова.

