



Софи Детруа

18+

КАК
РАЗНООБРАЗИТЬ
СЕКС



Софи Детруа

Как разнообразить секс

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63062847

SelfPub; 2020

Аннотация

Когда Ваш секс происходит по уже привычному обыденному сценарию, необходимо задуматься, как именно разнообразить сексуальную жизнь. Только задумайтесь, более половины от всех разводов происходят из-за неудовлетворенности супругов в сексе. Эта книга как для женщин, так и для мужчин.

Содержание

Почему со временем интимная жизнь становится скучной?	5
Сколько времени нужно, чтобы отношения начали портиться?	8
Что нужно, чтобы решить сексуальные проблемы?	9
Что делать, чтобы все исправить?	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Софи Детруа

Как разнообразить секс

Трудно не согласиться с тем, что секс является важно составляющей любых отношений. Но нередко бывает и так, что он приедается и становится скучным. Однообразие в интимной жизни надоедает, привычные места, позы и по итогу секс начинает просто раздражать.

Почему со временем интимная жизнь становится скучной?

В начале отношений мы прикладываем много усилий, чтобы добиться расположения нашего потенциального партнера, планируем свои действия, переживаем и даже готовим определенные сюрпризы для своей второй половины. Мы идем ужинать и часами разговариваем, потому что нам есть чем поделиться и что узнать друг о друге.

Но когда начинается семейная жизнь, то многие пары увядают в быте, заботах о семье, и интим уходит на второй план. Свидания теперь сводятся к ужину после работы и просмотру фильма. Помимо этого, есть и другие причины, которые приводят к проблемам в постели, рассмотрим их:

Мы никогда не изучаем новые техники и не пробуем что-то новое. Даже самые невероятные вещи могут быстро наскучить, если нет никакого разнообразия. Когда вы всегда занимаетесь сексом одним и тем же способом из года в год, то интимная жизнь быстро становится тяжелой обязанностью.

Мы фокусируемся только на половом акте, и ни на чем другом. Что делает секс потрясающим, так это страсть, которая подпитывается чувством близости. Так некоторые вещи, к примеру, нежные касания делают половой акт более эмоциональным и интимным. Кроме того, когда один из супру-

гов концентрируется на том, чтобы доставить удовольствие другому, а не на том, чтобы оба получали удовольствие вместе, секс редко бывает скучным.

Мы привыкаем друг к другу и забываем пробовать что-то новое. Если подготовка ко сну состоит в том, чтобы поговорить с мужем, пока он чистит зубы, а вы принимаете душ, после чего вы оба надеваете старые рваные футболки, прежде чем забраться в постель, неудивительно, что секс стал скучным.

Исчезла спонтанность. Время от времени страсть должна брать верх над вами. Очень часто мы можем начать целоваться, но тут вспоминаем что скоро на работу и необходимо приготовить завтрак. Что произойдет, если вместо этого мы просто позволим чувствам унести нас прочь? Секс необязательно должен быть всегда в одно и то же время, потому что это часть ежедневного расписания. Когда настанет такой момент, просто отдайтесь страсти.

Мы никогда не делимся тем, чего на самом деле хотим. Может быть, есть что-то, что вы всегда хотели попробовать, но у вас никогда не хватало смелости сказать об этом своему супругу. Наверняка вы хотели бы что-нибудь изменить, но ваш партнер об этом и не догадывается. Многие пары несмотря на то что уже давно женаты боятся говорить о своих желаниях, поскольку думают, что, если что-то скажут, это будет похоже на критику. На самом деле большинство психологов рекомендуют говорить о таких вещах второй поло-

винке, так вы не только укрепите отношения, но и разнообразите интимную жизнь.

Мы перестаем делать что-либо новое вне спальни. Секс – это не только физическая близость. Он отражает все отношения в целом. И если они скучны, и вы всегда делаете то же самое, что и всегда, интим, скорее всего, тоже будет скучным. Хотите получать больше удовольствия от секса? Сделайте это хоть раз в жизни за пределами спальни.

Мы перестаем разговаривать. Секс интимен физически, да. Но он также сближает духовно и эмоционально. На самом деле, когда мы чувствуем себя более близкими с партнером, либидо и страсть также растут.

Секс больше не в приоритете. Особенно для женщин секс требует двух вещей: энергии и ясной головы. Если у нас в голове будут списки покупок и заботы о завтрашнем дне, то интимная жизнь уйдет на второй план. А если вы устали, то уж точно не захотите секса.

Сколько времени нужно, чтобы отношения начали портиться?

Психологи говорят о 7 годах, это среднее время, когда страсть пары угасает. Начав жить вместе, вы полностью погрузитесь в быт и будете заниматься одними и теми же вещами каждый день, такие отношения быстро станут «пресными». Тем не менее, если вы твердо намерены избегать попадания в эту рутину, а первостепенная цель – это поддерживать страсть в отношениях, то и секс никогда не наскучит.

В жизни каждой пары бывают разные моменты. Проблема возникает, когда ваши отношения становятся однообразными в течение длительного периода времени. Ученые университета Нью-Йорка в Стоуни-Брук установили, что новизна или попытка разнообразить свою жизнь может вызвать химические всплески и значительно повысить удовлетворенность отношениями.

Что нужно, чтобы решить сексуальные проблемы?

Многие пары живут долгое время вместе и не могут решить накопившиеся проблемы в интимной жизни. Непонимание друг друга или просто замалчивание приводит к тому, что проблема становится еще больше и молчать уже невозможно. Взаимные претензии приводят к ссорам и скандалам, чтобы этого не произошло, рассмотрим 3 принципа распутывания сложных проблем в сексе и браке:

Сначала решите вопросы физической и эмоциональной безопасности. Секс не может исправить разрушенные отношения. Половой акт – это жизненно важная часть здорового брака. Предполагается, что секс – это глубоко интимный опыт, который отражает уже существующие отношения, а затем подпитывает ту же самую близость. Но секс, помимо налаженной интимной жизни, ничего не может исправить. Он способен временно создать впечатление, что никаких трудностей нет, или они забыты, но если основные проблемы не будут решены, то когда-нибудь они свалятся на вас как «снежный ком». Не только это, но и сексуальная реакция женщины часто сильно ограничена, если отношения небезопасны или нездоровы. Например, мужчина выпивает. Таким образом, попытка решить трудности с сексом при на-

личии серьезных проблем в отношениях в любом случае не сработают в большинстве случаев. Когда вы пытаетесь понять в чем дело, спросите себя: чувствую ли я себя физически в безопасности? Если нет, иногда единственный выход прекратить такие отношения.

Решение вопросов коммуникации и работа над отношениями. Часто, когда в спальне возникает проблема, вы начинаете чувствовать себя отдаленными друг от друга, потому что вы оба так не уверены в себе. Вы чувствуете разочарование и стыд, и вы начинаете беспокоиться, любит ли вас еще ваш партнер на самом деле. Он также чувствует себя отвергнутым. Так что давайте вернемся к тому, с чего вы начинали. До замужества вы были друзьями? Тогда вернитесь к началу, научитесь доверять друг другу как когда-то. Займитесь каким-нибудь хобби вдвоем, общие увлечения сближают.

Решайте любые повседневные проблемы. Итак, еще один вопрос, который стоит разобрать это то, как вы живете изо дня в день, что вызывает стресс и что вы в состоянии изменить? Если можете, поменяйте условия жизни, вы могли бы переехать другой город, быть ближе к людям, которые помогут вам с уходом за детьми или где у вас есть близкие друзья. Как бы то ни было, снижение общего уровня стресса в вашей жизни снимает напряженность в отношениях и позволяет думать о сексе.

Что делать, чтобы все исправить?

Первое что нужно сделать если интимная жизнь стала однообразной это посмотреть на своего партнера как бы со стороны. Когда вы живете вместе и ежедневно видите, проводите вдвоем свое свободное время, естественно, что ты знаешь о нем практически все.

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.