Ира Боровик

69 СПОСОБОВ РАЗНООБРАЗИТЬ

интимную жизнь в паре

18+

#1000ИНСАЙТОВ

Ира Боровик

69 способов разнообразить интимную жизнь в паре

Серия «1000 инсайтов»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69412393
SelfPub; 2023

Аннотация

Как сохранить страсть в длительных отношениях? Как поддерживать либидо на высоком уровне? А как сделать секс потрясающим? И можно ли сохранить все это в длительных отношениях?На эти и другие вопросы в книге ответит Ира Боровик – практикующий сексолог. Конечно я старалась как могла, но в отношении секса самое важное – чувствовать себя, своего партнера и слышать голос здравого смысла. И да! Помните, что за бездумное выполнение некоторых пунктов вы можете получить штраф или даже иск об административном правонарушении. Будьте благоразумны.

Ира Боровик
69 способов разнообразить интимную жизнь в паре

Несмотря на то, что в современном мире секс является одной из основных и самых важных тем, многим людям до сих пор стыдно обсуждать это даже с самыми близкими и родными людьми. Надеюсь, что моя книга поможет вам решить этот вопрос. Ее можно читать хором, вслух или по очереди, обсуждать рекомендации, хвалить те, которые особенно понравились, или удивляться тем, которые не вписываются в вашу картину мира. Все это поможет вам развить навык интимной коммуникации в паре, узнать друг друга поближе и начать ставить эксперименты в этой области.

Все советы основаны на реальных событиях моей жизни, поэтому содержат лайфхаки, советы и предостережения.

Хочу выразить огромную благодарность моему мужу за то, что погрузил меня в мир большого секса, был очень чутким, нежным и страстным проводником.

Приятного чтения и удачи!

Главное в интимных отношениях честность!

Тут должна была быть глава про имитацию оргазма, но, пообщавшись с мужчинами, я поняла, что они тоже частень-

ко молчат в постели. Все мы независимо от пола терпим то, что не нравится, и не говорим о вещах, которые хотели бы сделать или повторить. Мы играем роль приличных людей, очень хотим признания и боимся осуждения, именно поэтому наш секс далек от идеала. Был в моей жизни случай, когда друг (бабник, развратник и дебошир) несколько месяцев играл приличного человека перед очередной пассией. До добра это, естественно, не довело. Через определенное время дама застукала его пьяного в баре среди нескольких красоток легкого поведения и поняла, что все это время он ей врал. История, кстати, закончилась хэппи-эндом! Подруга оказалась такой же необузданной и страстной и они, открыв друг другу все тайны и душу, счастливо вступили через полгода в семейный союз. А ведь могло быть и по-другому! Либо им пришлось бы врать любимому человеку всю оставшуюся жизнь, либо разойтись, так и не поняв, как сильно они подходят друг другу.

Подытожу. Не бойтесь говорить о своих желаниях! Не бойтесь говорить правду! Возможно, ваш партнер тоже хочет секс втроем или поменять опостылевшую позу и будет только раз вашей активности и энтузиазму.

Чередуйте нежность с грубостью.

Наш секс каждый день разный и зависит от многих факторов: от настроения на работе до активности солнечных и магнитных бурь. Попробуйте почувствовать партнера и ни-

когда не думайте, что если вчера вы были нежными голубками, то теперь вам придется проигрывать этот сценарий всю сознательную жизнь. Сегодня вы любите друг друга, гладите и говорите комплименты, а завтра готовы изнасиловать (в формате игры, конечно) любимую с порога, чтобы отомстить за все, что вы пережили на работе в течение дня. Почему-то считается, что игра в грубость и насилие – это прерогатива мужчин. Хотела бы опровергнуть этот стереотип! Женщины, попробуйте связать своего партнера или заставить делать вам массаж ног, или возьмите плетку, тихонечко отходите, и вы поймете, что и у мужчин бывает запрос на нашу грубость и позицию сверху.

Чувствуйте друг друга и перед сексом старайтесь со-настроиться с партнером. Выбросьте из головы все шаблоны и стереотипы. Забудьте о том, как вы или он любите. Попробуйте в моменте почувствовать, чего же вам двоим хочется на самом деле. Ну кроме разрядки, естественно.

3. Делайте это под музыку: от классики до группы Лесоповал через русский рок.

Музыка задает определенное настроение и помогает вам поймать что-то общее в этих аккордах. Не надо концентрироваться на плей-листах «Музыка для секса», хотя начать, наверное, стоит с них, а потом просто играть и экспериментировать. Классика может сопровождаться великолепным ужином, ажурными чулками и шелковым бельем, а рус-

ский рок – забегаловкой в соседнем доме, после которой вам захочется насладиться друг другом быстро, страстно, прямо в подъезде, не доходя до квартиры. Вариантов и их комбинаций немыслимое множество, но злоупотреблять этой идеей тоже не стоит. Один раз мы настолько прониклись аудиозаписями для клубов и баров на ютубе, что потом не могли спокойно посещать данные заведения. Сначала очень хотелось секса, а потом надоело хуже горькой редьки, так что рекомендую вам во всем соблюдать баланс.

Экспериментируйте с локацией: пусть сегодня это будет кухонный стол или стиральная машинка.

Очень часто в книгах про секс этот совет дают для людей, которые недавно в браке, и тех, что живут без детей. У нас, многодетных и престарелых ветеранов большого секса, стиральная машинка уже не вызывает прежнего трепета. Как и кухонный стол, который проверен годами и имеет чуть меньшую высоту, чем хотелось бы, а условий его поменять пока нет. Мы пошли еще дальше! Мы снимаем разные квартиры для уединения от детей и бабушек, ездим в соседние города, заодно сочетая секс с экскурсиями или посещением аквапарков и прочих близких нам по духу развлечений. А иногда шикуем и снимаем гостиницу с завтраком в своем городе! Думаю, моя мама не одобрила бы эти траты, но все это позволяет нам с мужем действительно экспериментировать с локациями, а не курсировать по кухне собственной квар-

тиры. Снять гостиницу в собственном городе, с завтраком или бассейном, особенно приятно потому, что это позволяет выделить сутки на наши отношения, да еще и насладиться по полной не только сексуальными, но и чувственными удовольствиями: от вкусной еды до приятного массажа или других spa-процедур.

Секс в общественных местах многим кажется дикостью. Пока вы не начнете с элементарного – с уютного парка или с примерочной.

Уютный парк – это экстрим даже для меня, но, например туалет в самолете стал настолько популярным местом для секса, что попутчики относятся с благосклонностью и даже некоторым состраданием к тем, кто решил уединиться в нем парой. Говорю как человек, который пережил этот опыт, и никто не стучал нам в двери, никто не тыкал пальцем, когда мы выходили. И да, было жутко неудобно, но очень волнительно от момента зарождения самой идеи до ее окончания и совместной рефлексии. Повторять этот опыт не хочется, но новичкам в мире секса я советую и туалет в самолёте, и примерочные, и даже уютные парки, но, конечно же, сильно после заката, чтобы не нарваться на толпу подростков или родителей с маленькими детьми. Не факт, что опыт вам понравится, но волну фантастических эмоций вы точно испытаете и запомните его надолго.

6. Говорите вслух о своих желаниях.

«Если вы хотите от него определенных действий (например, завязать вам глаза), сначала проделайте это с ним – намек будет понят,» – пишут во многих учебниках по сексу! Чушь полная! Если вы хотите от него определенных действий – скажите ему об этом словами через рот! Только так, и никак иначе. Мужчины не только не понимают намеков и могут истолковать их по-своему, но и жутко бесятся от этого своего непонимания. Вы, в свою очередь, злитесь на то, что он не понял – и вот вечер испорчен! Мы все очень конкретны, зашорены своими страхами и стереотипами, поэтому в сам момент разговора можем испугаться своих желаний или реакции на них. Не нужно ждать от партнера, что он кинется исполнять их тотчас же, но он поймет, примет и сам решит, что ему делать с вашими желаниями в дальнейшем. Поэтому можно вместе смотреть фильмы, *со сценами, которые вам хочется повторить*, читать рассказы, смотреть картинки и обсуждать, обсуждать, обсуждать. Это я сейчас про что-то большее, чем завязать глаза. Потому что если вам хочется, чтобы вам завязали глаза, вы можете принести повязку, отдать партнеру и попросить сделать это без предварительных экспериментов на нем.

7. Часто ваше обоюдное удовольствие зависит не от техники выполнения действий, а от энтузиазма.

Сосредоточившись на технике выполнения каких-то сво-

их действий, мы теряем контакт с партнером, перестаем чувствовать его и его *его эмоциональную реакцию* и начинаем слишком переживать за свою квалификацию в этом вопросе, а не за взаимное удовольствие от процесса. Конечно, всем нам хочется быть лучшими и в горловом минете, *и в куни-лингусе,* изучить техники мануального мастерства на курсах массажа лингама, выучить миллион поз из Камасутры, но каждый из нас больше ценит искренность и честность, чем технику и правильность ее выполнения. Все эти знания и навыки, несомненно, вам понадобятся, но не мастерством исполнения, а вариативностью. Помочь партнеру рукой, когда он устал или сделать куни девушке в перерывах между своими оргазмами, заметить, что ей тяжело, и поменять позу на более удобную. Все эти знания делают вас более чуткими и отзывчивыми, а уж мастерство владения развивается только с опытом, и никак иначе.

8. Расслабьтесь и договоритесь о том, что по очереди будете вести себя так, как вам нравится. 15 минут рулит он, а затем – вы.

Это прекрасная игра не только для качественного секса, но и для самопознания. Обычно мы теряемся, когда нас спрашивают о том, что мы хотим, и слишком сосредоточены либо на партнере, либо на оргазме. 15 минут – это очень много для того, чтобы понять, а нравится ли вам то, что происходит, или вы хотите чего-то другого, а потом и сделать это. С учетом того, что средний половой акт у пары, которая

живет вместе, 7 минут, два раза по 15 – это уже гигантский и чувственный прорыв! Начать говорить о своих желаниях и отслеживать их можно с чего-то обыденного – поездки в магазин за едой на неделю, прогулки в парке или занятиях в спортзале. Попытайтесь понять, чего вам действительно хочется в данный момент, и сделайте это. Тогда и в сексе навык говорить о своих желаниях сыграет не последнюю роль. Ну и самое главное! Научитесь слышать партнера и позвольте ему получить свою дозу свободы, творчества и самовыражения без обид и осуждений. Чем более вы честны перед собой и друг перед другом, тем больше ваши шансы на самый фантастический секс в вашей жизни, который понравится вам обоим.

9. Периодически устраивайте ознакомительные сеансы тела – плавно изучайте чувствительные зоны друг друга.

Мы очень быстро привыкаем к партнеру, к определенному виду секса, к движениям и запахам. Очень часто занимаемся сексом по шаблону, который удобен и выгоден нам двоим. Например, при наличии детей в соседних комнатах из жизни пары уходят громкие звуки, которые когда-то так всем нравились, пропадают шлепки и вскрикивания. Мы боимся и избегаем движений, которые к ним приведут, сначала дома среди семьи, а потом и в принципе.

Пробуйте, если у вас есть свободное время и место, изучать партнера по-новой каждый раз, когда вступаете с ним в интимную связь! Не думайте, что знаете его досконально

или можете предсказать реакцию, играйте, изучайте, вдохновляйтесь новыми открытиями. Возможно, партнер сам не знает свои эрогенные зоны и в подобных играх у вас есть шанс их открыть, возможно заново открыть привычные зоны новым взаимодействием. Если всегда гладили партнера по попе – попробуйте шлепнуть, если сжимали соски – попробуйте нежно приобнять их губами и так далее. Безграничное поле возможностей будет вдохновлять вас в процессе этого опыта каждый раз!

10. Если вы думаете, что инициатива всегда должна исходить от него, – вы заблуждаетесь.

Вы вообще заблуждаетесь, если думаете, что инициатива вам что-то должна. Я призываю в каждый половой контакт входить как в первый. Без ожиданий, стереотипов, представлений и шаблонов. Делайте только то, что вы хотите и то, что нравится вашему партнеру, не надо думать о приличиях и правилах поведения при занятиях сексом. Этих правил не существует, пока вы не установите их сами в своей паре, основываясь на результатах огромного опыта.

Хотите проявить инициативу – проявляйте! Не хотите – не стоит, даже если партнер на этом настаивает. Учитывайте настроение и желание каждого участника процесса. Бывает такое, что, начитавшись книг о том, как разнообразить сексуальную жизнь, мужчины начинают манипулировать полученными знаниями, практически принуждая партнершу делать то, что описано в главах. Чувствуйте себя и не слушайте

никаких даже самых именитых сексологов. В процессе секса каждый сам себе авторитет и сексолог. Но проявлять инициативу – это весело! Так что рекомендую вам время от времени меняться ролями, но только по обоюдному согласию и желанию всех сторон.

11. Недостаток секса действительно влияет на ваше эмоциональное состояние, поэтому не позволяйте себе превращать его в обыденность.

Хуже нет в этой жизни, чем супружеская повинность, долг или как еще можно назвать то, чем пара занимается не по желанию, а по привычке. Практически 10 лет моей жизни я занималась таким сексом, который оберегал меня от плохого настроения моего супруга, а не доставлял удовольствие, и только в третьем браке обратила внимание на себя. Мужчинам очень часто достаточно пятиминутной разрядки в течение дня и им сложно понять, что наш оргазм приходится вызывать более продолжительным способом. Вспомните о своем удовольствии! Вспомните о том, какой секс вам нравится, и выделяйте на него время в своей жизни. Среди детей, работ и забот! Это позволит вам жить более полной, счастливой и насыщенной жизнью, ради которой мы с вами и появились на свет. В семейной жизни очень важно уделять супружескому сексу должное внимание, уделять время и проводить его только вдвоем. Потому что в статистике разводов сексуальная неудовлетворенность занимает огромное место, при этом вызывая такие причины, как «не сошлись характе-

рами», и даже иногда финансовые сложности.

12. Используйте смазки – пусть это будут не только средства с разными запахами, но и с разогревающим или охлаждающим эффектом.

Многие мужчины думают, что их женщина должна течь от страсти и желания 24 на 7, а вызвать этот обильный поток можно, погладив ее по коленке. К сожалению (а возможно и, к счастью, ведь обилие различных смазок в магазинах вызвано этим фактом), это не так. На нас влияет гормональный фон, погода, проблемы на работе и даже дни цикла или то, что в соседней комнате спит ваш шурин, который очень некстати приехал к вам в гости на целую неделю. Это не значит, что женщина не хочет секса! Это значит, что ей нужна помощь, и эта помощь в наше время может подарить ей огромное множество новых ощущений! Огненный жар, легкое тепло или приятное покалывание! Вы можете экспериментировать, выбирая то, что понравится именно вам, но самое главное – смазки могут вдохновить и впечатлить партнёра тоже! При проникновении ощущения от смазки передаются на половые органы мужчины и секс из привычного становится интригой! Ведь вы никогда не сможете предсказать эффект, потому что даже одна и та же смазка в разное время и в зависимости от интенсивности воздействия проявляется по-разному.

К тому же смазки помогают женщинам достичь оргазма чуть быстрее, чем обычно, и, возможно, совпасть с мужчи-

ной в едином порыве.

13. Даже новое постельное белье влияет на ваше настроение – отдавайте предпочтение плотному однотонному хлопку.

Этот совет поймут те люди, которые периодически снимают квартиры или номера в гостиницах для того, чтобы уединиться с партнером от семьи и детей. Иногда и квартира прекрасная, и номер великолепный, и вид из окна шикарный, а постельное белье настолько портит общую картину, что хочется плакать. Колени скользят, локти разъезжаются, партнер проскальзывает или, наоборот, натирает какие-то свои участки на теле, и весь процесс секса каждый думает не о взаимном удовольствии, а о том, как выполнять эротические трюки на поле, которое может подвести в любой момент. Если к этому всему добавить расцветку в мелкий цветочек или крупный горох, то все! Пиши пропало! Настроение улетучивается со скоростью света. Поэтому я советую обратить пристальное внимание на постельное белье как на своей кровати, так и в пространствах, в которых вы планируете долго, страстно и интересно разнообразить свою сексуальную жизнь.

И да! Не забывайте, что иногда проще взять с собой непромокаемую простыню, чтобы постелить под белье, чем потом объяснять хозяину квартиры, что вы сами этого не ожидали.

14. Разговаривайте во время секса: начните с невинных,

пусть даже робких фраз, сказанных шепотом. Постепенно вы выработаете свой собственный язык.

Давайте начнем с того, что мы вообще мало в обычной жизни говорим о своих чувствах и желаниях. Что уж говорить о сексе. Голос, тембр, интонации партнера и смысл того, что он произносит, иногда возбуждают круче, чем самые модные смазки и стимуляторы из секс-шопов. Но прийти к этому придется, преодолевая себя и выступая иногда, словно на сцене, под лучами пристального внимания и светом софитов.

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.