Автор: Administrator
06.08.2008 16:17 -



Неумение получить оргазм - беда многих женщин. Тщетные попытки дойти до пиковой точки наслаждения постепенно приводят к тому, что вы теряете интерес к самому процессу.

1. Освободите мысли

Начинаете воспринимать секс, как одну из своих домашних обязанностей, и вместо того, чтобы включиться в любовную игру, занимаете свои мысли посторонними вещами: "А не забыла ли я купить хлеб?", "Неплохо я сегодня выступила на совещании", "Надо бы записаться к парикмахеру". Постарайтесь освободить свою голову от посторонних мыслей, сосредоточитесь на своих ощущениях, погрузитесь в процесс.

2. Отдыхайте

Когда нет сил даже для дружеского рукопожатия, то на полноценный секс их не будет и подавно. Если вы так сильно устаете на работе, что, придя домой, превращаетесь в жалкое подобие женщины, то вам необходимо пересмотреть свою жизненную позицию. Возможно, даже сменить место работы. Ведь банальная усталость нередко бывает причиной потери интереса к сексу.

3. Долой расписание

Случается, что ваша сексуальная жизнь кажется вроде бы идеальной: вы любите друг друга и часто проявляете свою любовь в постели. Но если превратить секс в ритуал, то он теряет свою соль. Занятие любовью по расписанию не будет вам приносить той же радости, что секс, порожденный внезапным порывом страсти.

4. Используйте интим-игрушки

Сегодня ассортимент магазинов для взрослых настолько богат, что, кажется, только ленивый может превратить свою сексуальную жизнь в рутину. Сходите вместе в секс-шоп и выберите себе пару игрушек. Пусть даже в момент покупки вам самим будет казаться, что это смешно. Поверьте, когда дело дойдет до их применения, вы сможете оценить настоящий смысл приобретения.

5. Сделайте перерыв

Если ваши сексуальные отношения потускнели, и вам надоело выдумыватьразличные изощренные способы вернуть интерес к сексу, то можно просто сделать перерыв. Как ни странно, иногда перерыв в сексуальной жизни бывает очень полезным. Однако воздержание не должно мешать вам фантазировать и делиться этими фантазиями и планами с партнером. Истосковавшееся по ласкам тело, унесет вас на вершины блаженства и заставит по-новому взглянуть на секс.

6. Смотрите эротические фильмы

Если ваша сексуальная фантазия не достаточно богата, и вам трудно во время секса сосредоточиться на самом процессе, то можно подогреть свое желание эротикой в искусстве. Совместный просмотр эротической ленты поможет вам настроиться на нужный лад и пробудит фантазию.

7. Смените обстановку

Никто не спорит, что широкая кровать в спальне - самое удобное место для занятий любовью. Но это не значит, что оно единственное. Чтобы освежить сексуальные отношения и вернуть интерес к сексу бывает полезно сменить обстановку. Займитесь сексом в машине или на природе, снимите номер в отеле, или уединитесь тайком на вечеринке у друзей. Подобные шалости доставят вам массу удовольствий.

8. Эмоциональный контакт

За половое влечение у мужчин отвечает только один вид гормонов - тестостерон. Женщину же в состояние возбуждения вводит целый комплекс химических веществ, поэтому для женщины секс - это в большей степени акт эмоционального, а не физиологического единения. Потеря интереса к сексу часто бывает связана с тем, что ваш любимый не считает нужным уделять внимание эмоциональному контакту. Научите его этому сами: во время секса, смотрите ему в глаза, говорите нежные слова.

9. Отбросьте стереотипы

Сегодня секс из "запретного плода" превратился в "банный лист". Со всех сторон на нас сыпятся советы о том, как скрасить свою сексуальную жизнь, журналы во всех подробностях рассказывают, что нужно делать в постели, чтобы получить или доставить удовольствие. Некоторые интересные идеи, действительно, могут сделать секс более ярким, но не забывайте о том, что интимная жизнь - это глубоко личное дело каждого. Не стоит воспринимать советы как руководство к действию. Это, в конце концов, скучно. Прислушивайтесь к вашим собственным желаниям, импровизируйте.

10. Научите партнера обращению с вашим телом

Самый простой и самый логичный способ вернуть интерес к сексу и сделать его ярким для обоих - научиться понимать друг друга. Если вы молчите, как партизан, скрывая от любимого, что доставляет вам удовольствие, а что нет, то проигрываете в первую очередь сами. Говорите о сексе, обсуждаете детали. Теоретическая подготовка - залог успеха на практике!