Автор: http://www.jlady.ru/
05.07.2012 11:54 -

Казалось бы , вопрос , как правильно заниматься сексом , актуален лишь для ц
еломудренных
девушек
и
неопытных
в
этом
деле
юнцов
. Нет,
ну
, в
самом
деле
,
неужели
же
зрелым
,
повидавшим
уже
виды
в
интиме
людям
вдобавок
и над
этим
задумываться
? В
копилке
опыта
уже
есть
не

один
десяток
нормальных
половых
актов
,
по
квартире
бегает
пара
ребятишек…
И
после
этого
ещё
озадачиваться
такими
бестолковыми
вопросами
?!

ЧИТАЙ ТАКЖЕ - **Клиника предлагает спектр услуг**

Оказывается , зачастую не мешало бы пусть не озадачиваться , а просто поинтересоваться
.
Потому
что в
искусстве
интима
есть
много
такого
, о чём
не
имеют
представления
не
только
невинные
создания
,

но
и
те
, кто
считает
себя
большим
знатоком
этого
дела
. Нет,
ну
,
есть
и
настоящие
профессора
секса
,
безусловно
!
Но
не
так
уж
и
много
их
,
таких
профессионалов
.
Большинство
из
нас
действительно
имеет
довольно
неполное
представление
о том, как
правильно
заниматься
сексом
. Так
почему

бы
не
попытаться
ликвидировать
этот
пробел
в
знаниях
?

Зачем нужно знать, как правильно заниматься сексом

Ну , зачем об этом знать тем, кто ещё толком не занимался любовью , понятно .
Юноши
и
девушки
, ещё
только
поднимающиеся
на
первую
ступеньку
взрослой
жизни
,
дилетанты
в
этом
вопросе
.
Им
,
конечно
же
,
хочется
выяснить
как
можно
больше
,
чтобы
потом

не
попасть
впросак
.
Но
нужны
ли
какие-то
новые
сведения
об
интиме
тем, у
кого
за
плечами
масса
часов
блаженства
?
Скорее
всего
,
да
.
Потому
что эта
сфера
очень
многогранна
.
Познавать
её
нюансы
можно
всю
жизнь
.

А мы обычно успокаиваемся и зачастую, создав семью, через некоторое время начина ем вос
принимать
секс
, как

пусть
и
приятную
,
но
обязанность
.
Причём
это
касается
и
мужчин
, и
женщин
. «
Ну
,
бывает
близость
раз-два в
неделю
,
заканчивается
обоюдным
удовлетворением
, и
хорошо
!» –
считают
они,
не
подозревая
, что
на
самом
деле
многого
себя
лишают
.

Выражение «заниматься любовью» означает не только определённую, приводящую к оргазму, последовательность действий партнёров. Оно включает в себя целую гамму переживаний. Тут тебе и ощущение восторга, и бесподобное чувство полёта, и восхищение происходящим, и нежность к тому, кто дарит мгновения блаженства и ещё много-много всякого.

Те, кто плохо знают, как правильно занимаются сексом, даже не предполагают о существовании такого изысканного букета

эротического
блаженства
!
Поэтому
нередко
и
заменяют
лаковое
словосочетание
«
заниматься
любовью
»
на
жёсткое
модерновое
словечко
«
трахаться
».
Впрочем
,
если
не
знать
, что
собой
представляет
секс
на
самом
деле
,
то
хоть
как его
называй
, –
хоть
любовью
заниматься
,
хоть
трахаться
,
хоть

дрючиться
.
Разницы
не
будет
.

А ведь интим является важнейшей составляющей человеческих отношений! Когда двое умеют наслаждаться им в полной мере, едва ли у кого-то из них возникнет мысль об измене. Налево ходят обычно тогда, когда хочется чего-то более впечатляющего. А в том случае, когда человек, секс

с
которым
заставляет
каждый
раз
терять
голову
, – вот
он
,
рядом
,
зачем
ещё
кого-то
искать
?!
Недолго
ведь
и
вообще
ни
с чем
остаться
!
Поэтому
не
стоит
игнорировать
необходимость
совершенствования
интимной
сферы
жизни
. Без
него
не
может
быть
полноценного
счастья
.

Безусловно, кто-то скажет – ну какое ещё там совершенствование? Достаточно выучи

ть не
сколько
поз
да
разновидностей
сексуальных
ласк
, и всё
будет
в
ажуре
! А вот и нет!
Недостаточно
. Для
того
чтобы
найти
оптимальный
для
обоих
партнёров
вариант
поз,
надо
ещё и
знать
об
их
психологической
составляющей
.
Не
учитывая
её
,
мы
никогда
не
поймём
,
почему
та
или
иная
поза
изначально

доставляли удовольствие, а после стали вызывать скуку или даже раздражение.

А дело в том, что эти позы на самом деле кому-то – мужчине или женщине, а может, обоим – психологически не подходят. Да, когда они были новыми, вызывали незнакомые раньше ощущения. Но потом ощущения стали привычными. И недовольное такими позициями сознание взялось править бал.

Потому что ему хочется заниматься любовью в полной мере.

Так как же могут влиять те или иные сексуальные позы на нашу психику?

Влияние сексуальных поз на психику партнёров

О сексуальных позах уже столько писано-переписано, не счесть! Чего только стоит одна Камасутра, изучение которой на практике иной раз требует присутствия у дверей дома МЧСников… А вдруг так завернёшься в какой-то позиции, что без их помощи уже никто

не
распутает
?
Но
ведь
попробовать
что-то
необычное
так
хочется…
Потому
что
секс
стал
каким-то
пресным
. И
вроде
бы
испытанные
позы
по
анатомическим
параметрам
устраивают
обоих
, и
оргазм
присутствует
, а
что-то
не
то
.
Надо
бы
в
него
добавить
перчинки
!

Перчинки, конечно, добавить не мешает. Но экспериментировать можно и без экстрима. Над

о п
росто
попытаться
разобраться в сути проблемы и постараться
её
ликвидировать
.
Да
, существует мнение, что партнёры смогут всегда удовлетворять друг друга,
если
найдут
вариант
позы
, оптимально подходящий
обоим
по
физиологическим особенностям. Однако это
не
так. Физиология физиологией,
но
мы
всё
же
люди. И
секс
нам нужен
не
только
ради телесного удовольствия, а ещё и для душевного комфорта. Нет
такого
комфорта – нет и полного кайфа. И уже
ни
о каком занятии
любовью
не
может
быть
и речи. Остаётся банальный трах, превращающийся в
несколько
унылую
обязанность
.

Ну что же, попробуем понять, что это за зверь такой – психологическая составляющая

секса. Разобраться в этом нам помогут самые распространённые позы.

1. Миссионерская поза

Вообще позы, когда партнёры находятся лицом к лицу, присущи лишь роду человеческому. С одной стороны, они вроде бы являются символом физического и духовного слияния мужчины и женщины. С другой, именно такую позу предпочитают мужланы, старающиеся через секс показать своё превосходство над партнёршей. Им совершенно неважно, доставляют они при этом удовольствие женщине, нет ли. Главное – продемонстрировать ей власть и силу.Что касается дам, то часть из них любит миссионерские позы, потому что чувствуют в навалившемся сверху мужчине своеобразного защитника.

А часть воспринимает подобную позицию, как возможность быть неактивными в постели. Ну зачем утруждаться-то, особенно когда интим стал обычной обязанностью? Ноги раздвинула и хватит! Пусть он пыхтит… Вот и выходит, что когда женщине хочется защищённости, а мужчине – власти, или партнёр стремится к единению, а партнёрша только и ждёт, когда всё закончится, миссионерская поза однажды надоест хотя бы одному из них. А скорее всего – обоим.

2. Поза «наездница»

Позы «женщина сверху» тоже оказывают разное психологическое влияние на людей. Они в некоторых случаях (например, мужчина устал или его подруга в целом активней)

физиологически даже предпочтительней миссионерской позы. А вот психологически сложнее. Так как есть такие индивидуумы мужского пола, которые ни за что не позволят партнёрше оказаться сверху. Ну, вот крутые они потому что! Не могут унизить своё достоинство… Надо сказать, что с барышнями сверхлёгкого поведения подобные важные персоны не церемонятся. Тут уже достоинство ни при чём.Купленной девушке можно и сверху устроиться – пусть деньги отрабатывает!

А «важной персоне» не грех и полежать, пока она трудится. Конечно же, подобное искажённое представление о правах партнёрши не может не создавать проблем при интиме с женой или постоянной подругой. Потому что многие женщины позы сверху любят. Особенно тогда, когда в социуме они находятся в постоянной зависимости от мужчин. В том же случае, когда быть сверху даме не нравится, а партнёр этого хочет, опять возникнет психологический конфликт.

3. Коленно-локтевая поза

Это поза, когда мужчина находится сзади. Надо сказать, что она намного проблемнее предыдущих. Сексологи считают, что человек позаимствовал эту позицию у животных. Мол, раз они так делают, то и мне нужно попробовать. Нужно-то нужно, да вот не совсем удобно. Дело в том, что у людей мышцы ягодиц развиты больше. Поэтому проникновение немного затруднено. Но мужчинам коленно-локтевая поза нравится.

Во-первых, партнёры в ней не видят лица друг друга и могут даже не знать, с кем именно они спариваются. Поэтому можно заняться сексом, не отвечая за последствия. Во-вторых, подобная позиция вообще у обезьян обозначает унижение слабого сильным. Соответственно, и женщина здесь как бы является коленопреклонённой перед мужчиной и признающей его превосходство над собой.

Именно поэтому многие независимые барышни не любят такую позу даже тогда, когда получают в ней немалое удовольствие. Особенно серьёзные проблемы возникают, если у таких особ спина и задняя стенка влагалища – самые эрогенные зоны. В этих случаях нужно стараться заниматься сексом так, чтобы партнёр был сзади. Но ведь женщина чувствует себя униженной! О каком же полном её удовлетворении можно говорить? А выбери дама другую позу – она не сможет толком достичь оргазма. И что делать?

Одним словом, основная часть сексуальных проблем появляется тогда, когда у партнёров различное психологическое восприятие и разные взгляды на одну и ту же позу. Стоит им попытаться это изменить и найти компромисс, конфликт, скорее всего, будет исчерпан. Ведь позы могут восприниматься как демонстрация доверия и старание защитить, а не как полная покорность и стремление унизить.

В каждой из них можно найти преимущества, и от любой из них, когда она причиняет физиологический дискомфорт или просто не приносит удовлетворения, можно отказаться. Главное, чтобы между партнёрами было взаимопонимание. А его нужно найти. Потому что секс – это не только удовольствие, но и здоровье!

Занятие сексом и здоровье

Да, заниматься любовью не только приятно, но полезно! Секс сжигает лишние калории, делает кожу нежной и упругой, укрепляет мышцы и улучшает общее состояние организма. Чем больше его в нашей жизни, тем меньше забот о лишнем весе и омоложении. Так что отказываться от интима не следует в любом возрасте. Только отнестись к этому вопросу надо творчески, следуя при этом нескольким советам.

1. Секс должен быть разнообразным и происходить минимум три раза в неделю. Если партнёр не стремится к тому, чтобы начать его первым, значит, женщине следует проявить активность самой. Заняться этим лучше дома. Так именно дома можно позволить себе всё, что угодно;

2. Для тренировки мышц рук и плеч можно использовать такую позу. Мужчина и женщина садятся на пол лицом друг к другу. Она обхватывает партнёра за талию ногами. Он одной рукой упирается в пол, другой придерживает подругу за спину. Оба делают движения навстречу друг другу;

3. Для тренировки грудных мышц подойдёт коленно-локтевая позиция. В этом случае надо как можно чаще сгибать руки, выгибая спину и делая круговые движения тазом;

4. Для накачивания пресса женщине следует лечь на стол так, чтобы ягодицы были на его краю. Затем взять мужчину за руки и начать двигаться. Нужно сделать несколько фрикций. После чего надо медленно подняться, поцеловать партнёра и не спеша опуститься назад. Спина мужчины должна всегда быть прямой;

5. Для того чтобы ягодицы стали более упругими, подходит поза «наездница». Партнёрше надо максимально напрячь ягодицы и чередовать быстрые и медленные движения различной глубины;

6. Для того чтобы сделать бёдра более сексуальными, нужно встать лицом к мужчине, согнуть и поднять одну так, чтобы колено оказалось у партнёра под мышкой. Он должен обнять подругу за талию и придержать за пятку. Она начинает двигаться с одновременным сгибанием и разгибанием женщиной своего колена;

7. Для тренировки мышц спины и поясницы девушке надо лечь на спину, положить ноги на плечи парня и приподнять таз. Во время секса ей желательно доставать коленями свои плечи;

8. Для общей тренировки сердечно-сосудистой системы, стимуляции обмена веществ и мобилизации своих энергетических резервов нужно просто практиковать регулярные занятия сексом.