

• SEX •



Лиза Миллер
Гайд об интимной жизни

Предисловие

Берите попкорн и усаживайтесь поудобнее. Будет жарко и очень интересно.

Хотим с вами поговорить о неотъемлемой части в отношениях между мужчиной и женщиной – об интимной жизни. На сколько же она важна в отношениях?

Многие ошибочно полагают, что секс играет второстепенную роль в жизни людей. Якобы, если он/она выбрал(а) именно тебя, то априори ты должен устраивать партнера во всем. Это не так. Мы забываем, что у каждого человека есть определенные

Важно понимать, что страсть и эмоции со временем угасают, но в ваших силах все изменить и вывести всё на несколько уровней выше, чем было сначала. Но для этого нужно работать.

Отношения – это всегда работа, а здоровые отношения – это огромный труд обоих партнеров.



желания и потребности. К чему это всё? Есть такая категория людей, которые говорят, что мужчины/женщины изменяют своим партнерам. И другая категория те, кто изменяет. Почему всё так происходит? И что же делать, дабы обойти это и жить в доверии, любви и гармонии со своей второй половинкой?

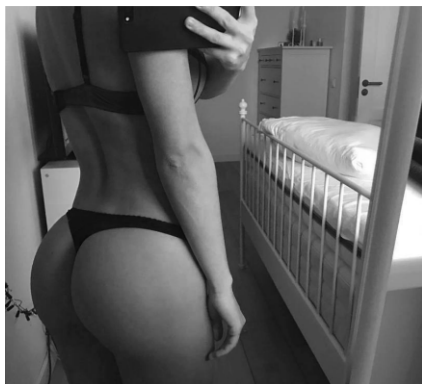
Так вот, случаются такие негативные моменты по одной простой причине. Большинство просто забывают, что как бы люди не любили друг друга, однообразие надоедает и хочется чего-то нового, и забывают на это, пуская всё по течению...

Важно поймать эту грань и начать **РАЗГОВАРИВАТЬ** со своим партнёром и вносить новые краски в свою интимную жизнь. Как раз этому мы и хотим посвятить данную инструкцию. И уверяем вас, что вы найдете для себя очень много полезных советов и чёткий план действий.

Здесь будет информация от сексолога-психолога и часть того, что мы тестировали сами. Как показывает практика, это помогло многим парам и, в том числе, нам, спустя столько лет сохранить страсть и огонь в отношениях и даже усовершенствовать их. Ну что? Начинаем погружение в яркую и разнообразную интимную жизнь.



Совет первый: селфи

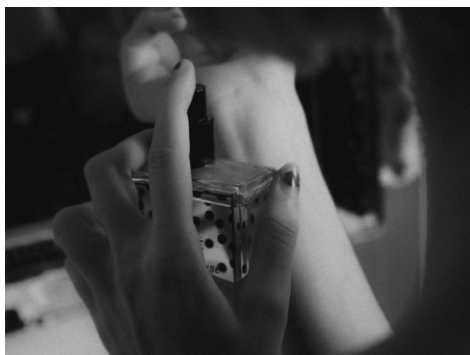


Пока любимый на работе/ в спортзале, отправьте ему фотографию в WhatsApp/Viber своего обнаженного тела (важно, чтобы не было видно вашего лица, предметов на заднем фоне – мало ли, что в жизни бывает, чтобы никто не смог идентифицировать вашу личность) и ждите его. Он уже придёт заряженный и заведенный.

Совет второй: запах

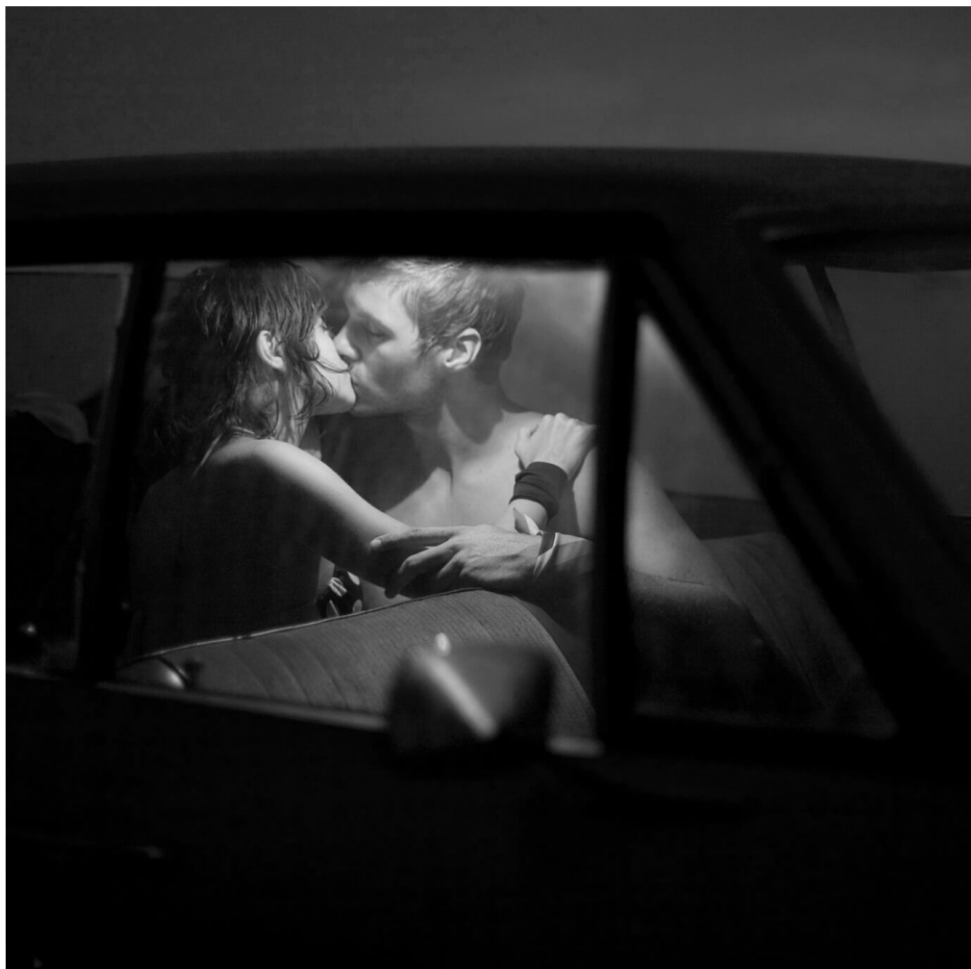
Закажите духи с феромонами. Мужчины нас воспринимают по запаху. У нас выделяются феромоны в подмышечных впадинах и рядом с половыми органами. Запах партнера является очень важным моментом. Феромоны соединяются с химией вашего тела, делая ваш запах ярче. Важно наносить феромоны после душа на плечи, рядом с половыми органами и также можно нанести на запястье. Советую приобрести феромоны 100%. Женщина наиболее привлекательна и сексуальна в середине менструального цикла,

когда у нее происходит овуляция и выделяется большое количество женских гормонов-эстрогенов. В этот период достаточно нанести буквально пару капель феромонов, и вашего мужчину будет тянуть к вам еще больше.



Совет третий: смена локации

Если, как вам кажется, вы перепробовали все позы – меняйте локации! Да, это важно – абсолютно другие эмоции. Забудьте про вашу кровать. Банально, но сделайте «это» на кухне. Очень экстремально заниматься в общественном месте (понятное дело, чтобы никто не видел), но это – адреналин. Если вы вместе едете куда-нибудь, то остановитесь на обочине, подальше от дороги и наслаждайтесь друг другом. В общем, экспериментируйте!

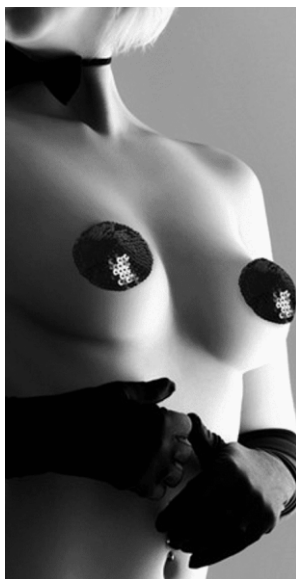


Совет четвёртый: спецодежда

Как правило, у многих мужчин не особо положительные эмоции вызывает слово «секс-шоп». Его к этому нужно подводить постепенно. Не скупайте сразу все игрушки из магазина, начните с трусиков с вырезами в нужном месте. И самое важное: берите с вырезом побольше, так как маленькое отверстие может навредить партнеру – натереть или поцарапать.



Совет пятый: украшения



Спустя некоторое время положительной реакции на такие трусики (а мы уверены, что она будет положительная), купите себе наклейки на грудь (соски), изящную маску на лицо или какие-нибудь украшения на шею.

Можно приобрести бюстгалтер, где видны соски – выглядит очень сексуально.

Совет шестой: танцы

Станцуй для него эротический танец. Тут уже 100% победа за тобой, ведь никто не устоит перед таким соблазном. Особенно, когда мужчина от тебя такого и не ожидал, еще и не видел! А раскрепоститься тебе поможет романтический ужин при свечах.



ТАЙНЫЕ ЖЕЛАНИЯ

Очень часто мужья теряют интерес к жёнам из-за отсутствия новизны в отношениях. Не бойся сама поинтересоваться у мужа о его интимных желаниях. Это нужно для того, чтобы заманить и тем самым соблазнить мужа. Запомни: РАЗГОВОР – это важно. Нужно учиться слУшать и слышать друг друга.



Совет седьмой: вагинальные шарики

На картинке они показаны. Шарики бывают разного веса. Объясним, чем же хороши данные предметы.

ПОМОГАЮТ ВОЗБУДИТЬСЯ

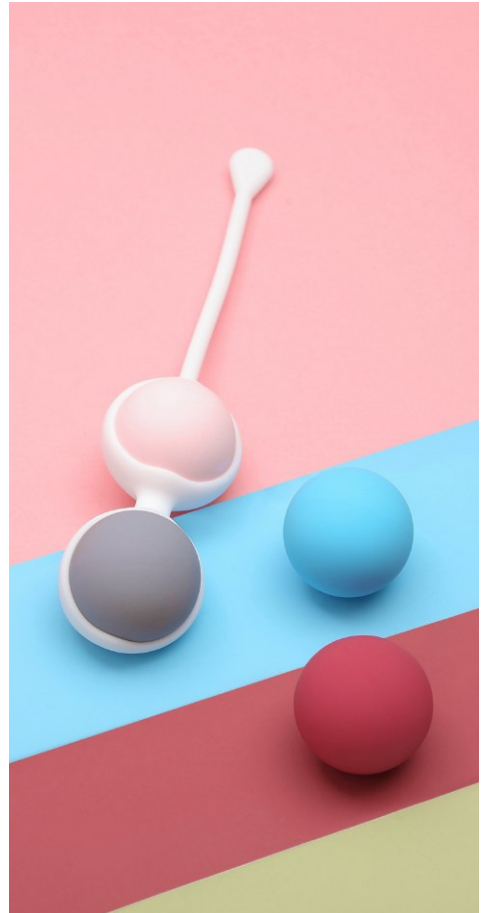
Что это значит? Если ваш партнер хочет секса, а у вас не особо есть желание, то с помощью шариков можно возбудиться. Смазываем шарики смазкой на водяной основе и вводим во влагалище, в этом случае хватит одного шарика. После введения шарика, на «1,2, 3, 4, 5» напрягаем мышцы влагалища, удерживаем в таком состоянии 3 секунды и далее на «1,2, 3, 4, 5» расслабляем мышцы.

Повторяем действия 5-10 минут, после чего вы возбуждены и готовы к сексу.

ТРЕНИРОВКА МЫШЦ ВЛАГАЛИЩА

Для тренировки мышц вам понадобится 2 шарика. Также смазываем шарики водяной смазкой и вставляем во влагалище. Важный момент: если вдруг шарики у вас выпадают, то примите горизонтальное положение и занимайтесь лёжа. **Основные противопоказания:** беременность, молочница, менструация.

Начинайте с 7-10 минут в день. Каждый день мы увеличиваем время. Максимальное время нахождения шариков во влагалище 4 часа, но достаточно 2-х часов. Тренироваться можно каждый день, это обычные мышцы, как и те, что мы качаем в зале. Чем чаще тренируетесь, тем лучше и быстрее будет виден результат.



Совет восьмой: кольцо



Если ваш мужчина быстро получает оргазм, то приобретите эрекционное кольцо. Они бывают разные, также есть с вибрациями, чтобы дополнительно стимулировать клитор. Кольцо надевается на половой орган, за счет чего слегка сжимаются артерии и сужаются в диаметре, тем самым продлевая половой акт в 2 раза точно.

Совет девятый: в «эти» дни

Если вы и ваш партнер желаете друг друга во время менструации, то советуем купить soft-тампоны, они бывают разной формы. Просто вставляете во влагалище, занимаетесь сексом и вынимаете его (удобнее это будет сделать на корточках). Не переживайте: и вам, и вашему партнеру будет комфортно.



Совет десятый: яйцо

Есть такие замечательные яйца для стимуляции мужского органа: яйца TENGA. Их несколько видов, отличаются поверхностью внутри, на упаковке нарисовано – какой будет узор. Читайте отзывы, покупайте и экспериментируйте.

Яйцо нужно предварительно разогреть. Как это можно сделать? Оно должно быть температуры вашего тела, поэтому его можно положить между грудями минут на 10 и далее можно начинать.

Завяжите партнеру глаза, пусть он не будет знать, что с ним происходит. В основном в комплекте с яйцом идет лубрикант (смазка). Наливаете в яйцо побольше лубриканта, греете его (оно должно быть температуры вашего тела), надеваете на половой орган, стимулируете, придавлявая ладошкой сверху головку. Ваш мужчина будет в восторге – вот увидите!



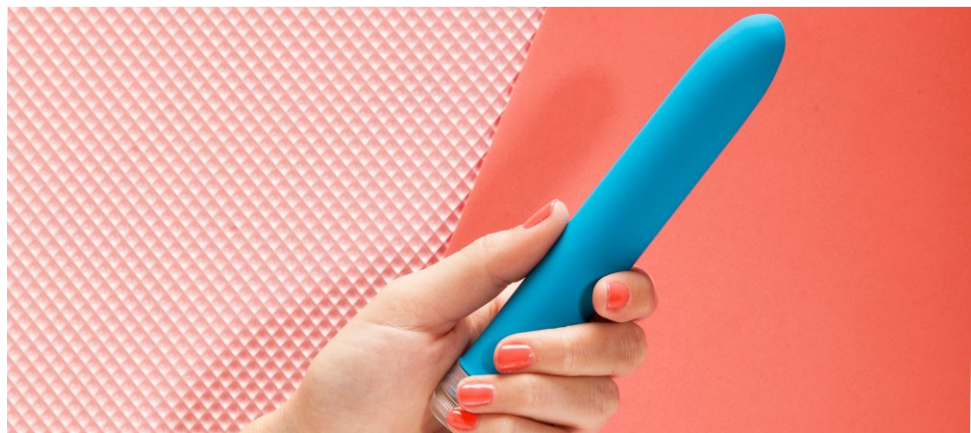
Совет одиннадцатый: массаж

Делайте массаж полового органа, мужчинам это очень нравится. Плюс во время массажа можно задействовать простату, у мужчин – это своя точка G. С помощью текста не получится описать и рассказать, как делать массаж. Но вас будет ждать в конце гайда сюрприз!

Совет двенадцатый: фаллоимитатор

Фаллоимитаторы имеют место быть. Но! Повторюсь, не скупайте их сразу, только через время, когда ваш мужчина уже адаптируется под ваши «нововведения». Очень важно не покупать фаллоимитатор больше достоинства вашего мужчины. Для вас это может не будет нести никакой смысловой нагрузки, а его это может обидеть, и он вообще выбросит все то, что вы принесли домой. Как его можно применить?

Фаллоимитатор приклеивается на поверхность, к примеру, на зеркало или на шкаф, на котором есть зеркало. В этот момент девушка делает мужчине минет, но при этом стоит, извиняюсь за выражение, «раком», по другому более понятнее я вам не смогу объяснить. Что происходит в этот момент? У мужчины, который смотрит в отражение, создается впечатление, будто они не одни. Это многим нравится. Поэкспериментируйте.



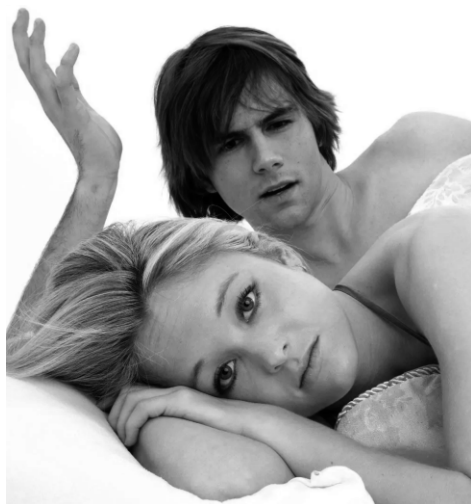
ВАЖНО!

Качественный, разнообразный секс повышает процент зачатия. Да, как бы в это не верили, но это факт.

НЕГАТИВНЫЕ УСТАНОВКИ

Разберем и проработаем негативные установки. У большинства женщин во время секса или в тот момент, когда партнер возбужден и желает вас, голова забита не теми мыслями. Это очень негативно сказывается на ощущениях во время секса и на самом оргазме. Итак, приведем пример установок, которые многим из вас напомнят самих себя.

1. «Ой, мне завтра рано вставать...»
2. «А как же дети? Они ведь все будут слышать...»
3. Самое актуальное: «У меня болит голова...» (хотя во время секса, даже если болела голова, она проходит – это доказано).



4. «Я устала, у меня нет настроения...»
5. «Я стесняюсь своего тела, своих гениталий...»
6. «Ой, он опять сейчас захочет, чтобы я сделала ему минет, а мне это неприятно...»

И таких установок очень много. **Запомните: во время секса нужно испытывать удовольствие, возбуждение, наслаждение.**

Поэтому отключайте свою голову в этот момент. Поверьте, вы заметите разницу.

Мы дадим вам два упражнения, которые вы должны будете выполнить!

Упражнение №1

Вам нужно будет нарисовать две таблички (показано на следующей странице), в которых будет 2 колонки: первая колонка – негативные установки; вторая колонка – позитивные установки.

НЕГАТИВНЫЕ УСТАНОВКИ

Я очень долго получаю оргазм или симулирую оргазм и не знаю, как перестать это делать

я обижена на партнера, из-за того, что он мне не доставляет удовольствие, когда этого хочу я

не могу расслабиться и сконцентрироваться

не делаю мужчине минет, мне кажется, что я не умею его делать правильно

у меня некрасивое тело, он меня не хочет

ПОЗИТИВНЫЕ УСТАНОВКИ

Я получаю оргазм, вместе со своим партнером ощущаю удовольствие

я люблю своего партнера и мы всегда доставляем удовольствие друг другу

я расслаблена и возбуждена

делаю мужчине минет, ему безумно нравится, у меня все получается

я прекрасна, он любит каждую часть моего тела

Пропишите свои негативные установки, которые у вас есть и напротив опишите позитивные установки, которые вы хотели бы видеть в себе/своем партнере/своих отношениях. Не торопитесь, можно выделить на это несколько дней, отнеситесь ответственно к заданию. После того, как вы пропишете все установки, начинайте их прорабатывать, пытайтесь негативную перевести в позитивную. У вас все получится, и вы увидите результат.

Упражнение №2

За 21 день у нас устанавливается якорь или по-другому – привычка. Сейчас сразу поясним, что такое якорь. Якорь – это иными словами условный рефлекс, который помогает нам ЖИТЬ.

Например: вы приходите на работу, и вот без чего ваш день будет не день? Или, может быть, вы будете не настроены на рабочий день? К примеру, без чашки кофе. Даже если вы не будете его пить, одно присутствие его на столе, уже заставит вас двигаться и работать. Это и есть определенный якорь – якорь на работу.

Если вы хорошо подумаете, то поймете, что у вас много таких якорей (привычек). Основная задача сейчас – поставить якорь на отключение головы. Мозг очень хитрый, он так устроен у женщины, что он постоянно о чем-то думает. Но его можно научить концентрироваться на определенных вещах.

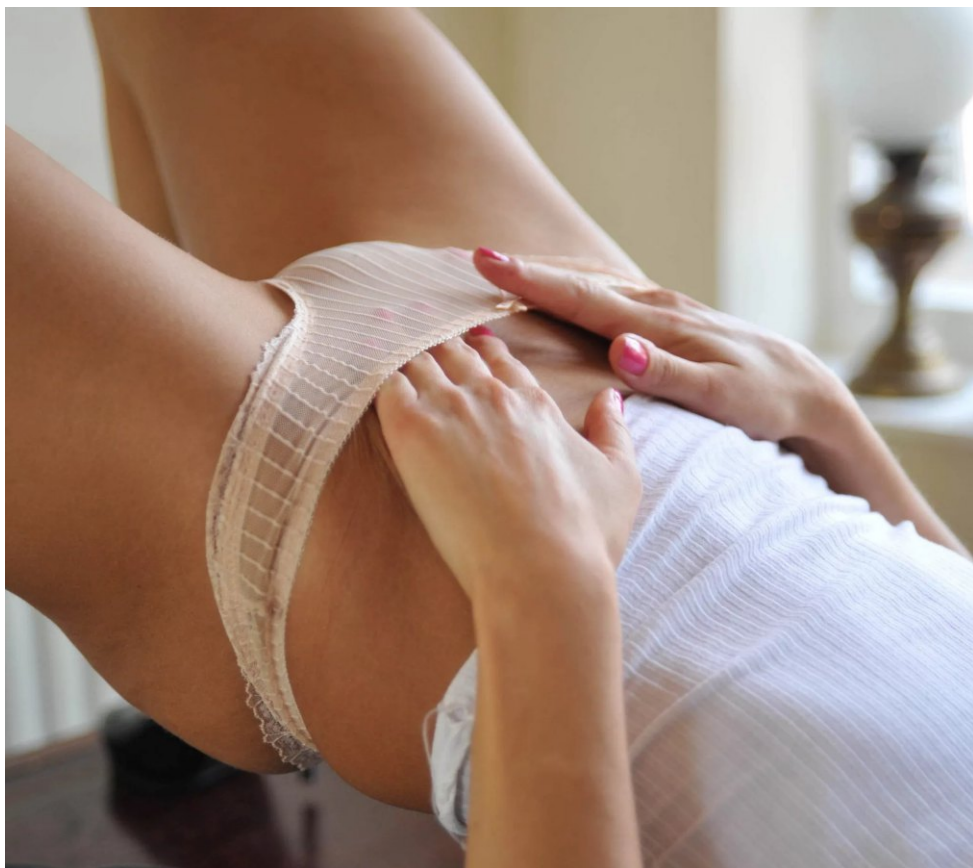
Пока вы читаете этот текст, вы сжимаете мышцы промежностей. Как это сделать? Первая мышца, лобно-копчиковая, сокращается за счет движения клитора. Сейчас нужно сделать движение клитора вверх-вниз. Представьте, что вы идёте в туалет по-маленькому и далее прерываете мочеиспускание. Попробуйте –получилось?

Если да, продолжайте несколько раз, до тех пор, пока не почувствуете легкое, приятное возбуждение внизу живота. Следующее, что нужно сделать, это поджать анус, представьте будто вы очень хотите в туалет, зажимаете анус вверх и медленно его отпускаете, без рывков. И так несколько раз. Это не упражнение для прокачки интимных мышц! Это упражнение для постановки якоря на отключение головы. Для того, чтобы вы в этот момент сконцентрировались и думали о том, о чем нужно, а именно – об ощущениях. Находитесь внутри вашего



тела и усиленно думать. Далее – следующее движение. Нужно постараться сделать волну от ануса к клитору. Легкими и плавными движениями делаем волну. Вы должны почувствовать легкое возбуждение – это ваша главная задача сейчас. Когда вы достигли этого ощущения, закрываете глазки и опускаете, прям заставляете, думать свой мозг об этих ощущениях. 5-7 минут вы занимае-

тесь этим упражнением, заставляете ваш мозг концентрироваться на этих ощущениях. И лучше, если вы будете делать данное упражнение в том месте, где чаще всего у вас происходит секс. Поначалу это будет сложно, ваш мозг будет сопротивляться и стараться переключаться. Но не сдавайтесь. Вы 21 день подряд выполняете это упражнение в то же время и в том же месте! Это важно. Ни в коем случае нельзя пропускать даже 1 день.



А ТЕПЕРЬ СЮРПРИЗ!

Как и говорилось выше – в конце Вас будет ждать сюрприз! Так как, невозможно описать здесь, к примеру, массаж полового органа, хотим показать это наглядно! Специально для этого гайда, сексолог-психолог Екатерина Помазанова записала для вас видео-уроки на 4 самые горячие темы:



ТАЙНЫ ЖЕНСКОГО ОРГАЗМА

<http://liza-miller.ru/keks/>



МУЖСКОЙ МАССАЖ ЧЛЕНА

<http://liza-miller.ru/keks/>



ИСКУССТВО ОРАЛЬНОГО СЕКСА

<http://liza-miller.ru/keks/>



ЯРКИЙ МУЖСКОЙ ОРГАЗМ

<http://liza-miller.ru/keks/>

Смотрите и изучайте, тестируйте и делитесь с нами отзывами! Видео-уроки останутся у вас. Мы уверены, ваша интимная жизнь выйдет на новый уровень!



ссылки кликабельны и легко откроются
наведением курсора мыши и кликом
с персонального компьютера