

ИНСТРУКЦИИ

Колесо баланса

Сестренка, я думаю, ты знаешь, что такое колесо баланса. Но давай я немного про это проговорю. Это нужно для того, чтобы ты поняла свою точку А, в которой ты находишься, а потом двигаться к своей точке Б, в которую ты хочешь попасть.

Возможно, тебе захочется изменить что-то в своей жизни. Заполнив такое колесо, ты это все можешь понять. Допустим, все ли тебя устраивает сейчас, на какую сферу тебе обратить больше внимания. Так ты сможешь почувствовать себя увереннее и не отходить от финишной точки, к которой ты стремишься!

Сделай фокус на то, где у тебя больше всего проседает. Так ты сможешь понять, какую сферу тебе нужно в обязательном порядке прокачать и какие качества в себе развить.

Итак, пробегись глазами по каждой сфере в колесе баланса и отметь тот уровень, на котором она у тебя находится в данный момент. После того, как ты все отметишь, проанализируй свое полученное колесо. Отметь для себя те сферы, где больше всего у тебя проседает, и развивай именно их. Так ты сможешь повысить качество своей жизни и стать намного счастливее, чем ты есть сейчас.

Трекер отношений

Работа над тем, что уже вышло из строя, всегда обязательна. Ты не сможешь продвинуться вперед к своим счастливым представлениям гармоничных отношений со своим партнером, если у вас что-то разладилось, а вы топчетесь на одном месте.

Как раз для этого и создан этот трекер. Здесь ты со своим партнером можешь отмечать ваши привычки, которые вы хотите включить в вашу обыденную жизнь, чтобы хоть немного ее всколыхнуть. Время от времени можно возвращаться к этому трекеру и анализировать, насколько близко вы продвинулись к тому, чего хотели.

Купоны

Купоны на желания - это билет, который поможет разнообразить вашу совместную жизнь и секс.

Купоны все разделены на обычные и горячие. Так что в любом случае готовьтесь к жаркому вечеру!

Распечатайте листы с купонами и вырежьте каждый купон. По пунктирной линии нужно сложить каждую карточку и закрепить ее степлером.

Возьмите какие-нибудь две коробочки и распределите по ним купоны (или положите их на полку в шкафу). Выделите себе один день в неделю и устраивайте себе вечер купонов.

Ты перемешиваешь купоны «Для него» и берёшь одну, не глядя. Партнёр перемешивает купоны «Для неё» и берет тоже одну, не глядя. Зачитайте друг другу купоны и исполните их сразу же, как только можно.

Если кто-то по какой-то причине не исполняет купон для партнёра, его ждёт наказание! А в качестве наказания - любое обычное или эротическое желание!

Правда или действие

Это идеальная секс-игра для двоих на тотальное сближение, понимание и возбужденность. Оставайтесь вдвоём. Постарайтесь сделать так, чтобы вам совершенно никто не мог помешать. Включите свои телефоны на авиа-режим. Очень важно быть в хорошем настроении и чтобы вы были оба настроены на игру. Кстати, можно зажечь романтические свечи для того, чтобы поддаться этой атмосфере.

Карточки разделены на «Для неё» и «Для него». Распечатайте эти листы и вырежьте оттуда все купоны вместе. По пунктирной линии нужно сложить каждую карточку и закрепить ее степлером. На лицевой части карточки должно быть написано слово «Правда» или «Действие», а на задней - вопрос правды или прописанное действие.

Итак, карточки все вырезаны, сложены и перемешаны. Время - приступить к игре. Помним про настрой и обстановку вокруг.

Игру начинает девушка. Она спрашивает парня: «Правда или действие?». Парень выбирает что-то одно. Девушка берет карточку правды или действия, в зависимости от его выбора, и зачитывает ее содержимое. Игра началась.

Важно: отвечать на вопросы честно! Если кто-то не выполняет действие или не отвечает на правду по каким-то причинам, второй игрок наказывает его штрафом. В качестве штрафа - любое желание. И игрок, отказавшийся от выполнения действия или ответа на правду, должен выполнить это желание сразу же после игры.

Секс-фанты

Секс-фанты - это карточки с заданиями, которые вы с партнером должны выполнять вместе. Эта игра поможет вам сблизиться и ещё больше раскрыться друг другу. Здесь нет скучных или супер-тяжелых заданий, требующих подготовки. Здесь все просто: карточка и обычное/горячее задание. Можно играть в эту игру хоть где: дома в собственной спальне, на природе в палатке, да хоть в школьном туалете!

Карточки разделены на «Для неё» и «Для него». Распечатайте вместе эти листы и вырежьте оттуда все карточки. По пунктирной линии нужно

сложить каждую карточку и закрепить ее степлером. На лицевой части карточки должна быть картинка, а на задней - сам фант, то есть задание. Каждый по очереди достаёт карточку с заданием и выполняет то, что там написано. Если задание выполняется - ему полагается одобрение в виде поцелуя туда, куда он захочет. Если нет - можно отложить карточку и взять новую, но эту уже нужно точно выполнять. Если все-таки задание из второго фанта тоже не выполняется - второй игрок загадывает ему самое искушенное эротическое желание.

Такая секс-игра может расшевелить даже тех, кто считает, что пробовал уже все на свете! Попробуйте в свободное время поиграть в эту игру и расшевелить друг друга!

Подборка смс

Что делать, если ты встречаешься с партнером на расстоянии? Или если вы вынуждены на какое-то время жить в разных городах/странах? Или вы просто живёте отдельно, но безумно скучаете и не знаете, что же делать...

Для этого я и делюсь подборками миленьких и горячих сообщений у себя в блоге, чтобы помочь тебе поднять настроение твоему партнеру. Я собрала для тебя несколько смсок и разделила их на несколько групп, в каждой из которых ты можешь найти что-то для себя и своего партнёра. В этой подборке есть смски для поднятия настроения, любовные и красивые, эротические, а также смски для извинений! Самое главное - быть искренней!

Считаю нужным обговорить ещё момент про эротические смски и смски для извинений. Эротические смски нужно писать в подходящие моменты, а также наверняка знать, какое у парня настроение и на что он вообще настроен. Если ты вообще никогда не писала такие сообщения, есть шанс, что он может подумать, что это писала либо не ты, либо с тобой что то случилось. Положительным плюсом будет, если в ваших отношениях присутствуют такие пошлые и эротические разговоры. Если нет, начинать нужно с обычных любовных смсок или для поднятия настроения. Эротические сообщения не нужно использовать часто. Такие смски можно писать своему партнеру только тогда, когда он находится на расстоянии с вами, когда вы долго не виделись или когда он спешит домой с работы/учебы.

Можно заменять какие-то слова или действия на свой лад, смотря на то, что подходит именно для ваших отношений. И подходить к этому надо вдумчиво, с чувствами, а не просто копировать и вставить! Запомни это! Выбери подборку, тему которой ты хочешь использовать в своём сообщении. Выбери сообщение и напиши его своему партнеру. Там, где в тексте есть звёздочки (**), нужно подставить своё. Я написала туда, что там нужно написать.

Остаётся только отправить - и все! Ждать ответа от своего партнёра! Поверь, он точно не останется равнодушным!

Ролевые игры

Ролевые игры нужны для того, чтобы немного разнообразить секс. Если уже все приелось или у вас давно не было секса из-за обыденности, можно попробовать поиграть с партнером. Я специально для этого сделала свою подборку тех ролевых игр, которые вам с партнером уж точно понравятся! Самое главное - это настрой на эротический лад, подходящая обстановка и ваши бурные чувства друг к другу!

Коробочка желаний

Я сделала для тебя и твоего партнёра 2 коробочки желаний. Одна «Для неё» и вторая «Для него». Распечатайте эти листы на плотной бумаге (можете посоветоваться со специалистом, где будете печатать) и соберите не по линиям. Надпись названия коробочки должна быть наверху. Как только соберёте эти коробочки, кидайте туда свои написанные записки с желаниями. Можете выделить один день в неделю на выполнение одного желания из этой коробочки. Сначала - перемешайте вместе все эти желания, а потом - вытяните одну рандомную записку. Выполнение того, что написано на ней - обязательно! Кстати, у меня в подборке также есть ещё и готовые купоны - их вы тоже можете использовать, чтобы кидать их в коробочку желаний! Будьте счастливы друг с другом и разбавляйте обыденность в отношениях такими милыми или горячими штучками!

Секс-игра

Два игрока и пять наборов карточек. Главные карточки - большие, для начала игры. Вторые карточки - маленькие, для продолжения. Вы садитесь друг напротив друга и размещаете между вами карточки, распределяя на эти пять групп. Они будут распределены по группам значками.

Один игрок берёт сначала большую карточку из первой колоды, где написано начало фразы, а затем - вторую маленькую карточку из той же колоды, где написано продолжение этой фразы. После этого второй игрок повторяет все эти действия, только уже из второй колоды. Вторая колода рассчитана сразу для двоих: для девушки и парня. Поэтому вторую колоду берут оба участника игры. Колоды ощущений и эмоций так же берут оба участника. Дальше первый игрок берёт карточки из третьей колоды. И так далее.

В итоге из этих карточек у вас должен появиться полноценный сюжет секса, который вы должны воплотить в реальность.

Внимание! Если кто-то из игроков не захочет выполнять это задание, ему грозит штраф сексуального характера. А какой - выбирает победитель.

Пример полученного результата:

Я представляю наш секс.....в палатке.

Я одета в красное кружевное белье. Я одет в кожаных трусах.

Я ощущаю легкое возбуждение. Я ощущаю легкое головокружение.

Мы занимаемся сексом в позе лотоса.

Я дико возбуждена. Мне дико повезло, что мы в том самом месте, где мне давно хотелось бы заняться сексом.

Список книг

Также я собрала для тебя несколько, на мой взгляд, самых важных и полезных книг по сексу и отношениям в небольшую подборку! Там есть как те, про которые ты наверняка уже слышала, но они должны быть в этой подборке, так как все равно есть кто-то, кто не знает про них, но может узнать благодаря этой подборке!

Сохрани обязательно себе этот файл и обязательно почитай все книги оттуда, если тебе интересна эта тема!

Гайд по секс-игрушкам

Также я сделала подборку по своим секс-игрушкам и ништякам, которые я тебе прям рекомендую! Я пробовала очень многое: как одна, так и с партнером. Посмотри разделённые списки по группам и приглядишься ко всему, что тебя заинтересует! Но есть, наверное, один вопрос...

Как предложить партнеру купить секс дополнения?

Часто в отношениях у кого-то из партнёров возникает страх к секс-игрушкам. Страх того, что игрушки могут заменить их! В таком случае, нужно правильно начать разговор. Здесь стоит начать разговор с комплимента. И только потом - объяснить, что игрушки никак не могут заменить его, потому что «ведь твой член такой горячий, большой, возбуждающий. А секс-игрушки - они на то и игрушки, что дополняют секс и делают его более увлекательным! И я хочу попробовать это именно с тобой! Если тебе понравится, то огонь! А если нет - ну не будем больше пользоваться этим!».

Можно предложить сначала воспользоваться чем-то совсем безобидным. Например, чем-то из ништяков: купить наручники, повязку на глаза или взять веревки для связывания с перышком-щекоталкой.

Когда партнер привыкнет к тому, что в вашу сексуальную жизнь добавились какие-то предметы, можно предложить перейти на другой уровень. Зайдите вместе на сайт и выберите игрушку, которая вам обоим понравится. Кстати, обычно в оффлайн магазинах есть консультанты,

которые могут всегда вам подсказать что-то и рассказать про все, про что вы не знаете! Просто попробуйте сделать это вместе!

Чек-лист счастливых отношений

Отношения, включая секс, занимают очень важную роль в нашей жизни. И здесь тоже есть свои правила – без этого никак. Если не прикладывать усилия к их укреплению, развитию и разнообразию – они распадутся.

Поэтому очень важно понимать, на чем же строятся отношения.

В этом чек-листе я прописала для вас топ 10 заповедей счастливых отношений, которые вы должны понять, принять и начать применять.

Тогда и только тогда, ваши отношения будут долгие и счастливые.

Если же в вашей паре не складывается какой-то паззл, значит, нужно что-то менять. А чтобы что-то поменять, нужно понимать, каким важным моментам следовать. Для этого я и сделала этот чек-лист счастливых отношений, чтобы ты могла в любой момент к нему вернуться. Можешь распечатать его и повесить у себя в комнате, чтобы эта информация всегда была у тебя на виду.

Календарь отношений

Я сделала для тебя и твоего партнёра два календаря отношений: один - горячий, другой - обычный. Я понимаю, что все вы находитесь на разных этапах отношений, и кому-то что-то может не подойти. Поэтому выберите какой-нибудь один календарик и распечатайте его. Если хотите, то можете распечатать сразу оба и миксовать задания по дням.

Итак, в каждом календаре 31 день. На каждый день - одно задание из календаря! Устройте друг другу марафон выполнения этих заданий каждый день! Только не забывайте про это! Поверь, это сильно поменяет ваши отношения в лучшую сторону!

ЛЮБИ И БУДЬ ЛЮБИМА! ТВОЯ СЕСТРЕНКА, САША!