

@grurnaa @grurnaa @grurnaa @grurnaa @grurnaa

@grurnaa @grurnaa @grurnaa @grurnaa @grurnaa @grurnaa @grurnaa @grurnaa @grurnaa @grurnaa

@grurnaa @grurnaa @grurnaa @grurnaa @grurnaa @grurnaa @grurnaa @grurnaa @grurnaa @grurnaa



Руководства

Как разнообразить секс
и укрепить отношения

@grurnaa @grurnaa @grurnaa @grurnaa @grurnaa @grurnaa @grurnaa @grurnaa @grurnaa @grurnaa



Привет, сестренка!

Меня зовут Саша, и это мое руководство по сексу и отношениям.

Я не буду тебя ничему учить, ведь я совсем не психолог и даже не сексолог. Но изначально моя цель заключается в том, что я просто хочу помочь тебе своими знаниями и накопленным опытом. Мне часто пишут мои сестренки отзывы о том, как я помогаю менять их отношения в лучшую сторону своими полезными советами, рассказами из жизни и просто словами поддержки. И в такие моменты я просто счастлива до мурашек! От их историй, слов благодарностей или просьб скинуть еще что-то новенькое и горяченькое.

Недавно я решила подарить всем сестренкам свой дневник сексуальных отношений **«69 оттенков желаний»**.



И мне написали столько откликов, позитивных отзывов и слов благодарности, что я просто этого не ожидала!

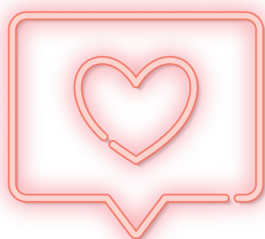
Поэтому я хорошо подумала и решила сделать что-то большее и что-то значимое!

Тогда как раз и родилась идея собрать все мои знания и личный опыт в это руководство. Я поделюсь здесь некоторыми важными моментами, благодаря которым твои отношения могут стать крепче. Также я поделюсь с тобой 13 полезными файлами, которые ты можешь так же распечатать и использовать с пользой. Такие файлики могут стать отличным дополнением к подарку для твоего партнера, кстати! Так что возьми на заметку!

Важный момент: после того, как ознакомишься с содержимым руководства, не забрасывай его. Распечатай все файлы и пользуйся ими вместе с партнером!

Можешь делиться своими отзывами у себя в сторис, и не забывай меня отмечать, так я точно увижу тебя и буду очень рада. Ведь так круто осознавать, что я смогу сделать ваши отношения счастливее, а секс – разнообразнее! И мысли о том, что я помогаю чьим-то отношениям, меня безумно заряжают!

Ну что, познали?



ОГЛАВЛЕНИЕ

ЧТО ГЛАВНОЕ В ОТНОШЕНИЯХ?.....	5
НА ЧЕМ СТРОЯТСЯ ОТНОШЕНИЯ?.....	6
КАК В ОТНОШЕНИЯХ НАУЧИТЬСЯ СЛУШАТЬ, СЛЫШАТЬ И ПОНИМАТЬ?.....	9
КАК ГОВОРИТЬ И СТРОИТЬ ДИАЛОГ С ПАРТНЕРОМ?.....	12
КАК ГОВОРИТЬ С ПАРТНЕРОМ О СЕКСЕ?.....	15
КАК ПРЕДОТВРАЩАТЬ ССОРЫ?.....	20
КАК НАУЧИТЬСЯ ПРОЦАТЬ ПАРТНЁРА?.....	22
КАК МИРНО ВЫХОДИТЬ ИЗ КОНФЛИКТА?.....	25

Что главное в отношениях?

Некоторые люди считают, что в отношениях главное – это терпеть «тараканов» и молчать. Кто-то считает главным в отношениях – только доверие. Кто-то считает главным секс, и больше ничего. А кто-то и вовсе считает отношения бессмысленной тратой времени.

Но что во всем этом важно? Понимание того, что для каждого человека важно что-то свое. Это совершенно уникальная вещь, где оба заодно. Может быть, не во всем, но и в этом для них свой кайф, так ведь?

На самом деле, невозможно выделить только что-то одно и поставить это во главу отношений. Даже если человек выделяет главенствующую часть, то она всегда дополняется еще чем-то, без чего отношения не могут быть счастливыми и цельными.

Например, если у вас офигенный секс, но вы не проводите время вместе, никуда не ходите, он забывает про тебя, обзывается или поднимает руку, то такие отношения никогда долго не продержатся. **Это токсик, от которого нужно избавляться** и никогда не возвращаться в такие отношения. Поверь, если тебе все равно кажется, что он самый лучший и хороший, несмотря на такие токсичные вещи, то ты заблуждаешься. Найдется тот (или та), кто будет с тобой заодно, на одной волне и любить тебя так сильно, что ты посмеешься над тем опытом, что у тебя был.

**Но есть одна важная мысль:
«В отношениях главное именно то, на чем они строятся».**



На чем строятся отношения?

Отношения занимают очень большую роль в нашей жизни. Не главную, но одну из главных составляющих нашей жизни. И здесь тоже есть свои правила – без этого никак.

Например, если наплеватьски относиться к учебе – учеба наплюет на тебя. С работой та же схема – только останешься без зарплаты, а могут даже и уволить. С отношениями тоже схема параллельна – они распадутся. Поэтому очень важно понимать, на чем же строятся отношения.

Здесь опять-таки тоже важно понимать, что эти моменты у каждого свои. Нельзя выделить что-то одно и приписать это всем людям.

Допустим, для меня это может быть доверие, честность, принятие, открытость, секс, искренние эмоции и чувства. А для тебя этот список может варьироваться совершенно в разных направлениях.

Мне кажется, что эти пунктики вырисовываются только из личного опыта, уж точно не из чужого. **Все мы – разные люди, и у всех у нас разное прошлое, которое оставило свои следы.**

Допустим, если кого-то обманывали в прошлом (в семье или близких отношениях), то скорее всего пункт «честность» будет в таком случае главным критерием в отношениях. А если в прошлых отношениях была проблема с открытыми проявлениями чувств, то понятное дело, что именно это будет главнейшим критерием на будущее. Я думаю, что эта схема понятна.

Давай я поделюсь с тобой мнениями психологов, социологов и сексологов на эту тему. Думаю, что это поможет проанализировать твоё направление мысли на поиск нужных критериев.

1

Американский профессор психологии, Роберт Стернберг, выделил именно три главных критерия для отношений: **влечение, страсть и ответственность**. С этим мнением я согласна, но не совсем. Я не считаю, что эти три критерия самые главные. Они важны – да, но не только они одни. Как по мне, всех этих критериев должно быть больше.

Например, на одной страсти долго не продержишься, даже если у тебя есть влечение к партнеру. В отношениях обязательно должно быть доверие, как минимум. Если доверие пропадает, то и страсть тоже рано или поздно пропадет. Плюс, если присутствуют постоянные ссоры, и вы друг друга не понимаете, то в таком случае вся страсть и влечение тоже пропадет.

2

Немецкий социолог и психоаналитик, Эрих Фромм, считал любовь именно взаимовыгодным союзом. Подход в том, что оба партнера должны отдаваться своим чувствам абсолютно полностью. То есть давать максимум и получать тоже максимум.

Здесь я соглашусь. **Я считаю, что мы получаем именно то, что отдаем**. Если мы отдаем максимум, то и получать тоже должны максимум. Если один партнер отдает много в отношениях, а другому на это пофиг, то отношения рушатся рано или поздно.

Допустим, как было у нас с Димой в начале отношений. Сначала мы очень много давали друг другу: и заботу, и внимание, и романтику. А потом привыкли к такому, и со временем этого всего становилось меньше. Наши отношения становились чуточку холоднее, а я не понимала, почему это происходит или почему стало меньше романтики и заботы. И Дима мне на это ответил, что он отдает ровно столько, сколько получает. И я с этим согласна!

После разговора об этом, мы задумались над всем этим и уже оба исправились. В итоге, у нас все стало хорошо!





Кстати, что я еще заметила: очень важно восхищаться друг другом и говорить комплименты!

Например, я говорю Диме, что горжусь им, что он у меня самый лучший, что у него все получается. И он тоже начал мне говорить такое. И получается тогда так, что тебе (и твоему партнеру) хочется говорить комплиментов еще больше, развивать себя дальше и быть лучше! Это всегда идет по нарастающей.



3 Советский и российский психолог, Артур Петровский, считал, что отношения между партнерами не могут выстоять без малейшего доверия в них. И что немаловажно: **важны поступки, а не одни чувства.**

С этим мнением я тоже, в принципе, согласна. Чувства важны – да. Но в то же время важно еще не забывать про доверие и поступки.

Допустим, поступки пропадают или становятся все хуже и хуже, доверие тоже пропадает, а кто-то из партнеров постоянно обижает/обзывает/унижает или перестает выполнять обещания, то чувства со временем точно угаснут. Это все может перерасти тупо в привязанность, и не более. Бывает такое, что чувства в отношениях уходят, к партнеру больше нет доверия, но ты все равно не уходишь от него, потому что думаешь, что любишь. На самом деле, это уже нельзя назвать любовью.

Так что без поступков и доверия точно не построить здоровые и счастливые отношения.

В общем, универсального ответа на такого типа вопросы не существует. Ведь каждый из нас проживает именно свою собственную жизнь, а не чью-то чужую под копирку. Что естественно для одного, может быть неприемлемым для другого.

Мой совет, который я хочу тебе дать – это то, что ты должна слушать только себя, свои ощущения и свои потребности. **Что нужно в отношениях именно тебе, сестренка?**

Давай вернемся к некоторым «правилам или моим советам», которые могут помочь тебе улучшить отношения и сделать вас обоих чуть-чуть, но счастливее! Есть несколько важных пунктов, которые я хочу здесь проговорить.

Как в отношениях научиться слушать, слышать и понимать?

Во всех отношениях рано или поздно начинается тяжелый период. Обычно это происходит из-за того, что кто-то из вас что-то неправильно понял, услышал или додумал. Поэтому так важно научиться слушать, слышать и понимать своего партнера. Но еще важно грамотно вести себя в такие моменты и грамотно выходить из конфликтных ситуаций, так ведь?

Думаю, ты знаешь, что в отношениях есть так называемая градация. Это что-то типа ступенек развития, по которым вы вместе с партнером поднимаетесь вверх. Если в ваших отношениях постоянно что-то не так, то некоторые ступеньки будто разрушаются, и потом тяжело не упасть с этой лестницы, разрушив отношения. Но если знать, как действовать в такие моменты, то можно легко прожить этот период и дальше наслаждаться друг другом! В таком случае, при любом возникшем кризисе или просто тяжелых ситуациях важно действовать в четкой последовательности.

Сейчас я с тобой этим поделюсь.

Сначала нужно признать возникшую проблему. Даже если она кажется тебе пустяком! Потому что не факт, что и другой партнер считает ее такой, раз у вас появилась такая проблема. Многие, к сожалению, не выдерживают накала и расстаются,

когда не хотят видеть и принимать какую-либо проблему. И в любой проблеме нужно действовать всегда вместе. То есть не нужно замыкаться в себе и пытаться решить проблему одной. Вы – вместе, а значит проблема – общая. **Переходить к следующему шагу стоит только в том случае, когда проблему признали ОБА партнера.**

Окей, проблема есть – вы ее оба признали, а что дальше?

А дальше мы определяем вашу совместную цель. Несмотря на обиды, психи, разочарования или еще что-то, ваша главная цель – это вы вдвоем, то есть ваша пара! Запомни это, сестренка!

Дело в том, что обычно проблемы цикличны, то есть они повторяются из раза в раз. Как некоторые любят говорить: произошло один раз, произойдет и еще раз. Поэтому вместе с целью «сохранить вас как пару» должна быть цель «искоренить эту проблему и возможность ее возникновения в будущем». **Нужно побороть свою гордость и желание самоутвердиться за чей-то счет.** Так делать уж точно не стоит, если ты хочешь сохранить отношения с партнером.

Как только эти два пункта будут сделаны, нужно переходить к работе над ошибками. Здесь нужно понять именно причину возникновения такой проблемы. Но еще важно, чтобы не летели обвинения друг на друга или не было закидывания тапками, типа «это ты виноват», «а если бы ты не сделал так-то, я бы не сделала так-то» или «это все только из-за тебя». Такие фразы, наоборот, ухудшат ситуацию. Получится так, что вы не научитесь слышать друг друга. И я уже молчу в такой ситуации про понимание.

Запомни, сестренка: не обвинения, а общий поиск выхода из ситуации. А выход заключается в понимании причины, то есть из-за чего это все у вас произошло.

Также, я считаю важным понимать ваши различия друг с другом.

Очень важно чувствовать своего партнера, принимать и понимать его психологические особенности и поведение, а также уважать все это. Мы все – разные люди. Мы все – уникальны. Каждый из нас воспитывался в разных семьях, с их правилами и установками.

Я тебе скажу, что реально нет ни одной идеальной пары. **И, вообще, что такое идеальная пара?** Та, что никогда не ссорится, или та, что умеет слышать, слушать и понимать? Понимаешь, к чему я веду, так ведь? Конфликты возникают только там, где есть проблемы с пониманием партнера. И, по моему мнению, идеальная пара – это та пара, которая умеет проходить через такие ситуации.

Последним этапом будет разговор. Мне кажется, что очень много пар можно было сохранить вовремя, если бы люди умели общаться и делали это постоянно! Понимаю, что для кого-то это, на самом деле очень трудно. Некоторые люди думают, что выгоднее просто промолчать и проглотить какую-то проблему. Только это потом выливается в такие обиды, что невозможно уже их остановить, как люди уже расходятся. И это очень глупо, правда. **Нужно учиться выражать свои мысли и эмоции** честно, при этом принимать своего партнера и понимать его.

Я тут недавно узнала, что психологи советуют каждый день выделять время на разговор с партнером примерно на одну треть часа. И это, как оказалось, может спасти даже самые тяжелые отношения. Мы с Димой, например, можем болтать не то, что треть часа, но и часами! У нас никогда не иссякают темы для общения – всегда есть что-то обсудить. И мы в наших отношениях сразу взяли за правило говорить о том, что беспокоит, сразу – не умалчивать и терпеть, а расти в отношениях вместе.

Когда у нас с Димой впервые случилось недопонимание, мне было очень тяжело ему об этом сказать. Я сильно переживала и чувствовала, что он тоже переживал в этот момент. Мы целый день ходили очень странные и не знали, что происходит, нужно ли что-то сделать или сказать. Мы дулись друг на друга, а сказать

ничего не могли, так как боялись друг друга обидеть. Но в итоге мы решились на разговор – спокойно все это смогли обсудить, договориться друг с другом и решили ту проблему, из-за чего и случилось это недопонимание. И нам стало намного легче от этого!

У меня у самой так было, и этот страх перед разговором тоже был. Многие девочки тоже боятся разговаривать, но этот момент нужно просто перебороть. И это действительно может помочь в отношениях с партнером.

Думаю, что у тебя сейчас в голове логичный вопрос: а как нужно говорить с партнером так, чтобы он меня услышал и понял?

Сейчас расскажу.

Как говорить и строить диалог с партнером?

Самое главное – диалог должен быть спокойным, то есть тебе нужно держать ровный тон без криков и обзывательств. Будь максимально внимательна, не сиди в это время в телефоне или не залипай в сериал. И, да, понимаю, что очень тяжело сдерживать эмоции, если разговор заходит в тупик, а проблема не решена. Но если ты начнешь использовать агрессию и обиду, это может все испортить. Поэтому, если у тебя получается сдерживать свои эмоции и говорить спокойно, это еще не все.

Важно помнить про свою мимику. Лицо может выдать столько чувств и эмоций, ты не представляешь, сестренка! Вроде бы говоришь спокойно, а на лице – извержение вулкана! Попробуй расслабиться, сконцентрироваться на разговоре и слушать аргументы партнера. Уже на этом этапе у вас все может прийти к какому-то отличному решению, правда.

Обязательно озвучивай то, что у тебя на душе. Умалчивание – это серьезная утопия. Не жди, что твой партнер догадается о том,

что с тобой происходит, почему ты обижена, что тебя тревожит или чего ты на самом деле хочешь. Говори. Говори и слушай. Никто не сможет прочитать твои мысли, если ты об этом не говоришь.

Мы с Димой, например, постоянно интересуемся, как друг у друга прошел день. Что происходило классного или плохого, что было интересного и как он себя сегодня чувствовал. Благодаря такому маленькому, но важному, моменту партнер почувствует, что тебе это правда интересно и важно знать. Постарайся уловить, чем он расстроен или озадачен, что ему подняло настроение или что его дико обидело. **Возможно, он сам бы так и не рассказал тебе это с ходу, но так как уже зашел разговор, а ты проявляешь свой интерес, он сможет поделиться с тобой тем, что у него на душе.** Так вы станете чуточку ближе. И чем чаще это практиковать, тем лучше будут становиться отношения. **И это ли не классно?**

Еще важно говорить о планах. Сестренка, если вы не говорите о совместных планах, то это путь в никуда. Я не говорю про планы на свадьбу, детей и дом у моря. Но хотя бы обсудить планы на совместные выходные, какой-то праздник или отпуск – всегда можно. Это тоже очень сильно сближает вас как пару.

Мне, кстати, в одно время очень помогла **техника активного слушания**. Для чего она нужна? Обычно, когда люди что-то говорят, они вкладывают СВОЙ смысл в эти слова. И люди могут понимать это со СВОЕЙ точки зрения. То есть не всегда то, что нам говорят, совпадает с тем, что мы понимаем. Очень тяжело, но так и есть. У кого-то «скоро» – это ближайшие 5 минут, а у кого-то – несколько дней. Смешно, но правда. И такая техника может помочь с совпадением слов и понимания. В общем, что нужно делать? Активно спрашивать и переспрашивать. Это поможет лучше понять чувства и мысли друг друга. Плюс, твой партнер поймет, что он действительно услышан и его очень любят. Сейчас немного расскажу про эту технику тебе вкратце.

Вообще, есть несколько техник, которые считаются эффективными. Давай я расскажу тебе про несколько – тех, что помогают лично нам с Димой. А ты сама уже выберешь для себя более удобную или присмотришь для себя их все.

1 Непонимание. С одной стороны, возможно, это будет глупо, так как некоторые люди стесняются признаваться и говорить, что им что-то непонятно. Но если ты скажешь партнеру, что немного не поняла его слова, он правда с радостью тебе объяснит тот смысл, который он в эту фразу вложил.

Например, можешь использовать такие фразы: «я не поняла, что ты имеешь в виду, объясни мне, пожалуйста» или «что ты имеешь в виду?».

Вообще, это очень полезная техника. Это правда, ведь если ты чего-то не понимаешь, то лучше спроси. Это честная прямота с твоей стороны. Единственное, важно, чтобы партнер при твоём сказанном непонимании не ушел в раздражение. То есть говорить спокойным тоном с капелькой искренней заинтересованности.

2 Повторение. Здесь нужно дословно повторять его сказанные слова, но добавляя некоторые фразы.

Например: «как я тебя поняла, ты имеешь в виду..., все правильно?» или «ты считаешь, что..., я тебя правильно поняла?».

Это тоже считается твоей заинтересованностью в разговоре.

Так партнер поймет, что ты действительно его слышишь, он может подтвердить твои слова и пойти говорить дальше. А если он поймет, что сказал что-то не так, то он просто скажет тебе свою мысль еще раз, только, другими словами. И тогда вы уж точно будете на одной волне и будете понимать друг друга еще лучше.



3 Подтверждение. Это самая эффективная, на мой взгляд, техника, так как она раскрывает вас обоих при разговоре. Тут нужно взять слова партнера и сказать это своими словами, как ты это понимаешь. То есть партнер тебе что-то сказал, ты это перефразировала другими словами. Это как обычная проверка понимания сказанного. Если партнер имел в виду совсем не то, что ты подумала, он тут же скажет это по-другому. И тогда вы оба в плюсе.

В этой технике можно использовать следующие фразы: «Ты можешь меня поправить, если я ошибаюсь, но я правильно поняла тебя, что...?», «То есть, если другими словами, то получается, что...?», «Подожди, я правильно поняла, что.....?».

В общем, используя технику активного слушания, ты сможешь лучше понимать мысли, чувства и эмоции своего партнера. А он – тебя. И ты сможешь наверняка знать, чего он действительно хочет.

Как говорить с партнером о сексе?

Еще я думаю, что стоит рассказать тебе про то, как правильно говорить о сексе с партнером. Секс в отношениях – это тоже часть жизни, и одна из важных, между прочим. И я считаю, что об этом точно не нужно умалчивать! Недавно я писала на эту тему пост у себя в блоге. Но давай я тебе еще раз напомню, но уже здесь.

Многие очень боятся обсуждать секс из-за стеснений или боязни быть отвергнутым. Обычно это все происходит только благодаря нашим стыдливому убеждениям, от которых нужно избавляться раз и навсегда. Почему это так важно?

Представь, что ты делаешь какой-то проект. У тебя есть идея и полноценное видение итоговой картинку. Говоришь все это дизайнеру, а он делает примерный набросок. Дальше ты вносишь правки, если тебе что-то не понравилось. Например, изменить

цвет или поменять картинку. В итоге, получается идеально. Если бы ты не вносила правки, то итоговый результат тебя вообще бы не удовлетворил. Поэтому секс тоже нужно развивать через разговор про него, как и другие сферы жизни.

Очень важно понимать, что не стоит начинать разговор на эту тему с фраз: «Нам нужно серьезно поговорить о сексе» или «Я думаю, у нас все застоялось».

Если вы раньше никогда не обсуждали такие моменты, это может вызвать у партнера негатив или мысли, что вас что-то не устраивает. В голове у него сразу могут появиться мысли о том, что у вас в отношениях все очень плохо. И все, приехали. Точка.

Итак, сейчас я поделюсь с тобой несколькими моментами, которых стоит придерживаться в разговоре про секс:

- **Спокойная атмосфера.** Вы оба должны быть в хорошем настроении и свободны для разговора. Это важно, так как ничто не должно вас отвлекать друг от друга в этот момент: ни телефон, ни телек, ни стеснение, ни что-то еще. Кстати, насчет стеснения – оно уйдет со временем, не переживай.
- **Правильное начало.** Начинать лучше с комплимента. Это всегда подогревает любой разговор. Например, «Знаешь, меня так сводит с ума, когда я вспоминаю наш с тобой секс». Партнер обязательно подхватит разговор, уточнив какой именно. Он точно захочет либо повторить его, либо сделать следующий секс – лучше.
- **Деликатная речь.** Здесь важно говорить без негатива и осторожно. Если партнер стесняется и закрывается в себе, попроси его задать тебе вопрос самому, а после твоего ответа дать свою реакцию на этот счет. Поверь, он точно разговорится.
- **Постепенность.** Начинай с одного вопроса. Не нужно

закидывать его вопросами сразу в один момент, чтобы за один разговор успеть все. Он либо не запомнит все это, либо запутается. То есть сначала – один какой-нибудь вопрос по его предпочтениям. В позах, например. В следующий раз расскажи ему, что тебе нравится, а что – не очень. Потом, в следующий разговор, скажи, какие игрушки тебе хотелось бы с ним попробовать или какие у тебя еще есть идеи в плане секса. Такое нужно внедрять постепенно, а не выливать сразу целое ведро, наполненное своими сексуальными предпочтениями.

Если ты теряешься в такой ситуации и никогда не обсуждала со своим партнером секс, можешь воспользоваться моей подборкой вопросов. Их не много и не мало, но достаточно для того, чтобы начать этот разговор:

1. Как ты считаешь, должны ли мы интересоваться сексуальными предпочтениями друг друга?
2. Расскажи, как я могу понять, что у тебя есть настроение заняться со мной сексом?
3. Было ли когда-нибудь, что я принудила тебя заняться сексом, хотя ты этого не хотел? Если да – как думаешь нам стоило бы избежать такого случая в дальнейшем?
4. Если кто-то один из партнеров не настроен на секс, а второй партнер настроен, то как лучше сделать?
5. Как ты считаешь, кто должен быть инициатором секса? Комфортно ли тебе быть инициатором секса или чтобы инициатором была я?
6. Есть ли у тебя что-то, что не нравится тебе в теле? Влияет ли это на наш с тобой секс?
7. Что тебе больше всего нравится в постели?
8. Расскажи мне про 3 случая, когда у нас с тобой был самый



удивительный секс.

9. Есть ли у тебя какая-то любимая поза во время секса? И почему именно она?
10. Как ты относишься к секс-игрушкам?
11. Хотелось бы тебе попробовать ролевые игры?
12. Какой секс тебе больше нравится: больше жесткий или нежный?
13. Что ты думаешь о прелюдиях? Какие прелюдии ты больше всего предпочитаешь: больше долгие и продолжительные или без них вообще? Что тебе больше всего нравится во время прелюдии?
14. Есть ли у тебя какая-нибудь самая яркая сексуальная фантазия, которую тебе хотелось бы попробовать реализовать?
15. Какие прикосновения тебе больше всего нравятся в сексе: медленно и нежно или быстро и жестко?
16. Есть ли у тебя какие-то самые любимые места на теле? Как ты отнесешься к тому, что мы будем использовать прикосновения к ним во время секса?
17. Как ты относишься к мастурбации?
18. Хочешь ли ты, чтобы мы добавили в нашу сексуальную жизнь какие-то эксперименты?
19. Как ты относишься к позе 69? Будет ли тебе комфортно получать удовольствие одновременно со мной?
20. Как думаешь, что меня больше всего возбуждает из того, что ты делаешь со мной в процессе секса?



21. Есть ли у тебя какие-нибудь фразы, которые тебе хотелось бы слышать во время секса?
22. Есть ли у тебя какая-нибудь фразы или слова, которые тебе не хотелось бы слышать во время секса?
23. Как ты относишься к тому, чтобы я направляла тебя в процессе секса?
24. Как ты относишься к сообщениям с сексуальным содержанием? Хотелось бы тебе их получать от меня?
25. Что для тебя любовь, секс и романтика? Как бы ты определил каждое понятие? И какая в них разница по твоему мнению?
26. Как ты считаешь, должны ли партнеры сдавать анализы и полностью проверять себя перед интимными отношениями? Оскорбило бы тебя, если бы я попросила тебя об этом?
27. Как думаешь, нужно ли принимать душ перед сексом?
28. Как ты относишься к совместному душу в качестве прелюдии в сексе?
29. Тебе снятся эротические сны? Что ты в них видишь?
30. Расскажи о своём худшем сексе? Чего не стоит делать ни в коем случае?

Я считаю, что секс – это не только физиология. Думаю, что можно даже обрисовать этот процесс, как способ общения друг с другом.

Обмениваясь своими фантазиями и воплощая их в реальности, вы с партнером можете уйти от привычности или отсутствия желания. А это, рано или поздно, приходит во все пары.

Поэтому, я и придумала это руководство, чтобы помочь тебе улучшить отношения и дать несколько приятных практических

советов для разнообразия в сексе! К этому мы подойдем немного позже, а сейчас продолжим теоретическую часть по отношениям: про то, как сделать так, чтобы не было ссор.

Как предотвращать ссоры?

Избежать ссоры, которые возникают в отношениях, практически нереально. Это в любом случае можно рассматривать, как процесс вашего развития.

Ссоры можно рассматривать как с хорошей точки зрения, так и с плохой. Некоторым они могут разрушить отношения с партнером раз и навсегда, а для некоторых – это дополнительный этап проработки каких-то раздражающих моментов, чтобы двигаться дальше. Я считаю, что лучше стараться быть во втором примере, где пары стараются предотвращать ссоры или грамотно из них выходить.

Что в ссорах портит отношения?

1 Критика. За ней обычно прячется частичная потеря или полное отсутствие уважения. Этот момент может легко разрушить самые трепетные отношения. Все потому что невозможно долго терпеть вечное недовольство и такие выкидыши в свою сторону. Да и не нужно этого терпеть! Нужно объединиться не против партнера, а вместе с ним против самой проблемы, которая привела вас обоих к ссоре. И такими усилиями важно вместе менять ситуацию.

И еще мой совет: постарайся вставать на сторону своего партнера. Попробуй посмотреть на ситуацию не со своей точки зрения, а глазами своего партнера. Думаю, что стоит еще напомнить тот факт, что если усилия идут только от тебя или только ты идешь навстречу и хочешь разрешить ситуацию, то отношения здесь обречены. Такие отношения бессмысленны, так как партнер в них не присутствует своим нежеланием.

2 **Отсутствие разговоров.** Это приводит к дистанции и холоду в отношениях. Иногда это бывает от одного партнера, а иногда и оба так себя ведут. Это означает только одно: потеря чувств и интереса друг к другу.

Например, в таких отношениях никто не интересуется тем, как прошел день или какие у партнера есть переживания. В ответ на вопросы о том, что случилось, партнер закрывается в себе и агрессивно или тихонько молчит. Иногда бывает, что не молчит, а отнекивается от разговора, говоря, что все хорошо.

В такие моменты очень трудно обсуждать какие-то проблемы, даже свои, с холодным и безэмоциональным человеком.

Из-за такой дистанции начинает увеличиваться эмоциональное расстояние друг от друга.

Ты можешь начинать обращать внимание не на сходства, а на различия, которых ты раньше не замечала. Такой момент можно пережить, только если стараться искать точки соприкосновения и узнавать друг друга будто заново.

Эти два, не очень хороших, пункта можно перебить всего несколькими моментами, благодаря которым критика и закрытость вообще никогда не возникнут.

1 **Во-первых, доверие.** Доверяй своему партнеру. Не стоит подогревать интерес через манипуляции ревностью и проверками чувств. В обратном случае, твой партнер просто начнет сомневаться в тебе. Не подрывай его доверие к себе.

2 **Во-вторых, уважение.** Уважай его потребности, мнения и чувства. Даже если тебе кажется, что какая-то ситуация – дикий пустяк. Это для тебя. Но для твоего партнера это очень важно. Отнесись к этому не молча, а с полноценным участием. И никогда не обесценивай его переживания. «В Африке вон,

вообще, дети голодают». Но мы не в Африке, и мы не голодаем – у нас проблемы и переживания совершенно другого формата и размера. И у каждого они – разные, нужно это всегда помнить, понимать и принимать.

3 В-третьих, принятие. Не оскорбляй и не унижай своего партнера. Тем более, в компании. Шутки шутками, но всерьез этого делать не стоит. Лучше пойми причину своих нервов и предъявлений, постарайтесь вместе это обсудить и решить эту проблему.

Опять же, оскорбления и унижения могут быть для каждого разными. Партнера может сильно обидеть даже безобидная, на твой взгляд, шутка. Или же ты просто могла сказать что-то, не подумав, но партнера это уже сильно зацепило по больному. Узнавайте лучше друг друга, чтобы такое никогда не происходило.

Я придерживаюсь мнения, что к партнеру нужно относиться так, как тебе хотелось бы, чтобы он относился к тебе!

Как научиться прощать партнера?

Несмотря на то, что я поделилась с тобой несколькими фишками, как предотвратить ссоры или как правильно говорить и понимать, все равно что-то может пойти не так:

- либо партнер не захочет работать над ошибками, и эта ситуация перейдет в обиду с твоей стороны;
- либо все пройдет хорошо, но обида все равно останется;
- либо же у тебя пропадет доверие к этому человеку.

Думаю, что каждый человек в своей жизни совершает ошибки – без этого никак в отношениях, ведь вы разные люди. **И здесь самое главное – это постараться найти в себе силы простить.**

Но нужно тоже понимать, что у всего есть свои границы.



Допустим, твой партнер сделал что-то, что тебя зацепило или сильно обидело, не высказывай ему претензии, не кричи на него и не обвиняй его во всем. Просто спокойно обговорите эту ситуацию и определите границы дозволенного. Скажи своему партнеру, что ты чувствуешь из-за этого и почему.

Обида не уйдет из твоей головы, если ты щелкнешь пальцами. Так было бы намного легче, да, но обычно это не так работает. Здесь важно отнестись к этому с полной серьезностью и вовлеченностью, сестренка!

Если у тебя из-за чего-то пропало доверие к своему партнеру или осталась обида на него, нужно это обязательно проработать, чтобы это не вылилось во что-то более серьезное.

И начать это можно с обсуждения этой проблемы. Давай я поделюсь с тобой несколькими моментами, которые помогут тебе это сделать.

1 Диалог. Попробуй объяснить своему партнеру, что тебя не устраивает. Обязательно выслушай его точку зрения на этот счет. Возможно, что вы просто друг друга неправильно поняли или пропустили сказанное мимо ушей. Помни, что вы вместе, а не против друг друга. Попробуйте вместе прийти к какому-то компромиссу.

2 Честность. Любая ложь или недосказанность может вылиться в обиду и ранить любого человека. Договорись, что вы будете строить отношения комфортно для обоих: без обзывательств, упреков, тайн и проверок.



3 Ответственность. Если твой партнер обычно говорит, но не делает, то тут доверие будет подрываться каждый раз при возникновении такой ситуации. В отношениях очень важна ответственность за свои поступки и слова. Поговори с партнером, как вы можете решить проблему и проработайте вместе этот момент, чтобы такого больше никогда не возникало.

4 Пространство. У каждого человека должно быть личное пространство – это факт. И к нему нужно относиться с уважением и пониманием.

Если ты в чем-то подозреваешь его, то просто поговори об этом. Не нужно играть в сыщика и искать какие-то улики у него в телефоне, следить за ним или проверять его, создавая очередной фейковый аккаунт с целью проверки, познакомится он или нет.

Если же это делает сам партнер по отношению к тебе, объясни ему свои чувства насчет этого. Плюс, не забудь сказать про то, как ты его на самом деле любишь и что тебе неприятно осознавать, что он в чем-то пытается тебя поймать. Потому что ты честна с ним полностью от и до. Просто постарайся вывести его на спокойный диалог и объяснить ему свои чувства и эмоции.

5 Внимание. Постарайся уделять внимание своему партнеру, но только так, чтобы это не было в одни ворота. Вы должны оба уделять внимание друг другу.

Попробуйте проводить совместное время без телефонов, не играя параллельно в игры или пролистывая социальные сети. Поддерживайте таким образом тепло друг к другу, говорите, обнимайтесь, гуляйте, не отвлекаясь на что-то другое. Можно попробовать ввести правило 30 минут. В это выделенное время можно поделиться проблемами или чем-то радостным, поговорить о чем-то или просто поделаться что-то вместе.

7 Доверие. Не обсуждай с другими людьми секреты или планы, которые были доверены тебе. Это может подорвать даже заново выстроенное доверие. Не нужно испытывать своего партнера на прочность и рушить все, что было у вас раньше. Самое главное, сестренка, хочу тебе сказать, что важно находиться в положительном настрое. Не выискивай в каждом действии, слове или поступке один негатив. Попробуй изменить свое отношение к жизни и не накапливать обиды.

Если ты будешь постоянно ждать какой-то удар ножом в спину от партнера, то это обязательно случится. А если нет, то ты просто погрязнешь в этом негативе, как в болоте. И никто тебя не сможет спасти, кроме себя.

Но что нужно делать, если все-таки не получается выйти из конфликта? У меня есть к тебе очень занятное и интересное предложение!

Как мирно выходить из конфликта?

Я хочу сказать про то, что под конфликтом я здесь имею в виду не какую-то серьезную ссору или конфликт с серьезными последствиями, а просто как небольшой разлад между вами как парой.

Помнишь, да, что я о говорила о том, если в ваших отношениях возникают намеки на токсичность? Такие отношения вам не нужны обоим. Нужно либо что-то в них менять, либо расставаться и строить с кем-то другим искренние и здоровые отношения. И сразу скажу, что я против измен, недоверия и отсутствия полного желания что-то решать в отношениях при любых конфликтах. Это сразу – расставание. Здесь нет места для того, чтобы что-то менять или работать над отношениями.

Сейчас мы как раз говорим про конфликты как некие разлады в отношениях, которые случаются рано или поздно. В таком случае, я считаю, что из конфликта можно совершенно спокойно выйти

двумя способами. Они оба проверены мной, так что я могу с уверенностью тебе сказать: «Сестренка, это правда работает!».

Как мирно выходить из конфликта с помощью шутки?

Некоторые люди выходят из конфликта, используя шутки. Но не всегда это приемлемо. Нужно исходить из того, какой формы был конфликт и нужен ли здесь серьезный разговор.

В любом случае, после любого разлада, конфликта, стычки или ссоры обязательно нужно поговорить об этом со своим партнером. Не наезжать, не обвинять, а поговорить, используя лайфхаки, которыми я поделилась с тобой немного ранее в этом руководстве.

Итак, давай начнем разбираться, как выйти из конфликта с помощью шутки. Если проблема объективно не совсем серьезная, то можно повернуть этот разговор немного в сторону шутки. Это обычно может помочь только в начале зарождения конфликта, чтобы это не переросло в злость и негатив.

В общем, шутки могут немного снизить уровень напряженности и эмоционально сблизить тебя с партнером. Но нужно постоянно держать в голове мысль о том, что юмор может не только улучшить ситуацию, но и ухудшить.

Поэтому, мой совет здесь следующий:

1. **Ты должна убедиться, что твой партнер действительно понимает тебя**, уровень серьезности ситуации и твои шутки.

Только в таком случае может что-то получиться, и сам партнер может посмеяться вместе с тобой. То есть, грубо говоря, вы оба должны понимать эту шутку. Иначе – недопониманий будет еще больше, чем было. И не думаю, что тебе понравится потом слушать критику в свой адрес о том, что ты что-то не так сделала. Или же, наоборот, критиковать своего партнера в том, что он не понимает

твой юмор. Так делать лучше не стоит, если ты не хочешь поспорить со своим партнером еще больше и серьезнее.

- 2. Самый лучший вариант – попробуй посмеяться над конфликтной ситуацией** без злых шуточек или переходов на личности и обвинения.

При этом, очень важно наблюдать за реакцией твоего партнера. Если что-то идет не так, то стоит остановиться и извиниться за это. В таком случае, можно рассказать о том, что ты сейчас чувствуешь. Допустим, ты настолько сейчас напряжена, что не знаешь, что лучше сделать и сказать. Это должно быть максимально открыто и без напряжения.

И не пытайся скрыть свои эмоции через юмор и шутки. Если ты чувствуешь себя очень плохо, тебе хочется плакать и кричать от боли, то дай себе разрядку.

Но не разговаривай на эмоциях. Разговор должен происходить в комфортной и спокойной обстановке, когда оба партнера на лайте и готовы поговорить – об этом я уже тебе говорила.

- 3. Используй ваши шуточки.** Я уверена, что в каждой паре есть свои шуточки. У нас с Димой они одни, а у вас могут быть совершенно другие. То есть попробуй использовать такие шуточки, которые понятны только вам обоим.

Это могут быть какие-то определенные слова, какие-то фразочки или обрывки из каких-то ваших общих историй. Если у вас нет своих шуточек, то можешь вспомнить какие-нибудь забавные или смешные моменты из вашей жизни. И потом уже можно использовать это в качестве разрядки несерьезной обстановки.

Такие шуточки могут сделать близость между тобой и партнером еще больше!

Кстати, что делать, если не получается остыть и отойти от

конфликта, даже если вы уже все спокойно обговорили и пришли к какому-то решению вместе?

Можно предложить своему партнеру посмотреть вместе какую-нибудь классную комедию или ситком! А если есть домашнее животное, то можно провести совместное время с ним вместе: поиграть или погладить. Это поможет немного отстраниться от ситуации и перенести свои мысли на что-то другое. Плюс, напряжение между вами немного, но спадет.

Думайте вместе о цели вашего разговора при разрешении ссоры или конфликта!

Так, с шуточками и юмором мы разобрались, теперь перейдем к самому горячему!

Как мирно выходить из конфликтов с помощью секса?

Есть еще очень интересный выход из ситуации. **И это – секс.** На самом деле, секс после ссоры помогает избавиться от агрессии. Но я хочу сказать, что не имею в виду под агрессией какую-то жесткость или насилие – нет. Это как примирительный финал ссоры, который сменяется на нежность и близость.

Вообще, я думаю, что все эти главные принципы взаимосвязаны в отношениях. Они дополняют каждый из пунктов, выстраивая полноценные и здоровые отношения. Если какой-то пазл не складывается, значит, нужно что-то поменять местами или найти под кроватью недостающую часть. В общем, расклад понятен. Но я считаю, что секс должен быть обязательно в каждой паре. Только у кого-то – чаще, у кого-то реже.

Не забывай, что у каждого своя половая конституция. Если твоей подруге хочется секса три раза в день, а тебе – один раз в неделю, то это не означает, что кто-то из вас ненормальный. Нет, это означает, что вы разные и у вас разная половая конституция.

Если в начале отношений у тебя с партнером был секс стабильно несколько раз в неделю, а по истечению какого-то времени секса стало меньше, то это естественно!

Качество или регулярность секса может понижаться, и поэтому так важно вносить разнообразие в сексуальную жизнь!

Для этого я как раз-таки и придумала это руководство! Это поможет вернуть в ваши отношения былую страсть, а также внести что-то новенькое и горяченькое!

Очень важно делать секс немного непредсказуемым. Поэтому можно использовать что-то новое: какие-нибудь игрушки, съедобные смазки, массажные масла, ароматические свечи. Это внесет разнообразие в сексуальную жизнь, а отношения станут еще лучше. Для этого как раз и данное руководство, чтобы познакомить тебя не только с тем, как строить хорошие отношения благодаря всяким фишечкам, но и с тем, как разнообразить ваш секс.

Хочу еще напомнить тебе, сестренка, что в сексе ты должна чувствовать себя комфортно и быть расслабленной. Если тебе хочется кричать или корчить глупые рожицы в процессе секса, то ни в чем себе не отказывай! Это никак не изменит отношения твоего партнера к тебе. Самое главное – отдайся процессу всецело без стеснения.

Один психолог и гештальт-терапевт, Алена Королькова, сказала, что «если для секса любовь не важна, а вот для любви секс очень важен». Я с ней согласна, ведь секс – это близость с партнером, это гормоны счастья, это удовольствие, и это действительно важно!

Если этой близости нет, то секс может стать источником негатива: раздражение, психи и даже отсутствие желания.

Регулярный секс может снова разжечь в вашей паре страсть и желание! Ты откроешься совершенно с другой стороны так же, как и твой партнер, сестренка.

Да, и вообще, секс так-то очень полезен для здоровья! Во время секса у нас начинает вырабатываться гормон счастья – эндорфин, и это делает нас чуточку счастливее! А когда мы счастливы, то все сферы нашей жизни начинают повышать свой уровень.

Ну что, давай перейдем к практической части? Я приготовила для тебя кучу полезностей! Можешь распечатать их так же, как и мой секс-календарик, и пользоваться ими вместе со своим партнером.



♥♥♥ Начнем?