

*10 советов о
великолепном сексе
и любви*

Содержание

I. Поиск подходящего партнера и начало любовных взаимоотношений.....	4
1. Что говорят размеры носа о размере полового члена?.....	4
2. Женские ногти рассказывают о женском характере.....	5
3. Простые уловки для того, чтобы почувствовать себя сексуально привлекательной.....	7
4. Как получить мужчину своей мечты.....	9
II. Переходим ко второй фазе отношений.....	10
5. Как мужчины видят секс?	10
6. Основные правила легкого начала.....	11
7. Самоуверенные люди получают больше удовольствия от секса.....	13
III. Как сохранить страсть и здоровые взаимоотношения?.....	15
8. Как вернуть былую страсть?.....	15
9. Будьте честными, общайтесь друг с другом	17
10. Как сохранить гармонию в отношениях и вечную любовь?	19

Зима уже в полном разгаре, а весна не за горами. Дни становятся длиннее, и есть множество причин для длительных прогулок, поцелуев при луне, пикников, вечеринок на природе...Флиртуйте, обольщайте, соблазняйте, дарите друг другу любовь...

Наша книга “10 советов о великолепном сексе и любви” раскрывает секреты секса и любовных отношений, поможет сделать ваш секс незабываемым. Посмотрите наши советы - как лучше сделать первое признание, правильно выбрать партнера и правильно себя вести на первом свидании.

Мы расскажем вам, как избежать проблем в постели. Несколько простых рекомендаций помогут избавиться от застенчивости и стать более уверенными в себе. Девушки, наконец, узнают о том, как мужчины воспринимают любовные отношения и секс. Мужчинам мы расскажем, как узнать характер женщины, посмотрев на ее ногти.

Для всех тех, кто уже нашел партнера, третья часть книги содержит советы о том, как сохранить любовь и страсть в отношениях. Вы узнаете, как улучшить общение, придать пикантность сексу. Мы познакомим вас с основами Камасутры. Наша электронная книга содержит полезные советы для каждого, поэтому мы с радостью предоставляем вам возможность прочитать ее.

I. Поиск подходящего партнера и основы любви

Может ли размер носа подсказать размеры полового члена?

Хорошего любовника можно узнать по чертам лица

Первая любовь и процесс познания человека - самые волнующие моменты взаимоотношений. Если мы недостаточно хорошо знаем человека или решаемся на свидание вслепую - несколько советов, которые помогут лучше узнать его характер. Внимательно изучите черты лица партнера - это даст информацию о том, как он впоследствии будет вести себя в постели.



Какие черты лица помогают больше узнать о сексуальных инстинктах человека?

В первую очередь, глаза, уши, в меньшей степени нос указывают на сексуальные инстинкты и сексуальность человека в целом. Посмотрев на черты лица человека, мы можем оценить, является ли он фантастическим любовником, просто хорош в постели или же этот человек - никудышный сексуальный партнер.

Губы

- Люди, у которых верхняя губа выдвинута вперед, имеют сильные сексуальные инстинкты.
- Те, у которых пухлая нижняя губа, желают получить море сексуальных удовольствий.
- Тонкая нижняя губа указывает на низкие или ограниченные сексуальные потребности.
- Бескровные губы обличают бесстрастных, холодных людей. Возможно, именно поэтому была изобретена губная помада, занявшая почетное место в косметичке любой женщины.
- Люди, у которых верхняя губа тоньше нижней, быстро и достаточно просто достигают оргазма.

Глаза

- Человек с ярко-зелеными, голубыми или изумрудными глазами очень изобретателен в постели и имеет высокие сексуальные потребности.
- Глаза, которые просто манят вас забраться под шелковые простыни – сияющие, зовущие, притягивающие (мы говорим и об очень темных глазах с искорками внутри).
- Если уголки глаз подняты вверх, это тоже указывает на повышенную чувственность и сексуальность. Многие женщины пытаются достичь такого эффекта макияжем.

Подбородок

- Люди с массивным подбородком уделяют большое внимание сексуальным играм. Они больше других страшатся разрыва отношений. Массивными подбородками обладают ловеласы. Страх быть отвергнутыми заставляет их искать все новых и новых партнеров, и, таким образом, избегать глубоких чувств.

Нос

- Маленький нос указывает на ограниченные сексуальные потребности, а крупный - на завышенные.
- Те, у кого кончик носа загнут вниз, чувствительны, но эгоистичны и нетерпеливы. Кроме того, они часто подавляют свое половое влечение или либидо партнера.
- Те, у кого кончик носа приподнят вверх, отдаются страсти всем телом и душой.

Уши

- Люди с маленькими ушами имеют сильно развитые сексуальные инстинкты. Они стремятся доставить больше сексуального удовлетворения партнеру, а сами часто не могут расслабиться и получить удовольствие.
- Люди с большими ушами - очень страстные и чувствительные натуры.

Женские ногти могут многое сказать о характере

Даже если вам не удалось разгадать характер по чертам ее лица, внимательно присмотритесь к ногтям. Женские ногти могут рассказать намного больше, чем вы думаете.

Короткие, неухоженные ногти

Такая женщина обкусывает ногти, играет на гитаре или работает на стройке. Она с удовольствием поможет вам передвинуть мебель, прочистить засор в туалете и т.п. Внимание: она может выпить ваше пиво! Или даже хуже - возможно, эта женщина вообще не бреет ноги ...



Короткие и ухоженные

Эта женщина следит за собой. Иногда она меняет прозрачный лак для ногтей на более темный, или делает французский маникюр, если хочет быть более официальной. Такие ногти говорят о том, что женщина может стать хорошей подругой.



Очень длинные

Длинные ногти указывают на развитие драматических отношений. Длина ногтей пропорциональна ее успеху в жизни. Физический труд абсолютно неприемлем для подобного типа женщин. Она жаждет легкой, поверхностной жизни, любит ходить по магазинам, часто посещать рестораны, заниматься горячим сексом (только не ломая при этом ногти). Берегите спину. Тигрица может оставить на ней царапины...

Искусственные

Несмотря на то, что такая женщина выглядит превосходно и обладает многими достоинствами, она может быть очень поверхностна. Возможно, она хочет казаться тем, кем не является на самом деле. Приготовьтесь к приступам ревности, вспышкам ярости, резким переменам настроения, когда что-то идет не так, как ей хочется. Осторожнее, искусственные ногти - это только начало. Искусственные губы, грудь, кто знает, что будет дальше...Как отличить искусственные ногти? Они толще и выглядят пластмассовыми.

Черные ногти

Эта женщина имеет необузданный характер. Все проблемы на работе померкнут перед скандалами, которые она может устроить дома. Это определение не относится к женщинам, которые красят ногти черным цветом в соответствии с канонами моды. Не зная наверняка, почему женщина выбирает черный лак, можно легко обмануться.

Простые уловки, для того, чтобы почувствовать себя сексуально привлекательной

Теперь, когда вы научились узнавать о каких-то особенностях характера по чертам лица или форме ногтей, пора подготовиться к первому свиданию или даже первой ночи вместе. Если вы недостаточно уверены в себе, позвольте нам раскрыть несколько уловок, которые помогут расслабиться и почувствовать себя более привлекательной.

Используйте косметику

Сделайте все зависящее от вас, чтобы выглядеть более привлекательно. Мы не имеем в виду пластическую операцию. Очевидно, что правильно нанесенная косметика меняет внешность. Не забудьте также, что есть способы сделать кожу более мягкой и шелковистой, что, в свою очередь, улучшит внешность.



ресницы)

Для женщин:

- Гладко побрейте ноги, подмышки и зону бикини
- Приведите в порядок ногти на руках и ногах
- Примите душ, помойте голову
- Нанесите на кожу увлажняющий крем
- Не забудьте о свежем дыхании
- Не переусердствуйте с парфюмом – если ощущаете запах духов, это означает, что вы переборщили.
- Наложите нужное количество косметики для того, чтобы чувствовать себя привлекательной (чем меньше, тем лучше). Уделите особое внимание подвижным частям: (глаза, губы,

- Выберите привлекательное нижнее белье, подходящее вашей фигуре.

Для мужчин:

- Обязательно примите душ
- Вымойте волосы
- Избавьтесь от несвежего дыхания
- Побрейтесь



- Совет для самых смелых: побрейте интимную часть своего тела. Не удивляйтесь, если ваше достоинство станет казаться больше
- Почему бы не использовать крем для тела?
- Используйте одеколон, но не переусердствуйте
- Убедитесь, что ваше нижнее белье чистое и привлекательное. Если не уверены на 100%, избегайте экзотики.

Иногда стоит слегка замаскироваться

- Оставайтесь в красивом нижнем белье, пока не окажетесь под простынями. Если вы мужчина с животиком, зачем снимать рубашку в самом начале?
- Зажгите свечи вместо ламп. Они создадут более интимную атмосферу (линии тела станут более привлекательными при свечах).
- Добавьте эротики, наполнив комнату запахом мускуса, жасмина, корицы или шалфея. Не переусердствуйте, иначе запах будет раздражать.
- Шелк стоит первым в списке эротичных предметов, его не бывает слишком много.
- Разружьте неприятную тишину тихой музыкой (если вы не можете остановиться на какой-то мелодии, можно использовать проверенную классику).

Обращайте внимание на жесты

- Расправьте плечи, втяните живот, выставите вперед грудь, - таким образом, вы будете выглядеть стройнее и выше.
- Нежные прикосновения к самым чувствительным частям - запястьям, коленям, шее - творят чудеса.
- На первом месте всегда стоят поцелуи - их никогда не бывает слишком много (используйте свою фантазию, опуститесь ниже и приступите к исследованиям).

Как соблазнить мужчину своей мечты?

Если вы не соблазнили его на первом свидании, не сдавайтесь. Несмотря ни на что, притяжение нельзя создать. Оно либо есть, либо нет. Но мы можем усилить свою притягательную силу или подавить ее. Что же делает женщину привлекательной в глазах другого мужчины?

1. Каждая женщина представляет собой нечто особенное

Каждая женщина представляет собой нечто особенное. Привлекательность и жизненная энергия, которую вы излучаете, будет выделять из толпы. Если притяжения не существует, его невозможно создать искусственно. Поэтому старайтесь быть самой собой, или притворяйтесь лишь настолько, чтобы скрыть свои слабости и недостатки.



2. Женщины часто трактуют физическую привлекательность неверно.

Первый раз женщина чувствует себя привлекательной, когда мужчина говорит ей, что она красива. Но женщины часто трактуют физическую красоту неверно. Женщина обычно судит со своей точки зрения и ошибочно полагает, что мужчина считает ее привлекательной не только физически...

3. Мы можем усилить или подавить притяжение

Несмотря на физическую привлекательность, женщина не всегда становится особенной для мужчины. Внешняя красота помогает начать отношения, но она не является обязательной причиной их развития. В первый момент мужчина может подумать, что перед ним женщина его мечты, но только время покажет, насколько глубоки чувства.

4. Женщина становится еще более привлекательной для мужчины, если она интересна ему, как человек.

Мужчина может встречать множество красивых женщин, но дальнейшие отношения развиваются только с некоторыми из них. Женщина становится особенной для мужчины, если нравится ему, как человек. Очень мало мужчин, которые могут одновременно находить женщину привлекательной умственно, физически и эмоционально.

5. Женщина со слабостями - идеальная женщина

Лишь только когда мужчина увидит, что у женщины есть слабости, он начинает считать ее совершенной. Он может видеть в ней хорошее и любить ее, несмотря на ошибки и недостатки. И уже в этой маленькой группе женщин мужчина находит ту, с которой хочет провести всю жизнь. Именно на этой стадии женщина может получить мужчину своей мечты.

II. Переходим ко второй фазе взаимоотношений

Как мужчины видят секс?

Если вы хотите завоевать сердце мужчины, то должны его понимать. Мы все знаем, что мужчины мыслят иначе, чем женщины. Они любят все упрощать и не задумываться глубоко над проблемами. Некоторые любят разнообразие, другие предпочитают количество, а не качество. Чтобы получить мужчину, нужно его хорошо узнать и понять.



Недостаток уверенности в себе

Если мужчина не является одним из представителей группы «горячих жеребцов» и не собирает разнообразную коллекцию трофеев, а его стол не завален мужскими журналами, то, возможно, ему не хватает уверенности в себе, когда речь заходит о сексе. Конечно, он всегда пытается выполнить «работу» наилучшим образом, и не обсуждает свои сомнения и вопросы с женщинами...

Никогда не знаешь...

Говоря о поведении в постели, необходимо отметить, что у женщин всегда есть преимущество. Не трудно увидеть, что мужчина сексуально возбужден - эрекция выдает его. Но мужчины никогда не знают наверняка, что чувствует женщина. А когда мужчины читают статистику о том, сколько женщин не испытывают оргазма, их сомнения в собственных силах лишь возрастают.



Совет обоим: предварительные ласки

Прелюдия – то важное слово, которое мужчины должны помнить, и о котором женщинам стоит чаще напоминать. Мужчины, так сказать, всегда готовы к бою, и очень часто сразу приступают к действию без промедления. Возможно, это звучит достаточно странно, но мужчины ценят советы своих любимых и принимают их, что позволяет, благодаря совместным усилиям и практике, стать более хорошими любовниками.

Что заводит мужчин?

С точки зрения секса, мужчины более открыты всему новому, чем женщины. Это происходит из-за того, что они хотят иметь своего рода символы, связанные с богатой сексуальной жизнью. Чем более разнообразен секс, тем выше статус.

Классика уже не интересует

Фразы «из ряда вон выходящий», «необычный секс» связаны с мужскими сексуальными фантазиями. Чем более традиционен секс, тем менее он привлекателен. Каждый мужчина хоть раз думал о групповом сексе, сексе втроем, сексе под воздействием алкоголя или наркотиков. Очень многое зависит от того, насколько женщина восприимчива ко всему новому, насколько у нее либеральные взгляды на отношения между мужчиной и женщиной. Отношения между людьми должны быть честными, поэтому важно прежде все обдумать, чтобы впоследствии не страдать от совершенных ошибок.

Основные правила для легкого начала

Если вы планируете в ближайшее время вступить в сексуальные отношения с партнером, советуем почитать наши материалы. Убедитесь, знаете ли вы на самом деле, что такое оргазм, или что происходит с телом во время оргазма...

Оргазм - табу?

Оргазм - это тема, которая все еще является запретной для большинства людей. Это то, о чем мы не говорим. Что это - выдумка, правда, великолепное ощущение или ностальгические воспоминания о том, что существует только в фильмах? Оргазм превращал отношения многих людей в пытку, но он также делал многие взаимоотношения более глубокими и насыщенными. Действительно ли оргазм имеет власть вознести нас к небесам или повергнуть в ад?



Что такое оргазм?

Искать определение оргазма - то же самое, что искать иголку в стоге сена. Каждый воспринимает и ощущает оргазм по-разному. Оргазм можно определить «как внезапную разрядку нейро-мышечного напряжения». Очень заумно, но ощущение великолепное.

Что происходит в вашем теле?

То, что происходит в нашем теле, очень необычно:

- Учащается пульс, дыхание становится чаще (еще и из-за мышечного напряжения).
- Уровень гормонов в теле и мозге повышается: эндорфин (создает приятные ощущения) и окситоцин (имеет успокаивающий эффект и увеличивает желание быть рядом с партнером).
- Увеличивается приток крови к гениталиям, что приводит к сокращению мышц в этой области.
- Сокращение мышц в области гениталий - следствием сокращений мышц таза. Все вышеописанное – это то, что мы считаем оргазмом.
- За счет нервных окончаний, идущих по позвоночнику, некоторые люди, страдающие параличом нижних конечностей, ощущают оргазм.

А что не является оргазмом?

Оргазм никогда не должен становиться целью сексуальных взаимоотношений. Вы можете великолепно проводить время с партнером, быть влюбленными друг в друга, сексуально возбужденным, и, несмотря на это, возможно, не ощутить оргазма. С вами что-то не так? Вовсе нет! Сексуальные отношения очень привлекательны и без оргазма, по крайней мере, если не ставить себе цель забеременеть. Нельзя никого заставить почувствовать оргазм. Помимо физической стимуляции, можно помочь своему партнеру почувствовать себя в безопасности, дать ощущение любви...Все эти факторы могут помочь партнеру испытать оргазм. Ощущение оргазма не ограничивается гениталиями - некоторые люди могут ощутить его и без прикосновений (например, с помощью тантрического текста).

Зачем симулировать оргазм?

Почему мужчины и женщины симулируют оргазм? Многие думают, что они, таким образом, доставят партнеру удовольствие и не огорчат его. Вместо того, чтобы притворяться, постарайтесь создать такие отношения, когда вы можете рассказать своему партнеру все. Теплые, доверительные отношения являются основой для незабываемых ощущений.

Качество, не количество!

Иногда кажется, что общество создает вокруг оргазма слишком много шума. Его интенсивность не является индикатором сексуального удовлетворения. Если ваша цель - оргазм, то его можно достигнуть самостоятельно. А если цель - хорошие сексуальные отношения, помните, что они включают в себя намного больше, чем великолепный оргазм.

Правило 2 - 6 - 2

В психосексуальной терапии правило 2-6-2 означает ранжирование по значимости. Оно состоит в следующем:

Из десяти половых актов два будут совершенно незабываемых, фантастических, захватывающих дух. Шесть - нормальных, но ничего особенного. И вы бы абсолютно не возражали, если бы два половых акта вообще не произошли.

Разговор в спальне

Идеальный способ угодить партнеру и стать хорошим любовником – это узнать, что нравится партнеру. Поговорите! Диалог необходим - нужно давать и получать информацию.

Подготовка к сексуальным отношениям

Перед половым актом необходимо узнать, что расслабляет вашего партнера, приносит удовольствие. Если вы много говорите с партнером о сексе, это может принести хорошие плоды и перевести отношения на более высокий уровень.



Шкала интимности

Вы можете составить со своим партнером свою собственную шкалу интимности и оценивать сексуальные взаимоотношения по шкале 1-10. 1-ОК, а 10 - ОРГАЗМ.

Воображение во время секса

Не позволяйте сексу стать обыденным! Новые положения, прикосновения, разнообразные прелюдии...Поле для воображения огромно – воспользуйтесь этим.

Уверенные в себе люди получают больше удовольствия от секса

Самоуверенность - один из самых важных факторов хорошего секса. Люди, которые не уверены в себе, получают намного меньше удовлетворения от секса. Чем лучше вы о себе думаете, тем лучше сексуальные отношения. Если вы считаете, что недостаточно уверены в себе, прочитайте четыре правила, которые приведут к незабываемому сексу.

1. Совершенство существует только в нашем воображении

И мужчины и женщины хотят быть идеальными во время полового акта. Поэтому мы часто мучаем себя мыслью о том, как выглядим во время секса, причем совершенно необоснованно. Не позволяйте незначительным деталям портить потенциально возможный великолепный секс... Возможно, вы стесняетесь своего живота, груди, ожога, полового члена, целлюлита, растяжек или волос на теле. Помните, есть множество людей с такими же недостатками. Большинство людей в мире (как мужчин, так и женщин), недовольны по крайней мере одной частью своего тела.

2. Ключом к идеальному сексу является самоуверенность

Позитивное восприятие себя поможет наладить сексуальную жизнь. Совершенство скрыто в знании собственного тела. Отбросьте комплексы и почувствуйте себя настоящей секс-бомбой. Вы знаете, как все начинается: мысль, энергия, действие. Поверьте в себя, и позитивный результат удивит вас.

3. Постройте позитивное восприятие себя

Даже бродяга может быть привлекательным



Дженнифер Лопес, которую часто называют самой сексуальной женщиной, говорит, что внешность ничего не значит. Она считает, что ее сексуальная привлекательность зависит от позитивного восприятия и уверенности в себе. Вы, наверно, считаете, что ей легко говорить, обладая такой замечательной внешностью. Но, подумайте, соответствует ли ее тело идеальным меркам? Совсем нет. Но именно это стало ее визитной карточкой.

Мужчины, используйте свой шарм

Американская звезда Брюс Уиллис совсем не дотягивает до стандартов идеального мужчины - большой живот, лысая голова... Но это мужчина, которого в своих фантазиях представляют бабушки, мамы, дочери... Почему? Его привлекательность скрыта в нем самом.

Самоуверенный взгляд, низкий голос, непередаваемый шарм.

Если вы плохо себя чувствуете, то плохо выглядите

Итак, Дженнифер все-таки права, говоря, что ее внешность не связана с сексуальной привлекательностью. Если вы ощущаете себя непривлекательной, то будете плохо выглядеть. Если считаете себя обольстительной и сексуальной, другие люди будут видеть вас именно такой, и вашему шарму будет трудно противостоять. Поэтому в постели постарайтесь сфокусироваться на тех своих достоинствах, которыми гордитесь. Возможно, это волосы, глаза, рот, руки, голос... Помните о своих плюсах, показывайте их и принимайте комплименты...

4. Вы интересны как человек, другие люди придают значение не только внешности...

Всегда верьте комплинтам своего самого близкого друга и принимайте их. Не говорите о том, как ненавидите свое тело и что с ним не так. Помните, миф о том, что тело партнера должно быть совершенным, создан индустрией моды. Когда люди молоды, многие сексуальные фантазии возникают благодаря секс-символам времени. Но ни одно исследование еще не доказало, что женщинам нужен мужчина с идеальным телом. Очень небольшое количество мужчин указало идеальный размер женского бюста: половина мужчин предпочитает большую грудь, вторая половина - маленькую. Имейте в виду, что, прежде чем мужчина и женщина переходят к сексуальным отношениям, они уже в достаточной мере прикасались друг к другу, чтобы знать о размерах партнера. Помните, нежные отношения и прикосновения делают маленькую грудь и большой живот самыми красивыми в мире.

III. Как сохранить здоровые отношения и страсть

Как сохранить первоначальную страсть?

Страсть первых месяцев отношений редко сохраняется длительное время. Обыденность убивает доверие и близость между людьми. Поэтому, время от времени необходимо придавать пикантность сексу. Встряхнитесь, сойдите с проторенной дорожки. Чем больше страсти вы придаете своим отношениям, тем дольше сохранится огонь, причем не только в спальне, а вообще везде. Мы рекомендуем испробовать несколько захватывающих любовных игр, которые наверняка возбудят вашего партнера, придадут пикантность вечерам и приятно разнообразят время долгими зимними ночами.



Предложение No 1

«Вы готовы к быстрому сексу?»

Быстрый секс - синоним спонтанных, необузданных взаимоотношений. Разорванная одежда, рубашки и блузки с отскачившими пуговицами, сломанные молнии... Прелесть такого секса заключается в необычных позах и местах: где бы вы ни захотели своего партнера, можете приступать в тот же момент и в этом же месте. Очень здорово! Новые ощущения гарантированы.

Предложение No 2

Снимаем одежду медленно, деталь за деталью...



Стриптиз - настоящая бомба для воплощения в жизнь ваших фантазий. Женщины на высоких каблуках, в черных или красных кружевных подтяжках, сексуальных трусиках, возможно, даже в корсете, без всего снизу... Это действительно превратит вас в богиню. Убедитесь, что на одежде множество пуговичек, которые можно медленно расстегивать. Стриптиз также относится к мужчинам. Вы можете удивить свою женщину, раскачиваясь в такт подходящей музыки.

Как танцевать стриптиз, если вообще нет способностей к танцам? На самом деле, проще простого. Медленно и чувственно двигайтесь в такт музыке, скользите по окружающей вас мебели (стул, шкаф...), ласкайте свое тело. Прячьте и в то же время обнажайте... Постепенно увеличивайте темп, разжигая страсть все больше и больше.

Предложение No 3

Вода, вода, вода

Приготовьте мокрый сюрприз: прыгните в душ прямо в одежде и присоединитесь к своему партнеру. Таким образом, обыденное занятие - принятие душа - приобретет совершенно новые

формы. Мокрая, облегаящая одежда создаст потрясающий эффект. Душ - прекрасное место для орального секса. Играйте струями воды, намыливайте друг друга, поливайте шампунем волосы. Медленные движения во время мытья будут прекрасной стимуляцией для обоих.

Предложение No 4

Будьте сами себе хозяином

Игра, когда вы сами себя заводите и мастурбируете, называется «Тантал». Партнер может смотреть на вас, но не прикасаться. Таким образом, вы дразните, провоцируете, нарочно лаская самые чувствительные места...

Достигнув пика возбуждения, мужчины, сосредоточьтесь на груди и клиторе партнерши. Женщины, уделите особое внимание рту и половому члену, не забывайте ласкать руками грудь партнера. Возьмите его за волосы и поцелуйте в самое чувствительное место... Он в вашей власти.

Предложение No 5

Дорогая, ты такая сладенькая!

Организируйте эротический пикник. Приготовьте вашу любимую еду и изысканный десерт. Если вы сладкоежка, пусть будет много сбитых сливок, мороженого, шоколадного сиропа... Положите все это на партнера, а потом медленно слизывайте...Пытайтесь не пользоваться руками... Не забывайте кормить своего партнера. Фрукты, шоколадная крошка и морепродукты, имеющие репутацию афродизиаков, прекрасно подойдут для такого случая.

Предложение No 6

Фантазия - королева в вашей спальне

Число эротических игр ограничено только вашим воображением. Посмотрите с партнером эротический фильм, соблазните его во время танца в клубе, используйте секс-игрушки, почитайте «Камасутру»...Ограничений нет!

Будьте честными друг с другом, больше общайтесь

Если вы довольны интимной стороной жизни с партнером, позаботьтесь о том, чтобы хорошо понимать друг друга. Самое важное – это доверять друг другу и обсуждать все проблемы. Но всегда очень трудно решить, стоит ли говорить о том, что мы действительно чувствуем, или лучше промолчать. Вспомните, сколько раз вы хотели быть откровенны со своим партнером, но страх перед возможным конфликтом заставлял промолчать.

Действительно ли честность может привести к негативным последствиям и испортить отношения с другим человеком?

На самом деле, невозможно избегать конфликтов в человеческих взаимоотношениях. Самая распространенная ошибка - это мнение о том, что конфликты ослабляют или ухудшают отношения. Наоборот, честное, спокойное общение может заставить партнера принять вашу точку зрения и улучшить взаимоотношения, сделать их более глубокими.

Честность и двустороннее общение полезны для развития отношений

Итак, что необходимо для развития честных взаимоотношений?

Прежде всего, необходимо морально настроиться на честное общение. Иногда мы считаем, что маленькая ложь может помочь решить все проблемы. Но маленькая ложь может привести к большой, и, если она раскрывается, то вызывает весьма негативные последствия. Вместо того,



чтобы настаивать на лжи, лучше настаивать на правде и принимать возможные последствия. Вы увидите, что люди будут ценить честность и уважать вас.

Золотые правила позитивного общения

Возможно, вы сейчас вспоминаете моменты, когда были честны, но это все равно вызвало неодобрение партнера и привело к конфликту. Почему так? Возможно, вы не следовали золотым правилам позитивного общения:



1. Всегда оставьте себе время на то, чтобы обдумать ситуацию

Никогда не общайтесь в оскорбительной манере.

2. Следуйте принципу - нет победителей или проигравших

Победить партнера – это не ваша цель. Постарайтесь достичь соглашения, чтобы обе стороны были удовлетворены. Это означает, что свое мнение нужно выражать без агрессии, не оскорбительно, и предлагать возможные пути решения проблемы.

3. Если вы что-то критикуете, делайте это осторожно

Не злитесь, не проявляйте агрессии, таким образом, вы только обидите человека, негативно повлияете на его самооценку. А это, в свою очередь, приведет к непониманию и отсутствию взаимодействия.

4. Критикуйте поведение человека, а не лично его

Когда вы пытаетесь быть честными, делайте акцент на том, что ожидаете от человека.

5. Не обобщайте все ошибки

Сфокусируйтесь на самой проблеме и не обобщайте все остальное. Это не связано напрямую с проблемой, которую хотелось бы решить.

6. Выражайте свои чувства и эмоции, и принимайте чувства и эмоции других людей

Не бойтесь говорить о том, что чувствуете. Помните, нет плохих или негативных эмоций, есть неприятные. Все эмоции позволительны, только выражать их нужно в приемлемой манере.

7. Уважайте других людей и принимайте их поведение, даже если оно непонятно для вас

Люди отличаются друг от друга, поэтому бесполезно пытаться установить, кто прав, а кто нет.

8. Уважайте мнение другого человека

Помните, если человек говорит искренне, но его позиция не совпадает с вашей, он поступает точно также, как и вы. Ему просто необходимо откровенно поговорить, не позволяйте его откровенности обидеть вас.

9. Принимайте точку зрения вашего партнера

Просто подумайте, как было бы скучно, если бы у всех была одна точка зрения. Внимательно слушайте вашего партнера, дайте ему понять, что его мысли чувства важны для вас.

10. Несите ответственность за свои поступки

Не бойтесь признавать собственные ошибки.

Формула честных взаимоотношений без негативных последствий:

- Мы выражаем свое мнение об определенном поступке или о том, что замечаем.
- Мы подчеркиваем, что чувствуем в той или иной ситуации.
- Мы говорим о своих потребностях и желаниях.
- Мы озвучиваем предложения, вопросы, надежды.

Мы сами решаем, как общаться – лгать или нет, вести себя агрессивно или спокойно, или просто откровенно. Помните, что мы ответственны за только за свое поведение. Приняв эту точку зрения, легче выражать свои чувства, не испытывая страха вызвать конфликт и нанести угрозы отношениям.



Как сохранить любовь и гармонию в отношениях?

Первые порывы страсти прошли, и мы вошли в стадию, которая требует совместных усилий и работы. Мы все знаем, что между партнерами не всегда все гладко. Что можно сделать, чтобы сохранить хорошие отношения и улучшить их? Если собираются темные тучи, последуйте нашим советам, чтобы вновь зажечь искорку страсти.

1. Всегда думайте о своем партнере позитивно

Не фокусируйтесь на мелких ошибках. Жалобы и постоянное нытье убивают чувство любви, критика разрушает веру в себя.

2. Партнер должен быть вашим лучшим другом

Доверяйте ему, он не только сексуальный партнер, но и друг.

3. Не ожидайте от отношений больше, чем сами в них вкладываете

4. Разговаривайте каждый день

Если вы не знаете, о чем интересном можно рассказать, просто поболтайте о повседневных событиях, этого уже достаточно. Очень полезно вместе обсудить планы на следующую неделю. Таким образом, вы будете чувствовать необходимую связь друг с другом, и в то же время лучше спланируете дела, если сделаете это вместе.

5. Не экономьте на комплиментах и маленьких знаках внимания.

Всегда приятно слышать, что кто-то нас любит, что мы необходимы этому человеку.

6. Привыкайте извиняться за свои ошибки и промахи.

Умейте признавать свои ошибки и принимать активное участие в беседе в качестве слушателя, а не только говорящего.



7. Подумайте о хобби, спорте, которые могло бы вас объединить

8. Оставайтесь финансово независимыми друг от друга

Конечно, это идеальный вариант, но к этому можно стремиться.

9. Приятно проводите время в обществе друг друга

Сделайте что-то, чего не делали раньше, что-то новое и волнующее.

10. Держитесь за руки

Это создает ощущение взаимосвязи и того, что в вас нуждаются. Это особенно необходимо для слабого пола.

11. Улыбка решает многие проблемы

Юмор - лучшее лекарство от монотонности и обыденности. Это помогает разрушить напряжение, поэтому не теряйте чувство юмора.

Марс и Венера, собаки и кошки, огонь и вода

Мы часто слышим, наполовину в шутку, наполовину всерьез - «Не могу жить с ним, не могу жить без него». Да, мужчины и женщины отличаются друг от друга, поэтому постарайтесь облегчить ситуацию и обдумайте следующее:

Женские секреты, которые облегчат жизнь мужчины

Женщины ожидают, что мужчины поймут их чувства и будут знать, как на них реагировать.

Что женщины думают об «ужасных» мужчинах?

Мужчины устроены по-особенному, но достаточно просто:

- Они любят ставить перед собой определенные задачи
- Они хотят выполнить поставленные задачи
- Они немногословны и прямолинейны.