

## Как увеличить сексуальность на 200% и улучшить семейную жизнь

Кому-то, может быть, покажется, что такие понятия как сексуальность и семейная жизнь — вещи, не очень-то совместимые?

Для некоторых женщин замужество — грань, перешагнув которую, она становится хозяйкой, «хранительницей очага» — больше клушей-наседкой, чем обольстительницей. Ее волнуют борщи и уборка, а не соблазнение мужа. Вот тут и начинаются проблемы: перестав заботиться о повышении уровня своей сексуальности, такие жены вдруг осознают, что больше не интересны мужьям и те все чаще смотрят в сторону других, более сексапильных женщин.

Существует категория женщин, к которым мужчины тянутся и на сознательном, и на подсознательном уровне. Они настолько наполнены женской сексуальной энергией, что ни один мужчина не сможет спокойно пройти мимо. И не важно, красива ли эта женщина, она все равно всегда будет в центре внимания, такие люди энергетически притягивают к себе мужчин.

А самое интересное, что эту самую сексуальность не всегда возможно получить, например, по наследству (от

папы или мамы), но зато можно самостоятельно «прокачать» ее и добиться самых невероятных результатов.

Когда мы развиваем сексуальность, наши чувства и эмоции обостряются, что приносит новые яркие оттенки во взаимоотношения супругов. Между тем без такого развития партнеры довольно быстро устают друг от друга, не пытаются скрасить скучную сексуальную жизнь.

В какой-то момент супруги осознают, что из семейной жизни исчезла «та самая искра».

### **Что в результате происходит?**

А происходит вот что. И лучше слов об этом расскажет печальная статистика.

52 % браков в России заканчиваются разводами. Вдумайтесь: почти половина семей в итоге распадается.

Посмотрите вокруг. Скорее всего, вы сможете привести достаточно примеров из жизни друзей и знакомых, которые не смогли сохранить отношения, спасти брак.

### **Из-за чего это происходит?**

Зачастую разводятся пары, в отношениях которых появились проблемы именно сексуального характера, как бы они не пытались это отрицать.

Эти проблемы обычно не бывают столь ярко выражены, чаще всего они маскируются под «недопонимание со стороны партнеров». Например, часто озвучиваются такие причины разводов:

- не сошлись характерами;

- не устраивает зарплата партнера;
- обижает отсутствие внимания;
- агрессивное поведение партнера;
- охлаждение в отношениях;
- появление интересов на стороне (любовников, любовниц).

На самом деле причин может быть множество, но, если хорошенько подумать, многие из них (например, охлаждение в отношениях или увлечения на стороне) как раз часто евызваны сексуальной неудовлетворенностью партнеров.

А теперь хотелось бы привести еще вот какие цифры.

90% партнеров не живут счастливо. То есть, при наличии различного рода проблем и даже огромном желании развестись, супруги продолжают жить в браке и вести совместное хозяйство. Кого-то при этом может останавливать любовь к детям, кого-то — банальная привычка и нежелание что-либо менять в устоявшейся размеренной жизни.

Приведу вам такой пример. Выходя утром из дома на работу, обратите, пожалуйста, внимание на лица идущих вам навстречу людей. И тогда по выражению их лиц многое можно будет понять. Вы увидите, что подавляющее большинство людей, неудовлетворенных своей жизнью, будет хмурыми и озадаченными. Заметьте, — не так уж часто на улице можно встретить энергичного, довольного своей жизнью человека.

И, что еще хуже, очень часто мужская сексуальная неудовлетворенность может привести к проявлению агрессии и домашнему насилию. Ежегодно более 100 000 женщин в России сталкивается с проблемами домашнего насилия в семье.

Есть и другая сторона проблемы неудовлетворенности мужчины в семейной жизни. Зачастую именно по этой причине наши мужчины не только пытаются найти возможность получить удовольствие с другими женщинами, но и начинают злоупотреблять спиртными напитками, может появиться никотиновая или, что еще хуже, наркотическая зависимость.

Нередко появляется апатия, депрессия, лишний вес.

В чем причина?

Возможно, мужчине попросту не хватает гармонии в сексуальной жизни: он не удовлетворен, не получает нужных эмоций, ему не женской сексуальной энергии, которую способна дать партнерша. Появляется потребность как-то компенсировать нехватку. И тогда мужчина пускается, как говорится, «во все тяжкие».

Цифры говорят сами за себя.

Более 45 000 000 человек в России одиноки. Вдумайтесь, какая это огромная цифра. Возможно, эти люди уже когда-то «обожглись», были несчастны в семейной жизни.

Одна из основных причин подобных проблем — крайне низкий уровень сексуального воспитания мужчин и женщин. В наших школах и высших учебных заведениях не учат основам секса.

Не все понимают, что физическая близость абсолютно естественна. Многие все еще стыдятся обсуждать вопросы, связанные с сексом. Вместо того, чтобы поговорить о проблемах в сексе, мы продолжаем прятаться за двусмысленностями и намеками. В результате получаем огромный ком недопонимания и напряжения.

В современном мире подростки достаточно рано начинают жить половой жизнью. И то, что взрослые не обсуждают с ними эту важную тему, негативно сказывается на их будущем.. Молодым людям приходится черпать необходимую информацию в интернете или узнавать что-то новое, общаясь с такими же, как и они, подростками. Поэтому зачастую информация преподносится в искаженном виде.

Взрослея, молодые люди учатся, сексуальным премудростям, набивая многочисленные «шишки», зачастую даже калеча свою жизнь и здоровье. Это в том числе ии ранние аборты у девочек-подростков, а также ранние роды.

## Что же такое сексуальность?

Думаю, не каждый сможет однозначно и понятно ответить на этот вопрос.

Попробую объяснить, что я подразумеваю под этим понятием.

Сексуальность — это умение владеть своим телом, своими эмоциями, умение держать под контролем гормоны. Кроме того, это и умение преподнести себя, быть всегда «на высоте» (завораживающе общаться и великолепно выглядеть).

Пример тому мы можем найти в мировой истории.

В шестьдесят девятом году до нашей эры родилась последняя царица эллинистического Египта — Клеопатра, самая яркая и могущественная женщина античного мира.

По многочисленным свидетельствам ее современников, внешность молодой царицы была, мягко скажем, далека от совершенства. Ее описывают как женщину невысокого роста, несколько полноватую. При этом у Клеопатры была смуглая кожа, узкие губы и большой широкий нос. В большинстве фильмов Клеопатру представляют роковой красавицей, от встречи с которой мужчины сразу же теряли голову. А за одну ночь с ней многие великие мужчины того времени, не задумываясь, отдавали свои жизни.

Говорят, что молодая Клеопатра четыре года обучалась у специальных мастеров искусству быть сексуальной,

искусству соблазнения, и достаточно преуспела в этом мастерстве.

Знаменитый историк Плутарх писал, что «красота этой женщины была не той, что поражает с первого взгляда и считается несравненной». «Ее облик, сочетавшийся с редкой убедительностью ее речей, с огромным обаянием, сквозившим в каждом слове, в каждом движении, накрепко врезался в душу. Сами звуки ее голоса ласкали и радовали слух», — рассказывал он.

Царица по праву считается одной из самых образованных женщин своего времени. Ее познания в литературе, искусстве, политике, философии поражали собеседников. Обладающая удивительной грацией и изяществом, женщина прекрасно играла на лютне и арфе, пела и танцевала.

Помимо этого, Клеопатра знала семь языков, поэтому редко прибегала к помощи переводчиков, предпочитая лично общаться с иностранцами.

Клеопатра была очень хитра и в совершенстве владела искусством соблазнения мужчин. Когда Клеопатре понадобилось увидеться с императором Цезарем, она хитростью проникла к нему во дворец. Пораженный такой небывалой хитростью и ее обнаженной фигурой, Цезарь без памяти влюбился в Клеопатру. Очевидцы потом рассказывали, что первая встреча 52-летнего римского императора с 20-летней египетской царицей продолжалась до самого утра. Получалось так, что искусно владея своей сексуальностью и с помощью своего невероятного обаяния, Клеопатра могла подчинять себе умы великих людей того времени. Произошло то, чего так боялись брат Клеопатры и его учитель — римский император был готов на все ради возлюбленной.

Правда, в Риме Клеопатру невзлюбили, прозвав «александрийской куртизанкой». А в то же самое время в храме Венеры по приказу влюбленного императора установили золотую статую Клеопатры и стали воздавать ей божественные почести. Практически все свое свободное время Цезарь старался проводить со своей возлюбленной.

Клеопатра настолько совершенно владела искусством обольщения, что по свидетельствам ее современников, ни один мужчина не мог перед ней устоять. Очевидцы рассказывали, что, когда ей понадобилось для сохранения ее могущества обольстить полководца Марка Антония, она готова была использовать любые средства и пойти на любые уловки.

Рассказывали, что с ним Клеопатра вела себя иначе, чем с Цезарем. Если с римским императором она всегда была остроумной, очаровательной, изящной, рассуждала об искусстве, литературе и политике, то с Антонием вела себя как куртизанка низкого сорта: нецензурно выражалась, много пила, пела эротические песни. Грубому римлянину нравилось, когда иногда по вечерам они передевались и бродили по улицам Александрии, ругаясь с пьяницами и посещая притоны.

Клеопатра настолько поразила Марка Антония своей сексуальностью, что тот все реже и реже стал возвращаться в Рим, к своей законной супруге Октавии. Ослепленный любовью воин постоянно думал только о своей возлюбленной.

Вот так, в совершенстве владея искусством обольщения, Клеопатра смогла соблазнить и подчинить своей воле невероятное количество мужчин.

О чем это говорит? , Красота внешняя — понятие относительное и очень субъективное, зато можно научиться так управлять своим телом, что вам не будет равных.

К сожалению, я как врач-гинеколог, отмечаю, что в России многие женщины не принимают свое тело и стесняются его. Пример из моей практики. Недавно на приеме у меня с пациенткой состоялся такой диалог:

— Ольга Викторовна, я так больше жить не могу. Хочу развестись с мужем.

— Светлана, расскажите, пожалуйста, что у вас случилось.

— Понимаете, он меня не устраивает в плане секса. Я совсем не получаю с ним в постели никакого удовлетворения.

— Расскажите, пожалуйста, Светлана, а что конкретно вас не устраивает в сексуальном плане? Что вы ждете в этом смысле от мужа, что бы вы хотели исправить, изменить в его поведении?

— А я и сама не знаю, что бы мне хотелось исправить в наших сексуальных отношениях.

Получается, что мы, женщины, не всегда понимаем, что же нам может принести удовольствие в сексе, мы не познаем себя, свое тело, не знаем свои эрогенные зоны. Стесняемся своей сексуальности, стесняемся раздеться и выглядеть эротично перед любимым мужчиной.

А ведь для того, чтобы получать взаимное удовольствие, в паре должны быть максимально доверительные отношения необходимо как можно более открыто говорить о том, что больше всего вам нравится, какие ласки заводят, какие позы удобны и приносят наслаждение. Поэтому женщине в первую очередь необходимо изучить себя, свое тело, свои

самые сокровенные эротические точки, понять, какие ласки ей больше всего доставляют удовольствие.

И запомните — на вашем теле нет запретных мест, абсолютно не стоит никогда и ничего стесняться. Ведь только после того, как вы внимательно и трепетно изучите себя, вы сможете объяснить партнеру, как доставить вам удовольствие.

В этом плане мужчины намного более раскрепощено себя чувствуют и ведут, чем женщины. С чувствительными местами на теле мужчины все тоже обстоит намного проще.. Главная эрогенная зона — это половой член.

Хотя и у мужчин есть, что открыть возлюбленной, и мы поговорим об этом позже.

Итак, что помогает нам развивать сексуальность?

Знание себя, своего тела, собственного удовольствия. Существуют даже специальные техники для изучения своего тела.

Важно понять, что пока мы сами не узнаем и не полюбим свое тело, будет очень сложно получить сексуальное удовлетворение с партнером.

Нужно «подружиться» с собой и научиться принимать себя таким или такой, какие вы есть на самом деле.

## **Что мешает принять себя?**

**1. Советский менталитет.** Действительно, наши бабушки и дедушки, а, возможно, папы и мамы, старательно отмалчивались и пытались как можно быстрее «свернуть» любые разговоры и вопросы касаясь такой темы как секс.

**2. Отсутствие четкого пошагового алгоритма, как следует действовать.** Мы не всегда четко понимаем, что нужно делать, чтобы быть сексуально привлекательной и извлекать из секса максимум удовольствия.

**3. Отсутствие наставника.** Мы боимся просить о помощи, и часто даже не знаем, к кому обратиться с проблемой.е. Возникает желание освоить новое: позы или техники, но куда пойти с этим желанием, где взять информацию? Друзья, близкие поднимут на смех.

В связи с этим я решила разработать свою собственную методику развития сексуальности. Медицинское образование и опыт работы в научной сфере позволил мне аккумулировать нужные знания в эту простую и эффективную систему, где я пошагово знакомлю вас с алгоритмами, необходимыми для достижения высокого уровня сексуальности. Эта методика будет полезной как для мужчин, так и для женщин.

Хотелось бы отметить, что разработанная мной методика — это не просто теория. Все техники и алгоритмы проверены лично мной и моим любимым мужчиной, с которым мы успешно построили здоровую и крепкую семью. А также я знаю, что моя методика действительно помогает, о чем свидетельствуют многочисленные положительные отзывы моих пациентов и пациенток.

### ***Для чего нужна эта методика?***

- Самой важной задачей является желание спасти как можно больше браков, уберечь супружеские пары от расставаний и разводов.

- Помочь миллионам мужчин и женщин встретить человека своей мечты, свою половинку.
- Навсегда изменить отношения с партнером к лучшему, а также наполнить необычайной яркостью и разнообразием вашу сексуальную жизнь.

Почему не решать интимные вопросы — начало конца?

Дело в том, что все проблемы нужно решать по мере их появления. Если появились вопросы, и они продолжают вас волновать на протяжении долгого времени, не стоит откладывать, ведь проблемы нарастают как снежный ком, если вовремя их не решать.

Что происходит, если не принимать меры:

- уходят годы (мы теряем драгоценное время);
- в семье происходят частые конфликты (вы разрушаете свою психику и психологическое здоровье детей);
- супруг или супруга начинают изменять;
- рушатся семьи.

Мы рождены, чтобы быть счастливыми и ждем от отношений чувств, эмоций, удовлетворения, чтобы ощутить счастье и гармонию в семье.

Сравнительно недавно ко мне обратился за советом мужчина. В своем письме он написал следующее:

«Мне 50 лет. Я одинок, никак не получается встретить ту женщину, которая устраивала бы меня во всех отношениях. Девушки периодически появляются в моей жизни, но возникают определенные проблемы с сексом».

Как впоследствии выяснилось, у мужчины часто возникают проблемы с эрекцией. Довольно долго он жил один, потом в его жизни появилась привлекательная женщина сорока восьми лет. Она ему понравилась, они начали переписываться.

В какой-то момент он ей заявляет: «Вот, ты знаешь... Я уже немолод, и в сексуальном плане, возможно, не смогу тебя удовлетворять. Если у тебя есть потребность заниматься сексом ежедневно, то мои потребности с твоими не совпадут, так как я готов к близости не чаще, чем раз в неделю (а может быть, даже реже).

Но я обожаю оральный секс. Мы сможем доставлять друг другу удовольствие оральным способом. Ты к такому готова?»

Интересно, что он хотел услышать в ответ от малознакомой, но очень понравившейся ему женщины: «Хорошо, давай, я готова?»

Ведь то, что представляется мужчинам нормой, для женщин может быть чем-то из ряда вон выходящим.

Как может представить себе женщина всю полноту картины со слов данного мужчины?

Посторонний, малознакомый человек, у которого имеются проблемы с потенцией, без всяких предисловий предлагает ей заняться оральным сексом. Как это ни странно, но многие женщины, даже прожив достаточно долгое время в браке, не позволяют ни себе, ни мужу подобных «вольностей». А тут посторонний мужчина, знакомый только по переписке, такое предлагает. Как можно? Так вот, эта женщина (вполне резонно) спросила: «Простите, вы — извращенец?».

В ответ на ее сообщение мужчина написал: «Нет!», а потом скинул видео, в котором демонстрировались все прелести орального секса.

Вполне понятно, что после этого собеседница прекратила с ним всяческое общение. А мужчина долгое время пребывал в недоумении: «Что же все-таки я сделал не так? Ведь я ей ничего страшного не предлагал, только всего лишь взаимные оральные ласки. Подчеркну — взаимные, я ведь тоже очень хочу, чтобы моя женщина была счастлива и удовлетворена».

Вот вам наглядный пример того, как не стоит поступать в подобных ситуациях. Мужчине стоило быть сдержаннее в обозначении своих сексуальных фантазий на начальной стадии знакомства. В основном, женская натура устроена более тонко и требует деликатного и бережного отношения к себе.

А вот еще одна история из практики. На этот раз героями стали супруги.

Они в браке уже более пятнадцати лет. Мужу приелось однообразие их сексуальных отношений, и он решил предложить супруге добавить в скучную и размеренную сексуальную жизнь хоть немного ярких красок. Он предложил жене заехать в секс-шоп, чтобы выбрать какие-нибудь игрушки для взаимных сексуальных забав. На что услышал ответ от жены: «Ты что, ненормальный? Я столько лет с тобой живу, и не знала, что ты — извращенец! Какой еще может быть секс-шоп? Ты что, считаешь, что я похожа на проститутку?»

Мужчину такой ответ жены обидел, но, сделав вид, что ничего особенно страшного не произошло, на следующий день он снова предпринял попытки как-нибудь разнообразить их

сексуальную жизнь: «Дорогая, а давай сегодня попробуем записаться на сеанс эротического массажа? Или попробуем какие-то новые позы, новые ласки?»»

На любые предложения мужчина каждый раз в категоричной форме получал отказ.

Что же в итоге случилось?

Супруг начал встречаться с женщиной, которая не боится экспериментировать в сексе. Он предпочел жене более открытого партнера, и теперь его жизнь засияла новыми красками.

О чем это говорит? Нужно стараться обсуждать проблемы, а затем вместе искать компромиссы. Нежелание слушать и слышать партнера неизбежно приводит к разрыву, как бы это ни было печально.

А женщинам, в свою очередь, я бы посоветовала прорабатывать свои интимные страхи. Попробуйте разобраться, почему та или иная ситуация вызывает у вас отторжение. В этом вам поможет опытный психолог или сексолог. Ваши страхи мешают построить новые отношения и сохранить старые. И пока мы не избавимся от личных глубинных проблем, мы не сможем прийти к полному пониманию и принятию себя.

### **Как же секс влияет на здоровье?**

1. Во время секса происходит мощный выброс адреналина в кровь.
2. Происходит интенсивное обогащение крови кислородом.