

Автор: Надежда Симцова

Мои соц. сети:

[ВКонтакте](#)

[Одноклассники](#)

[Фейсбук](#)

[Твиттер](#)

Власть над Мужчинами

Москва

2020

Добро пожаловать!

Поздравляю с приобретением этой книги!

Я – Надежда Симцова, приветствую вас и очень рада своему участию в программе по улучшению ваших личных отношений!

Благодаря этой книге у вас теперь появится доступ к таким секретам, о которых не подозревает множество женщин. Мы будем говорить о чувствах и о сексе.

Возможно, некоторые главы покажутся вам слишком провокационными и откровенными, но если вы к такому не готовы, просто пропускайте части, которые вам не нравятся.

Кроме теории, здесь есть и упражнения. Я предлагаю вам заняться практикой по мере прочтения.

Используйте эту возможность, и ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ДЕЛАЙТЕ УПРАЖНЕНИЯ. Потому что тогда ваша личная жизнь изменится к лучшему.

Немного о том, как всё здесь работает:

Я хочу, чтобы вы воспринимали эту книгу - как практический КУРС и как ваше личное онлайн-обучение.

Я рассказываю здесь вещи, которые будете активно использовать в своей сексуальной жизни. Очень важно, чтобы вы практиковались и «встраивали» эти техники в жизнь.

Еще один важный момент: я буду учить вас большому набору разнообразных техник. Какие-то из них вы возможно уже делаете. Это здорово! Другие могут показаться абсолютно дикими для вас. Это тоже нормально. Вероятно, вам понадобится время на то, чтобы переосмыслить ваши предыдущие убеждения о себе, вашем мужчине и сексе.

Но знайте: я никогда не буду просить вас изменять своим базовым принципам.

Я хочу, чтобы у вас было время поразмышлять над каждым уроком, и вы были открытой и честной самой с собой.

Вы можете получить невероятно много из этого курса, даже если выберете для себя всего пару техник, из тех, которые я предлагаю.

Причины, по которой вы взяли эту книгу, могут быть разными.

1. Вы хотите **вернуть страсть** в отношения, потому что ваш мужчина уже не проявляет былого интереса к сексу.
2. Вы хотите, чтобы в *новых* отношениях ОН был готов на все **только ради вас**, и никогда не смотрел ни на кого больше.
3. Вы хотите перевести отношения **из дружеских в сексуальные** и чтобы у вашего приятеля наконец сорвало крышу от влечения к вам.
4. Вы хотите узнать **новые способы** сделать свою сексуальную жизнь насыщеннее, попробовать что-то особенное и необычное. Особенно, если между вами – расстояние.

Поэтому я хочу обратить ваше внимание на разные части программы.

Внимательно прочитайте ниже ОГЛАВЛЕНИЕ, где видно содержание всех частей программы, и если что-то бросается вам в глаза, как самое интересное, можете сразу пролистать тот раздел, но потом, пожалуйста, **вернитесь** и прочитайте первые четыре части. Эти 4 главы – база, необходимая для понимания курса и **огромного** улучшения вашей сексуальной жизни!

Конечно, и во всех остальных главах рассыпаны ценные секреты, поэтому читайте всё внимательно и смело экспериментируйте. Есть множество способов настроить их под себя, чтобы они соответствовали вашему стилю, вкусу, и пожеланиям.

Оглавление:

Часть 1

1. Вступление
2. Содержание

Часть 2

1. Боязнь показаться шлюхой
2. Провокационно, но с достоинством
3. Стон Мадонны

Задания 2 части

1. Тест на определение своей сексуальности
2. Что вы считаете сексуальным?
3. Что делать если исчезло желание

Часть 3

1. Понимание его сексуального влечения
2. Воздавая должное его члену
3. Другой взгляд на порно
4. Разрушитель Порно

Задания 3 части

1. Сеанс самовнушения
2. Ночь в кино

Часть 4

1. Желание, секс и примитивные инстинкты
2. Гормон Объятий
3. Эрекция по Павлову
4. Сексуальная подпитка

Задания 4 части

1. Дневник Воспоминаний

Часть 5

2. Эротическое приключение
3. Написание собственного сценария эротического фильма
4. Самое время для шоу!
5. Словарь откровенных слов

Часть 6

1. Адреналин от погони
2. Дразнящий Усилитель
3. О-Интенсив
4. Словесная Виagra
5. Вареная лягушка

Часть 7

1. Для незамужних и встречающихся
2. Усилитель Мужского Однолюбства
3. Фантазии для Друга

Задание 7 части

1. Опросник: Вы уверены, что ОН именно тот, кого вы хотите?

Часть 8

2. Семена желания
3. Зеркало желания
4. Эротическая Телепатия
5. Превращение в романтика
6. 50 оттенков Эксперимента

Задание 8 части

1. Дневник Фантазий

Часть 9

2. Когда секс невозможен
3. Провокации на расстоянии
4. Секс без прикосновений
5. Невидимый пояс невинности

Задание 9 части

1. Усиливаем либидо в одиночестве

Часть 10

2. Как вернуть страсть, если он бесчувственный и холодный
3. Преодоление возражений

Задание 10 части

1. План: 30 дней желания

Каждые несколько дней вы будете получать от меня письма с новой информацией. Будет правильно, если вы сделаете специальную папку во «Входящих», чтобы держать их в одном месте. Можете пометить письма от меня, как безопасные, чтобы они случайно не попали в папку СПАМ.

Так что еще раз: «Добро пожаловать», и давайте начнем!

Ваша Надежда Симцова

Власть над Мужчинами

Часть вторая

Модуль 1

Страх показаться шлюхой

Если для вас некомфортна мысль о высказывании своих желаний или даже изучении собственной сексуальности, вы НЕ одиноки!

Мы, женщины, постоянно испытываем ужасное давление по поводу секса. Все ждут, что мы будем стремиться к заоблачным стандартам красоты и женственности, и при этом всеми способами нам дают понять, что быть сексуальной - неправильно.

Несмотря на процветание индустрии секса (недаром это называют древнейшей профессией), от нас, женщин, требуют невозможного: одновременно излучать пристойность и сексапильность.

Выглядеть сексуально, но не вести себя распущенно.

Давление, которое на нас оказывают, естественно проникает и в наши отношения. Мы занимаемся сексом, но многие из нас боятся осуждения и не хотят проявлять себя и выражать свои желания открыто. От нас требуется доставить удовольствие мужчине, при этом не казаться "слишком" опытной. Мы чувствуем, что нас заставляют скрывать свои самые буйные фантазии и не признаваться о прошлых сексуальных похождениях. Мы видим, как пресса обвиняет в чрезмерной сексуальности некоторых известных женщин, навешивая на них ярлык «шлюхи».

Поэтому на протяжении многих лет мы, желая выглядеть «скромными» и «хорошими», подавляем собственные желания и фантазии. Может быть, вы и проявляете их наедине с собой. Но когда дело доходит до вашего мужа/любовника, то вы просто надеетесь, что он сам обо всем догадается и вам не придется о них рассказывать.

Моя задача - показать вам, что самовыражение можно включить в вашу сексуальную жизнь без малейшей доли страха или стыда.

К концу этой программы вы сможете уверенно выражать свое сексуальное "я". Просто доверьтесь мне. Я хочу, чтобы вы следовали этой программе. Она действительно поможет вам, вашему мужчине и вашим отношениям в целом.

Речь не только о том, как быстро получить оргазм. Наряду с этим есть и другие важные моменты.

Вот некоторые преимущества, которые вы получите, следуя моей программе:

- возросшая физическая и эмоциональная близость,
- больше сексуального удовлетворения,
- понимание того, как работает мозг мужчины,
- большая уверенность в себе и прочие удовольствия!

Самое главное опасение, которое я хотела бы рассеять, - боязнь, что ваш мужчина отнесется к вашему поведению плохо, и воспримет вас как шлюху. Но поверьте, он не станет так думать. Наоборот! Он будет думать, что выиграл в жизненной лотерее!

Упражнения и домашние задания этой программы разработаны специально, чтобы помочь вам избавиться от старых, ограничивающих вас убеждений и вселить в вас сексуальную уверенность. Думайте об этих упражнениях, как о подарке, которым вам хотелось бы с ним поделиться - подарке, который приведет его в восторг!

Итак... приступим к работе.

Разрушаем старые страхи

Вы знаете совет, что если улыбаться, даже когда вам плохо, то вы сможете обмануть сознание и ваше настроение улучшится?

Я хочу, чтобы у вас получилось нечто подобное.

Установки, которые вы даете сами себе, оказывают такой же эффект. Вы можете начать менять свои убеждения, повторяя ключевые фразы. Возможно, звучит банально, но это работает. Если вы когда-нибудь смотрели "*Секрет*" или читали "*Закон привлекательности*", этот урок примерно о том же.

Шаг первый: Дайте себе обещание

Прежде, чем мы начнем что-либо делать, мне нужно, чтобы вы кое-что пообещали мне и, самое главное, самой себе.

Я хочу, чтобы вы пообещали быть готовой узнать о том, что нравится вашему мужу. Некоторые моменты, которые вы здесь прочтете, могут вас ошеломить. Некоторые - даже взбесить.

А еще будут разделы, которые, скорее всего, поставят под вопрос ваши прежние убеждения насчет секса, мужчин... и самой себя.

Возможно, это покажется вам чересчур страшным и вам захочется сдаться. Но я обещаю, что буду поддерживать вас на протяжении всего пути. Я сама в одиночку прошла этот путь, а также обучила нескольких подруг и подруг своих подруг. Если получилось у меня и получилось у них, я знаю, что и у вас это получится.

Итак, прямо сейчас я хочу, чтобы вы взяли свой дневник и записали три вещи:

Как бы для вас выглядела идеальная сексуальная жизнь?

Почему вы хотите получить "Власть над Мужчинами"?

И, самое главное, запишите следующее:

Я достойна и заслуживаю яркой сексуальной жизни. Я обещаю добиться этого!

Шаг второй: Переучите свой мозг

В этом пункте вы перепрограммируете некоторые убеждения, которые, возможно, были у вас о сексе и собственной сексуальности.

Если у вас уже сложился **позитивный** образ своего сексуального "я", это упражнение поможет его усилить.

Однако, раз вы купили эту программу, думаю, что для есть некоторые области секса, в которых вы не совсем уверены. Вы будете часто слышать от меня: это вполне типично. Большинство женщин охватывают стыд, чувство вины или неуверенность, когда приходит время выразить свои сексуальные желания в полной мере.

Эти установки избавят вас от подобных негативных убеждений. Когда вы повторяете установку, записывая, читая или произнося ее, вы приучаете свой мозг верить в нее.

Если вы будете постоянно твердить себе: "Какая я дура!", - в конце концов вы действительно начнете верить, что вы дура. Сила наших внутренних мыслей огромна. Некоторые люди верят, что их внутренние мысли формируют реальность.

Если не хотите, вам не нужно заходить так далеко и тоже в это верить. Однако это упражнение надо выполнять с открытым сердцем и душой :)

Прочитайте эти фразы (вслух, если возможно):

- **Я - привлекательная женщина, уверенная в своей сексуальности.**
- **Я сознаю свои сексуальные желания.**
- **Я ценю свою сексуальность.**
- **Мои сексуальные комплексы забываются и исчезают.**
- **Уверенность в сексуальности, притягивает как магнит.**
- **Мой муж кайфует от моей уверенности.**
- **Я могу выражать свою сексуальность.**

А сейчас перечитайте их.

Теперь запишите их в дневник. А теперь добавьте несколько своих! Чем больше вы будете повторять себе эти установки, тем сильнее вы избавитесь от своих комплексов и страхов.

Шаг третий: повторение – мать учения

Я хочу, чтобы на протяжении нескольких следующих дней вы возвращались к этому списку. Читайте установки и ежедневно уделяйте несколько минут, чтобы записать их в дневник. В электронных письмах, которые вы будете получать от меня, я буду вам про них напоминать!

Чем больше вы будете их повторять, тем больше вы будете в них верить и тем в большей степени они будут становиться вашей реальностью.

Чувствовать себя сексуальной и наслаждаться своей сексуальностью абсолютно нормально!

Вам больше не нужно бояться.

Модуль 2:

Провокационно, но с достоинством

Прежде, чем мы окунемся в приятный мир желаний, нам нужно решить последний небольшой бытовой вопрос. Нужно уделить немного времени установке правил игры - ВАШИХ правил игры.

Границы необходимы в любых здоровых отношениях, а сексуальные границы являются важнейшими даже в долгосрочных отношениях и браке.

Многие советы, которые дают по поводу удовлетворения мужчины, рекомендуют женщинам вести себя так, как это делают профессиональные проститутки. Конечно, кого-то и может заводить, но это лишь малая толика всех возможностей. Подобного рода советы не учитывают ваше собственное сексуальное воображение или границы вашего комфорта. И они предполагают, что у вашего мужчины бывают только *такие* фантазии.

К счастью, я точно знаю, **что на самом деле** заводит мужчин И насколько разнообразной может быть ваша сексуальная жизнь

Знать, что вас заводит, - лишь начало.

Чтобы начать разрабатывать свои правила игры, необходимо найти время и определиться, в чем вы хотели бы или не хотели бы участвовать.

Где-то посередине, между безусловным "Да" и категорическим "Нет", находятся вещи, по поводу которых вы не совсем уверены. С правильным партнером, в правильных обстоятельствах вам, возможно, захочется попробовать некоторые из этих идей.

После выполнения заданий этого модуля, вы задумаетесь о том, что вас действительно возбуждает. Вся собранная вами информация будет полностью вашей, здесь нет четкой планки. И ответы, разумеется, могут со временем измениться.

Ограничения при обмене смс

С появлением смартфонов вы получили постоянный доступ к своему партнеру посредством смс и фотографий. Это отлично. Действительно, обмен смс - один из самых простых способов привести остроту в обыденный день. Но обмен смс без ограничений может также привести к проблемам.

Важно заранее определить для себя границы дозволенного в сексе - прежде, чем вы окажетесь в эпицентре событий. От энергии и адреналина легко потерять голову и совершить что-то, о чем вы будете потом жалеть.

Итак, советую ли я вам никогда не посылать эротические фото своему мужчине по смс? НЕТ.

Иногда добавление фотографии к разговору может быть весьма увлекательным. Однако, вы должны понимать, что, как только вы ее отправили, вы больше не можете контролировать, где в итоге всплыве это фото. Да, даже в отношениях с давним бойфрендом или мужем.

Телефон может быть потерян или украден, а люди, которым ты доверяешь, могут причинить вред, если в будущем ваши отношения распадутся.

Мой совет? Никогда не отправляйте ничего, чего вы не хотели бы увидеть в сети. Seriously. Если эта мысль заставляет вас задуматься, вы сами ответили себе на вопрос по поводу фотографий.

Ограничения, не касающиеся фото и смс

В процессе пикантных разговоров и ролевых игр вы можете обнаружить, что вас заводит нечто, о чем вы и не подозревали. Это лишь один из интересных побочных эффектов экспериментирования.

Вы должны всегда помнить: один лишь факт, что вы ГОВОРИТЕ о чем-то, совсем не значит, что вы согласны делать это в реальности.

Зная это, вы сможете оторваться по полной и посмотреть, куда заведет разговор. Если ролевые игры для вас в новинку, хорошо будет обсудить эту идею со своим партнером, прежде чем пробовать.

Например, скажем, вы мечтаете о сексе в публичном месте, где высок риск того, что вас обнаружат.

Скажите ему, что вас возбуждает *мысль* о том, как он любит вас на капоте машины на лесной дороге. Это не значит, что вы действительно протягиваете ему ключи и предлагаете прокатиться.

Сам разговор об этом является возбуждающим. И даже инсценировка этого действия у вас в гараже может быть весьма увлекательной. Вы начинаете обдумывать свои границы и креативно подходить к тому, как вы привносите фантазию в свою сексуальную жизнь.

В следующих модулях у вас будет множество возможностей воплотить свои самые рискованные фантазии теми способами, которые находятся в пределах вашей комфортной зоны.

И да, если я вдруг буду ехать по дороге в лесу увижу, как кто-то не очень старательно прячет свой секс на обочине, то я просто проеду мимо ;)

Резонный вопрос - что делать, если провокационные разговоры зашли немного дальше дозволенного...

Если у вас был чрезвычайно смелый разговор и позже вы не совсем понимаете, как к этому относитесь, вот что я вам рекомендую.

1. Потратьте несколько минут на то, чтобы понять, почему вам некомфортно.

Возможно, какие-то давние предрассудки заставляют вас чувствовать, что ваши фантазии чрезмерные или

плохие. Возможно, во время фантазирования вам было классно, но позже вы почувствуете себя незащищенно. Запомните: здесь нет правильных ответов, но последующее обдумывание дает вам ценную информацию о собственных желаниях.

2. **Подумайте, не стоит ли обсудить это с вашим партнером.** Я понимаю, что не всем комфортно обсуждать секс. Но разговоры про интим могут очень обогатить ваши отношения.

Расскажите ему, если вы неожиданно обнаружите для себя новый источник возбуждения, чтобы испробовать его в дальнейшем. Кроме того, скажите ему, если вы чувствуете себя неуверенно во время конкретных разговоров.

Ваша сексуальность принадлежит только вам. Если вас возбуждает мысль о том, как ваш муж или любовник связывает и насилует вас, это еще не означает, что подобная ситуация должна **всегда** казаться вам сексуальной или соблазнительной.

Кроме того, когда дело доходит до возбуждающих и провокационных разговоров, вам не обязательно использовать грязные слова. Мат и натуралистичность не нужны, чтобы разжечь страсть. В каждом из модулей я покажу вам, как скорректировать диалог в соответствии с собственными предпочтениями.

Границы дозволенного каждой женщины - разные. Ведь правда? Чужие границы вас не касаются. Если вы - за классический секс - это супер! А если вас возбуждают странные вещи и фетиши? Это тоже супер! Главное, чего я хочу - чтобы вы были сильной, сексуальной женщиной, предприимчивой и знающей свои границы.

Чтобы лучше понять, что вас возбуждает, и узнать то, о чем вы раньше даже не задумывались, **не забудьте пройти "Сексразведочный тест" и выполнить задание "Что вас заводит" в рамках этого модуля.** А сейчас, когда мы избавились от некоторых страхов и обсудили границы дозволенного, пришло время действовать и перейти к новому уроку: «Стенания Мадонны»

Модуль 3: Стон Мадонны

Эта техника никак не связана с поп-музыкой. С помощью нее вы научитесь соответствовать образу вашей внутренней сексуальной супер-женщины, при этом на все 100% следуя собственным желаниям. И еще вы научитесь голосом выражать свой экстаз так, что у вашего мужчины по телу побегут мурашки.

Эта мысль вас беспокоит? Отлично!

Абсолютно нормально чувствовать неловкость, когда преодолеваешь свою стеснительность и в первый (или во второй) раз столь откровенно выражаешь сексуальное возбуждение. Однако, когда я объясню вам, насколько впечатляющий эффект это окажет на вашего мужчину, вам непременно захочется это попробовать. Кроме того, у меня для вас есть несколько упражнений, которые успокоят все ваши страхи и придадут вам такую уверенность, что вы сразу научитесь "стонам Мадонны".

Почему женщины стонут во время секса?

Очевидный ответ - потому, что в кино и литературе это – норма. В постельных сценах любовных романов всегда пишут про тяжелое дыхание, вздымающуюся грудь и стоны. В фильмах с рейтингом от XXX актрисы корчатся, громко вздыхают и даже кричат (и воют!). Существует специальный термин для издаваемых во время секса звуков - *копулятивная вокализация*.

И, если вы смотрели "*Когда Гарри встретил Салли*", то помните знаменитую сцену оргазма в кафе. Почти все, кто видел подобные фильмы, признавали, что секс должен звучать как-то ТАК. Поэтому все мы в определенной степени так поступаем.

Чуть более глубокий ответ - женщины стонут, чтобы выразить удовольствие и чтобы таким образом общаться со своим партнером во время секса. Мы уже обсуждали, почему нам некомфортно говорить о

сексе (не говоря уже о том, чтобы давать конкретные указания. Но я научу вас и этому!) Поэтому стоны, вздохи и крики "Да!" становятся стандартным языком общения во время секса.

Заводят ли мужчин наши стоны?

Если коротко: Да. Стонущая женщина как бы говорит мужчине: "Отлично сработано!". Поэтому мужчины привыкли воспринимать издаваемые нами звуки как положительный знак. Но у этого есть и научное обоснование. Подробнее об этом - ниже.

Кроме того, мы, женщины, знаем, что иногда несколько вовремя выданных стонов и выкриков "Да" могут довести вашего партнера до оргазма.

"Ну же, быстрее" - не тот тип стонов, которым я хочу вас научить.

"Стоны Мадонны" нужны НЕ для того, чтобы быстренько перейти от соития к оргазму. Эти стоны - настоящие, они вызываются исключительно эмоциями, а не симуляцией или обманом, и конечно же не глядя на часы.

Ученые доказали, что издаваемые во время секса звуки распаляют желание. Стоны усиливают удовольствие обоих партнеров. Вы выиграете от "стонов Мадонны" не меньше, чем ваш мужчина. Потому, что когда вы свободно издаете звуки и стонете раскрепощенно, без страха и тревоги, конечный результат - блаженство.

Почему это на него так действует

Мозг мужчины настроен на то, чтобы нас преследовать и удовлетворять. Это правда: в мужском мозге есть область, ответственная за сексуальное преследование - и она в 2,5 раза больше, чем у женщин (больше о химии мозга см. в Модуле 4). Врожденная потребность сексуально вас преследовать запрограммирована **изначально**.

Как только он "поймал" вас в сексуальном плане, его мозг настраивается на размножение, даже если зачатие ребенка абсолютно НЕ входит ни в его, ни в ваши планы. Я говорю здесь о примитивной химии мозга, а не о логическом мышлении и планировании.

Для предотвращения беременности ваша пара может использовать восемь видов контрацепции, но это не значит, что его мозг (или ваш) настроен на тот же режим "никаких детей".

Женский оргазм связан с зачатием. Ученые доказали, что когда женщина испытывает оргазм, шансы встречи сперматозоидов и яйцеклетки повышаются. И, возвращаясь к теме этого урока, женщины сигнализируют об оргазме с помощью звуков...

... поэтому ваши стоны и проникают в ту самую, примитивную, часть его мозга.

И когда ваши "копулятивные вокализации" полностью основаны на ваших желаниях, результатом становится не что иное, как буря эмоций для вас обоих.

Дело не только в активации примитивной части его мозга, но и в том, что подстегивается его эго: "Вот супер! Как же я великолепен, раз заставляю ее так стонать/кричать/ругаться! Просто СУПЕР!"

Это сверхмощный двойной удар для сексуального удовлетворения мужчины. Вы даете ему мощное подтверждение его сексуального мастерства и в то же время активируете его мозговую химию!

Поэтому давайте научимся "стонам Мадонны" в три простых шага.

Шаг первый: Подбираем голос

Для того, чтобы найти свой истинный стон, вам нужна практика, поскольку могут потребоваться несколько предварительных стонов и вздохов, прежде чем вы эмоционально достигнете этого сакрального состояния и по-настоящему выразите себя.

Первый шаг - совершенствовать эти разминочные звуки в одиночку. Разминка и практика помогают вызвать самые глубокие эмоции и чувства. Вот несколько упражнений для этого:

Произнесите его имя. Потренируйтесь произносить его имя вслух. Теперь понизьте голос и снова повторите. Теперь произнесите его медленно, будто бы смакуя каждый звук. Попробуйте различные

способы и выберите то, что вам больше подходит.

Соните во время еды. Возьмите стаканчик йогурта или мороженого. Окуните ложку и потихоньку оближите ее, издавая звуки "mmm" и "аххх".

Полностью отдайтесь процессу. Представьте, что он смотрит на вас, когда вы облизываете ложку. Вы соблазните его тем, как вкушаете это лакомство.

На первый взгляд звучит глупо? Да. Однако, чем сильнее вы привыкнете к звучанию собственного голоса, тем легче вам будет его использовать.

Озвучьте свои желания. Возьмите дневник и задания к этому модулю. Произнесите вслух вещи, которые вас заводят, или сексуальные действия, которые вам нравятся. Просто прочитайте свой список: "Меня возбуждает..."

А сейчас я хочу, чтобы вы произнесли их, мысленно обращаясь к своему партнеру или комментируя происходящее в прямом эфире.

Например:

Мне нравится, когда ты (целуешь/лижешь/сосешь/кусаешь/шлепаешь) мне – (грудь/шею/попку/меня спереди).

ОН кажется таким (большим/потрясающим/великолепным/огромным), когда ты (внутри меня/на мне/сзади).

Смысл озвучивания своих желаний и комментирования вслух в том, чтобы вы привыкли к этим словам. В результате вы, возможно, станете использовать эти фразы в рамках "стонів Мадонны" (а может и нет).

Но озвучивание **ДЛЯ СЕБЯ** собственных желаний даст вам доступ к немного другой части вашего мозга, которая улучшит вашу связь с собственной внутренней сексуальностью. Это откроет путь к тем тайным желаниям, о которых вы даже не подозревали.

Девочки, в моих словах есть своя логика ;)

Шаг второй: Соните во время самодовлетворения

В идеале, вам нужно найти возможность уединиться, чтобы вы могли действительно свободно издавать звуки во время оргазма. Некоторым из вас трудно выкрасть момент, чтобы побыть в одиночестве. В этом случае закройте дверь в комнату (или в ванную) и включите музыку, чтобы создать более приватную атмосферу.

Вспомните список того, что вас возбуждает. Мысленно воскресите в памяти свои самые дерзкие фантазии. Начните удовлетворять себя и стонать. Когда вы доведете себя до оргазма, продолжайте стонать, но не стесняйтесь произносить все, что захочется.

- Ваш "стон" может быть серией криков "Да", "Ммм" и "Ооо"
- Вашим "стоном" может быть произнесение имени вашего партнера на различной громкости, как вы пробовали ранее.
- Ваш "стон" также может представлять собой череду возгласов "О боже" вперемешку со словами, возможно, непристойными.

Не существует "правильного" способа стонать. Самое главное - выпустить эмоции **НАРУЖУ**.

Не думайте о том, что говорите. Не осуждайте себя. И **НЕ** оценивайте себя. Просто издавайте звуки и произносите слова, и пусть все идет своим чередом.

Вполне нормально, что в первый раз вы будете смущены.

Честно? Я чувствовала себя полной идиоткой, когда первый раз пробовала "стоны Мадонны". Казалось, будто я одержима и несу всякий бред. После этого мне было стыдно за слова, которые срывались у меня с языка.

Но в этом самовыражении было нечто столь мощное и неистовое, что я позволила этим сильным чувствам взять верх над своими комплексами.

Я хочу, чтобы и у вас получилось то же самое.

Практикуйтесь, выпуская стоны из первобытного и раскованного уголка своей натуры. Когда вы будете чувствовать себя уверенно, переходите ко второму шагу.

Шаг третий: Поделись своим стоном

Важное замечание: возможно, вы заметите, что ваши "стоны" могут различаться в зависимости от вашего настроения или предмета ваших фантазий во время мастурбации. Ваши "стоны Мадонны" - не универсальный звук.

"Стоны Мадонны" получаются лишь тогда, когда вы настолько настроены на волну собственных желаний и эмоций. **В тот самый момент**, когда забываете обо всех комплексах. Вы добираетесь до своей истинной сексуальности и выражаете то, что действительно чувствуете.

Я говорю это потому, что когда вы будете стонать при партнере, все может быть не так, как когда вы практиковались в одиночку.

Это нормально, и это нужно предвидеть.

Чтобы подготовиться стонать в присутствии партнера, тщательная подготовка не нужна. Вам нужно только внутренне расслабиться и сосредоточиться на собственных ощущениях, как душевных, так и физических.

Мне помогает переключение мозга с логического режима на эмоциональный.

Вы также должны избавиться от любого смущения. Помните, вы можете ВСЁ. Вы неистовы. **Вы чертовски сексуальны и это его просто пронзает!**

Неважно, долгое ли это, неспешное занятие любовью или страстный и бурный секс - вы можете использовать "mmm" в любой ситуации.

Я нашла способ, который помогает лично мне легко дойти до стадии "mmm": я начинаю произносить его имя и говорю, чего бы мне хотелось, чтобы он со мной сделал. После этого я позволяю себе произносить все, что угодно. Я не думаю, прежде чем сказать.

И позволяю своему "mmm" полностью поглотить меня, отдаваясь воле обстоятельств. ВОТ почему это столь действенно. Потому, что это полностью соответствует моменту и не подвергается цензуре.

Запомните, неправильного способа не существует!

Его реакция

Ваш мужчина может отреагировать несколькими различными способами.

Он может сразу же зарычать в ответ с очевидным одобрением. Возможно, ему захочется присоединиться к вам и выпустить на свободу собственную череду слов.

Или он может опешить и замолчать. Подобное примитивное выражение вашего физического удовольствия может его шокировать. Это НЕ значит, что он вас осуждает или ему это не нравится.

Как раз наоборот!

Возможно, он впервые обнаружил, что может довести женщину до вершины божественного экстаза.

Особенно, если в прошлом вы вели себя тихо.

Вы можете заполнить любую неловкую паузу, просто сказав что-то вроде: "Ооо, как же ты сегодня меня завел!" - расплывшись в улыбке и прижавшись к нему.

Он может спросить, почему в этот раз вы повели себя иначе или как ему удалось заставить вас так стонать. Ваш ответ полностью зависит от вас.

Как вариант, вы можете сказать ему, что наконец-то почувствовали себя с ним совершенно свободно. Что он дает вам чувство защищенности и позволяет раскрепоститься.

Или же вы можете просто сказать: "Не знаю, просто как-то так получилось!" - и на этом закончить.

Неважно, что он ответит, - просто верьте: вы упрочили вашу сексуальную связь. Вы показали ему, как хорошо он вас удовлетворяет и в сколь тесном контакте вы находитесь со своей первородной сексуальностью. Его мозг и его эго теперь еще больше настроены на вас!

Что делать, если вы слишком взволнуетесь?

Если вы чувствуете, что боязнь взяла над вами верх, это не страшно. Вполне нормально чувствовать небольшой страх, когда раскрываешь столь уязвимую и подлинную сторону своей сексуальности. В первый раз все может пройти не так, как вы предполагали. Это нормально. Просто нужно попытаться снова. Вернитесь к первому и второму шагу. А в следующий раз во время секса снова попробуйте третий шаг.

Единственное, чего я прошу - не сдавайтесь!

Задания второй части

1

Тест на определение своей сексуальности

Я хочу, чтобы вы с вашим партнером начали вести разговоры о сексе и эротике. Возможно, эти разговоры будут для вас слегка некомфортны, но давайте посмотрим правде в глаза - это может быть очень волнующим и увлекательным.

Как часть этой программы, вы должны раскрыть и полюбить свой собственный, неповторимый тип сексуальности.

Однако, я НЕ хочу, чтобы вы когда-либо сожалели о том, насколько далеко зайдет разговор, или о том, что вы согласились в этом участвовать. Важно подумать, каковы ваши границы в сексе, прежде, чем вы окажетесь в ситуации, в которой вас попросят или будут побуждать что-либо сделать.

Эти задания предназначены исключительно для ваших глаз и необходимы лишь для того, чтобы заставить вас задуматься о том, что вы любите абсолютно точно, чего вы не пробовали, но могли бы, а также о том, в каких действиях вы совершенно **не** хотите участвовать.

Вы можете распечатать список ниже и поставить соответствующие галочки, или просто использовать компьютер. Этот список ни в коем случае не является исчерпывающим, и я не побуждаю вас попробовать все эти действия.

Я хочу лишь, чтобы вы прочитали этот список непредвзято. В нем могут быть пункты, по поводу которых у вас противоречивое мнение (ваш мозг говорит "Нет", а ваш инстинкт говорит "Да"). Это нормально, просто дайте себе время обдумать этот пункт или внесите его в графу возможных.

Размышление над этим списком должно вызвать у вас полет фантазии, который повлияет на то, как вы будете использовать некоторые из техник, описанных в этой программе.

Всегда помните: Ваше сексуальные границы и предпочтения - только ваши. Никакого стыда. Никакого осуждения.

Действия	ДА	Возможно	НЕТ
Отправлять эротические и пикантные фото моему партнеру			
Нанять фотографа, чтобы он сделал профессиональную эротическую фотосессию			

Ролевые игры с костюмами, париками, различными масками, чтобы воплотить свои фантазии			
Купить и использовать секс-игрушки в одиночку			
Купить и использовать секс-игрушки вместе с моим партнером			
Купить сексуальные бюстгалтеры, трусики и белье, которые нравятся моему партнеру			
Читать эротические романы в одиночестве			
Читать эротические романы вместе с моим партнером			
Смотреть порно вместе с моим партнером			
Инициировать секс с моим партнером			
Экспериментировать с завязыванием глаз и/или связыванием			
Экспериментировать со шлепками, плеткой или другими видами причинения боли			
Заниматься сексом в относительно (или абсолютно) публичных местах, где нас могут обнаружить			
Заниматься сексом с включенным светом или днем			
Секс втроем			
Обмен партнерами ("свинг")			
Дать партнеру 100% контроль во время секса (стать сабмиссивом)			

Взять на себя 100% контроль над партнером во время секса (стать доминантом)			
---	--	--	--

Что вы чувствовали, когда читали этот список? Удивились ли вы каким-либо из своих ответов? И есть ли другие сексуальные действия, которые всегда были вам любопытны? Если да, запишите их! Держите этот тест у себя в дневнике. Вам захочется еще раз к нему вернуться во время следующих модулей.

Задания второй части

2

Что вы считаете сексуальным?

Это всего лишь размышления в свободной форме, которые помогут составить список возбуждающих вас вещей. Не все из них напрямую связаны с сексом: многие вещи, которые настраивают нас на нужный лад, являются чувственными (то есть, обостряют наши чувства).

Почему я прошу вас это сделать?

Потому, что размышления о том, что вы считаете сексуальным, заставляют вашу фантазию работать. Это поможет, когда вы будете озвучивать свои стремления, желания и фантазии мужчине.

Также, те из вас, кто зарегистрирован на Pinterest.com, могут создать скрытую доску и сделать закладки для следующего. Вы можете добавлять в закладки не только картинки, но и видео с YouTube!

Просто зайдите в свой аккаунт на Pinterest, кликните "Создать доску" и во всплывающем окне переместите ползунок в графе "Сделать доску секретной" на "Да".

Итак, ответьте на вопросы:

Песни/музыка, возбуждающие меня:

Книги/фильмы, которые кажутся мне эротическими:

Люди (знаменитости, музыканты, спортсмены, писатели), которые кажутся мне очень сексуальными:

Изображения и предметы искусства, которые меня возбуждают:

Цвета, которые кажутся мне страстными:

Места, где я хотела бы заняться сексом:

Одежда, обувь, белье, которые кажутся мне эротическими:

Еда и напитки, которые кажутся мне сексуальными:

Все остальное, что приходит на ум, когда я думаю о сексе и сексуальности:

Ароматы и запахи, которые мне нравятся:

Свет, декор, обстановка, которые кажутся мне сексуальными:

Задания второй части

3

Что делать если исчезло желание

Олеся взглянула на обложку журнала в продуктовом магазине. Ярко-розовые жирные слова гласили: «Ваши самые сексуальные приключения!» Сначала она усмехнулась, а потом подумала... неужели она давным-давно не совершала ничего интригующего, а уж тем более сексуального? Когда ей было 20, некоторые из ее поступков были очень распутными. А теперь?

К собственному огорчению, она не смогла вспомнить когда в последний раз они с мужем занимались любовью. Время от времени между ними случался довольно быстрый секс, примерно раз в пару недель. Но сексуального в нем было мало, на самом деле, все было довольно скучно.

«Быть может, мне стоит почитать один из этих журналов», — подумала Олеся, и бросила журнал в тележку с покупками.

Если вы чувствуете, что желание ослабло, эта глава поможет его вернуть. Я называю это повторным открытием Внутренней Богини Секса. Подключение к истинной сексуальности может казаться недостижимой мечтой, но я покажу вам несколько простых шагов, и вы сможете вернуться в строй.

Если вы похожи на большинство современных женщин, вы разрываетесь между сотней дел.

Работа. Семья. Домашнее хозяйство. Удержаться на плаву в финансовом плане. Сохранить здоровье. Водить детей на бесчисленные кружки и занятия. Помнить о командировках, мероприятиях... и днях рождения... а еще мусор вынести.

Не удивительно, что секс и сексуальность переместились на самое дно этого списка.

Господи, я ТАК устала, могу я просто одеться поудобнее и расслабиться на пару минут?

При всей суматохе современной жизни очень просто забыть о чем-то тривиальном, таком как подключение к «внутренней богине секса» (ха!). Ведь так сложно, чувствовать себя сексуальной в условиях стресса.

Я вас очень понимаю!

Можно я тоже признаюсь кое в чем?

Глядя на меня сегодня, вы никогда бы не догадались, что я каждый день носила застиранные джинсы и мешковатые свитера в течение нескольких лет после рождения ребенка. Я полностью погрузилась в материнство, моя Внутренняя Богиня Секса была крепко заперта в кладовке и могла остаться там навсегда.

Так что я вас очень хорошо понимаю.

В тот период мой брак чуть не распался. В наших отношениях накопилось много проблем...

Хорошая новость в том, что со временем мне удалось вернуть желание. Для этого понадобилось время и много усилий, но теперь все хорошо!

Сегодня поддержание моей Внутренней Богини Секса на должном уровне является для меня приоритетом.

Но это стало тяжелым уроком. Мне бы не хотелось, чтобы и вам пришлось через это пройти.

Так что, если это вам знакомо, именно с этого момента мы развернем все в другую сторону.

Перед тем, как издать хоть один сексуальный звук, нам нужно разжечь ваше сексуальное желание, и подключиться к вашей Внутренней Богине Секса (ВБС).

Один из самых простых способов – поразмышлять о том, кто может служить для вас источником вдохновения. В истории человечества было и есть бесчисленное множество женщин, которые считались Секс-Символами. Если вы потеряли связь во своей ВБС, можно использовать реальный пример для подражания.

Шаг первый: Выбрать секс-символ

Для начала, подумайте о по-настоящему сексуальных женщинах поп-культуры. У каждой из нас свое видение секс символа, но я уверена, что про некоторых женщин из этого списка вы сможете сказать: «Она такая сексуальная!»

Мэрилин Монро

Клеопатра

Мадонна

Наталья Водянова

Дженнифер Лопес

Леди Гага

Вне зависимости от того, являетесь вы поклонницей перечисленных женщин или нет, можно справедливо сказать, что их контакт с глубинной сексуальностью не вызывает сомнений. Термин «секс-символ» можно применить ко многим из них. Уделите минуту и подумайте об известных женщинах, которые излучают секс. Вкратце запишите ответы на следующие вопросы.

Чем они так отличаются?

Подумайте, чем отличается язык их тел, тон голоса, манеры, мимика?

Кто олицетворяет секс лично для вас? (это не обязательно будет имя из приведенного списка – придумайте свои)

Шаг второй: Настроиться на секс-символ

Теперь, когда у вас есть мысленный образ своего Секс-Символа, я хочу, чтобы вы на него настроились. Для этого, вам нужно подумать, как она ведет себя в различных ситуациях.

Что она надела бы на свидание?

В чем она ложится спать?

Как она флиртует со своим мужчиной?

Какая у нее походка? Как она стоит?

Как она танцует?

Что бы она заказала на ужин, и как бы она ела?

Как она укладывает волосы?

Какие духи или лосьон она бы выбрала?

Уделите несколько минут и хорошо подумайте об этих деталях, **запишите ответы в дневник**. Эта информация вам скоро понадобится, мы к ней еще вернемся!

Если во время прохождения следующих модулей вы чувствуете себя немного неуверенно – это абсолютно нормально, ведь вы потеряли связь со своей Внутренней Богиней Секса! Итак, вернемся к выполнению упражнения. Настраиваемся на секс символ!

Пока ваша связь с ВБС не станет прочной, может потребоваться вернуться немного назад и повторно настроиться. Я против притворства любого рода, когда дело касается секса, но это единственное исключение. Притворитесь, что вы – она. Обучаясь и пробуя что-то новое, иногда проще на время позаимствовать подходящий образ.

Со временем начнут проявляться ваши собственные желания и идеи. Вы начнете открывать в себе СВОЮ Внутреннюю Богиню Секса. У нее могут быть припасены для вас свои собственные трюки!

ВЛАСТЬ НАД МУЖЧИНАМИ

Часть третья

Модуль 1

Понимание его сексуального влечения

Предупреждение: часть из того, о чем я расскажу здесь, может стать для вас неожиданностью. Что-то может вас шокировать. Но я делюсь этой информацией, чтобы вы поняли принцип его сексуального влечения, на этом построена вся программа.

Магия тестостерона

Если вы помните, в своем блоге я упоминала такой вопрос: с чем, по-вашему, связан для мужчины секс? Даже если вы это читали, позвольте мне еще раз повторить, потому что это действительно очень важно.

Физическое удовольствие и разрядка присутствует (секс это, конечно, круто), но это не то, что больше всего заводит мужчину. Кроме того, он может сам довести себя до оргазма менее чем за 5 минут.

Желание эмоциональной близости и любви? Тоже не то.

Любовь и эмоциональная близость обычно заставляют ЖЕНЩИН хотеть секса (хотя физическое удовольствие тоже присутствует). Но это не то, что заводит мужчин.

Что же для них секс?

ОТВЕТ: Это соблазнение, власть, завоевание и обладание.

Это желание знать, что вы без ума от его прекрасного члена.

Это - удовлетворение, которое он получает от осознания того, как вам с ним хорошо, как вы потрясены его сексуальной силой.

Это - гордость по поводу того, что с ним вы забываете обо всем на свете.

Все дело в первобытной страсти обладания.

Вот о это - его тайные фантазии. А не о нежных поцелуях или романтической любви при свечах.

И тестостерон - гормон, вырабатывающийся в его теле, подпитывает это желание.

Как только парень достигает полового созревания, этот гормон начинает полностью контролировать его жизнь.

Он чувствует огромное желание заняться сексом со всеми симпатичными женщинами в радиусе 10 километров ... но он знает, что не может просто так это сделать, не может просто насладиться всеми девушками, которых он видит.

Он мечтает о том, чтобы задрать юбку супермодели, миловидной прохожей, соседке с нижнего этажа. Даже поварихе в столовой — да, он фантазирует и о сексе с ней тоже.

Тестостерон может ослабевать время от времени, но для большинства парней, это — вездесущая сила, с которой нужно считаться.

Для парней это - неустойчивое равновесие между диким желанием и социально приемлемым поведением. Большому количеству мужчин стыдно признаваться в их сексуальных убеждениях. И они подавляют их, как только могут.

Вообразите, каково это... Немного перевернуло ваши представления о его жизни?

Культурные влияния

Тестостерон может взять на себя инициативу когда дело доходит до его сексуального влечения, но общество тоже играет роль.

Вы, вероятно, слышали теорию, что мужчины ориентированы в основном, на задачу и достижение цели. Например, когда вы рассказываете ему о своих разборках с Катей из бухгалтерии, он не совсем понимает, что делать. Он хочет помочь вам, а не просто слушать...

Мужчины нацелены на конкретные вещи.

Получить повышение.

Отремонтировать автомобиль.

Заняться сексом с женщиной.

Женщины в нашей культуре нацелены на сочувствие и на переживания эмоций.

Быть услужливой.

Выслушивать проблемы.

Заботиться о детях.

Свить уютное гнездышко.

Конечно, это обобщения, но они действительно дают понимание, почему мужчины и женщины склонны действовать по-разному, когда дело доходит до секса. То, как нас воспитывают, влияет на сексуальную жизнь.

Женщины начинают хотеть секса после того, как влюбились и почувствовали сильную эмоциональную связь с партнером. А у мужчин эмоциональная вовлеченность возникает **после** секса с женщиной.

Какая сложная ситуация!

Теперь понятно, почему сексуальная жизнь сходит на нет, несмотря на то, как страстно все начиналось.

Она тянет время, ожидая эмоциональной близости (романтики) от него, в то время как ему нужен секс, чтобы почувствовать эмоциональное притяжение к ней.

Порочный круг.

Но к счастью его легко разорвать небольшим усилием с **вашей** стороны.

Позвольте ему привести вас в восторг

Я собираюсь попросить вас забыть о романтике на время прохождения этой программы.

Да, мы женщины пробуждаемся благодаря сильным красивым эмоциям. Но сейчас мы говорим не о вас. Мы говорим о нем.

И пора выпустить на волю его дикое сексуальное животное начало.

Его сексуальные инстинкты могут быть такими сильными, что он просто боится их проявить.

И еще он может думать, что если расскажет вам о своих диких фантазиях, вы придете в ужас. Или оба варианта.

Поэтому разрешите ему полностью обладать вами. Сделать все, что он хочет сделать. Позвольте ему показать свои самые странные фантазии и продемонстрировать свою мужественность.

Помните, позволяя ему вас обольщать и соблазнять, вы доставляете ему удовольствие и тем самым заводите его.

Говорите с ним на ЕГО языке. Это точно даст ему знать, что вы хотите.

Все упражнения этой программы я создала на основе **его** мышления. Главное, что нужно внушить вашему мужчине, что его сексуальное влечение сводит вас с ума.

Попытка романтизировать отношения не сработает.

Очень немного женщин понимают, как говорить с их мужчинами этим прямым способом.

И даже женщины, которые **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** понимают, насколько силен этот метод - иногда об этом забывают.

Ваш мужчина может быть (приятно) поражен, когда вы впервые испытаете на нем эти методы. И помните, что его молчание не будет осуждением. Возможно, он просто обалдеет, потому что вы действительно смогли завести его как никакая другая женщина за всю его жизнь.

К концу этой программы вы сможете легко использовать разные виды провокаций. Продолжайте читать. В каждом разделе есть методы, которые научат вас правильно вести себя с ним, основываясь на его психологии.

Можно быть сексуальной, не будучи ханжой. Этому я вас тоже научу ;)

Значит больше никакой сладкой любви?

Абсолютно нет!

Поэтому не волнуйтесь, что секс с вашим мужчиной будет состоять только из примитивных совокуплений, без нежности и ласки.

Наоборот, ваш мужчина будет еще больше настроен на то, чтобы заняться с вами сладкой и нежной любовью.

Если вы удовлетворите ЕГО потребности, он будет настроен удовлетворять ВАШИ потребности.

Плюс, у меня есть некоторые уроки, которые разработаны для исполнения им ваших самых нежных фантазий.

Теперь, когда у Вас есть понимание того, что влияет на его сексуальный характер, давайте сосредоточимся на ведущем “персонаже” и его лучшем друге: его члене.

Модуль 2

Воздавая должное его члену

Если вы хотите достигнуть полной взаимности с вашим мужчиной, вы должны понимать, насколько для него важен его неповторимый член.

Это может быть не самая красивая часть тела, но он **ЛЮБИТ** его. И вы должны полюбить.

Ничто не заставит его любить вас больше, чем ваш бесконечный восторг от его мужского достоинства.

Поэтому давайте учиться любить член!

Почему ему часто хочется его продемонстрировать?

Я часто слышу этот вопрос. Я сама им задавалась.

Поскольку я люблю исследования, я обнаружила, что есть эволюционная сила, заставляющая мужчин демонстрировать своего любимца.

В животном мире, обезьяны мужского пола демонстрируют самке гениталии, выказывая тем самым свой сексуальный интерес.

Не будем разглагольствовать об эволюции, но желание мужчин демонстрировать свою мужественность очевидно.

Это - его способ сообщить, “Эй! Смотри! У меня есть член и Я хочу заняться сексом!”

Это объясняет, почему в интернете так много ужасных картинок и рекламы об увеличении члена.

В то время, как самки в животном мире могли бы видеть самца с голым членом и понимать, что это приглашение к соитию, современные женщины склонны думать: ИЗВРАЩЕНЕЦ!

Вся эта фишка об извращениях - также причина того, почему некоторые парни любят показать свой пенис прохожим женщинам.

Мы часто говорим слово “эксгибиционист”, но это - фактически сексуальное расстройство, когда люди жаждут показать себя другим людям.

Некоторые делают это, чтобы возбудиться или шокировать. Другие делают это, чтобы возбудиться, с надеждой, что смотрящий так же возбудится. Цель таких показушников не состоит в том, чтобы инициировать половой акт! Демонстрация его гениталий - то, что пробуждает и удовлетворяет его. Есть другая причина для такого поведения. Он возбуждается при виде обнаженной груди и прочих женских округлостей. Поэтому, по его мысли, вы тоже должны завестись при виде его члена.

Это называется «проективное сочувствие» (т.е., “Если мне нравится что-то, я предсказываю, что и вам, вероятно, нравится это”).

Таким образом хотя он и не говорит себе: “Я хочу, чтобы она послала бы мне фотку сисек. Если я пошлю ей фотку своего члена, то это заставит ее послать мне фотку ее сисек!”

Это - то, что проносится в его бессознательном.

Вижу сиськи = я завелся. Она увидит мой член = она тоже заведется.

На вас это работает? Возможно нет.

Лично, я люблю видеть член своего мужа (на фотках, и лично). Впрочем, так было не всегда. Я поменяла свое мнение, когда поняла, что он чувствует.

Он рассматривает член как продолжение его мужественности и самооценки (буквально)

Он воспринимает член как свой инструмент, который подарит вам экстаз.

Мы все знаем, что возможно - его язык, орган, который **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** сделает для вас все, что надо. Однако в его голове, его член - Номер Один в категории экстаза.

Как вы узнали в предыдущем уроке, большинство мужчин постоянно буквально пышет тестостероном, а за их спокойным видом прячется голодное сексуальное животное, которое хочет обольстить и трахнуть каждую женщину в поле зрения (даже при том, что он не делает этого).

Его член - часть тела, которая выдает его желания; еще больше, чем его мозг. Каждый парень любит свой член, а так же полностью находится в его власти.

Поэтому иногда мужчины называют член “вторым мозгом”, как будто у члена есть собственный ум. В мире мужчины его член командует им большую часть времени.

Лучшее сравнение, чтобы помочь вам его понять - то, как мы, женщины, думаем о своей груди. В юности мы были заиклены на размере и форме. Мы пробовали все виды лифчиков, чтобы увеличить их визуально. Мы их сравниваем с другими. И мы рассматриваем свою грудь как признак нашей женственности. Но большинство парней...конечно они любят сиськи, но они обычно не придираются к деталям.

Все, что имеет для него значение: Я УВИДЕЛ СИСЬКИ.

Но честно говоря, то сколько мы думаем о нашей груди, только небольшая часть того, сколько мужчины думают о члене.

Он точно его измерял. Он сравнивал его с причиндалами других парней. Он думает о члене ВСЕ ВРЕМЯ. Или по крайней мере большую часть времени.

И он от души надеется, что вы считаете его член удивительным и особенным.

Давайте послушаем мнение мужчин.

Как вы знаете в создании этой программы, я брала интервью у своих приятелей, поила их коньяком и заставляла раскрыть свои мужские тайны.

Вот то, что они мне сказали...

“Мой член - половина моей личности. По крайней мере”.

“Я иногда думаю о своих детях: «Ничего себе, Я сделал их вот этим самым членом!”

“Я люблю свой член. Он никогда не подводил меня”.

“У моего есть прозвище. Он для меня действительно как человек”.

“Когда моя жена кончает, для меня почти сравнимо с тем, когда она берет меня за член”.

“Я никогда специально не люблюсь на него с мыслями, что он великолепен. Ну, хорошо, ладно, я думаю, что он у меня великолепный”.

“Мне говорили, что он большой. Я вполне уверен это правда. Но даже если это не так, мне нравится, когда жена говорит, что она считает его большим”.

“Я действительно часто думаю о своем члене. И интересно, думает ли жена так же часто о своей... Ха ха!”

“Я знаю, что он у меня обычного размера. Но он толстый. Уверен, толще, чем у большинства. И горжусь этим”.

Я также спросила их: Что женщины должны знать о члене?..

“Жалко, что женщины боятся его трогать. Мне нравится, когда моя подруга сама проявляет инициативу и экспериментирует”.

“Головка ЧРЕЗВЫЧАЙНО чувствительна. Очень. Если хотите продлить удовольствие, больше времени уделяйте основанию”.

“Почему так многие из вас боятся говорить о членах? Я бы хотел, чтобы женщина просто спросила меня, чего я хочу.”

“Есть причина, почему мы хотим минета. Это абсолютно удивительное чувство. Я хотел бы, чтобы моя

жена практиковала его почаще”.

“Побольше смазки. Смазки должно быть много. И всегда”.

“Многие женщины не знают, насколько это сексуально, когда женщина берет инициативу в свои руки и убажасяет своего мужчину.”.

Любите его член, чтобы добиться его расположения

Итог: чем больше привязанности, внимания и любви вы уделяете его члену, тем мужественнее он себя чувствует: крупным, сильным, сексуальным, настоящим МУЖЧИНОЙ.

И чем больше он чувствует себя подобно сильному и зрелому мачо, тем больше он рассматривает вас, как невероятную сексуальную женщину. Любя его член почти так, как он это делает, вы его невероятно заведете.

Мужчины очень хотят быть обожаемыми. Большинство женщин, видя голый член, не реагирует. Вам нужно думать о его члене. Скажите себе, насколько вы любите его. Думайте о нем ЧАСТО. У него, скорее всего, никогда не было женщины, любящей его член по-настоящему сильно.

Вот то, что я хочу, чтобы вы сделали:

1. Скажите это вслух прямо сейчас, “Я люблю его красивый, удивительный член!”

Повторите.

И повторите снова. Чем больше вы говорите это, тем больше верите в это, а это нам и нужно.

2. Когда он меняет свою одежду или выходит из душа, УСТАВЬТЕСЬ на его член. Улыбнитесь. Облизните губы. Притворитесь, что вы – лисичка-сестричка, и его член - ваша добыча, Колобок.

Поначалу он может чувствовать себя немного застенчивым с непривычки. Но ему понравится!

3. Скажите ему, как вам нравится его член.

Если вы неожиданно скажете: “Ты просто не представляешь, насколько мне нравится твой член”, это его точно впечатлит.

Привыкайте хвалить его и говорить такие вещи:

У тебя просто восхитительный член.

Ты не представляешь, как приятно чувствовать его внутри.

Я хочу поддержать его во рту.

Твой член такой красивый...

Я так хочу его.

Он доставляет мне такое удовольствие.

Мне так нравится делать приятное твоему члену.

Я не могу прекратить думать о твоем члене.

Когда вижу твой стояк - завожусь.

Мне нравится, что он у тебя толстый.

4. Во время секса используйте описательные фразы о его члене. Говорите ему много комплиментов - это “его” момент!

Покажи мне свой большой член.
Дай мне его!
Я люблю, когда твой член входит в меня.
Помедленнее, он такой большой.
Я, хочу его полностью.
Он такой твердый.
Ты можешь так долго!
Засунь его мне поглубже...

Не имеет значения, что вы говорите конкретно, просто говорите об этом.

В каждом уроке в этой программе я буду показывать вам разные способы говорить о его члене. Да, порой вы будете чувствовать себя глупо. И не все может быть правдой...
Но чем больше вы делаете это, тем больше вы верите, что любите его член. И чем больше верите, тем больше показываете это. И чем больше показываете это, тем больше он чувствует себя желаемым и влиятельным.
Это сильное и опьяняющее чувство. Он оценит этот шаг.

Я стесняюсь такое говорить...

Если вы чувствуете себя неловко, говоря о члене, вы не одна такая. Многим по началу это не нравится. Я понимаю, что сама идея произнесения этих фраз может вам не понравиться. Однако я обещала сказать вам, что нужно делать, чтобы ваш партнер решил, что выиграл в секс-лотерею. И «поклонение» его члену - часть процесса.

Можно заменить слово «член» на «он».
Например:

Он так хорош.
Мне нравится, когда он такой твердый
Я люблю его чувствовать внутри.

Ну вы поняли :)

Модуль 3

Другой взгляд на порно

Порнография – очень спорная тема.

У меня есть об этом разные мнения, не все из которых можно здесь обсуждать. Однако, я поднимаю этот вопрос, потому что в наше время, это, пожалуй, самая недооцененная проблема в отношениях.

Немного отрезвляющей статистики

- Порно - многомиллиардная индустрия, приблизительно \$57 миллиардов оборота в мире.
- Каждый 8-й запрос в интернете - эротического содержания
- Согласно общим опросам, 70% мужчин и 30% женщин смотрят порно
- Считается что 68% молодых людей и 18% молодых женщин смотрят порно раз в неделю
- 30% ВСЕХ данных, переданных по Интернету, являются порно.

Я не собираюсь здесь обсуждать хорошо ли смотреть порно или нет.
Я собираюсь сказать то, что числа не лгут.

Реальность заключается в том, что человек, с которым вы живете, смотрел порно и вероятно, все еще делает это, несмотря на то, что он может вам не признаваться.

Большинство женщин полностью не понимают порно.
Я поделилась своей собственной болезненной историей о порно в блоге и как это сильно меня пробило.

В случае, если вы пропустили, я расскажу снова. Я поймала своего мужа, смотрящим порно в интернете, после того, как он мне отказал в сексе. И я была опустошена.

Я не могла понять, почему он тратил время на другую женщину на экране, когда я лежала голая в нашей постели.

Мне было стыдно. Я чувствовала себя ненужной. Я думала, что его выбор порно означал, что я для него больше непривлекательна.

Кто его **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** привлекал в тот момент, как я думала - молодая девушка с фальшивыми сиськами, с тонкой талией, безупречной кожей без целлюлита.

Я была раздавлена. Мне казалось, что каждый раз, когда мы занимались сексом с мужем и он прикрывает глаза, ему было жаль, что он не занимался сексом с одной из НИХ вместо меня.

Это было моей первой ошибкой.

Когда я приняла решение узнать правду о нем и мужчинах в общем, кое-что я поняла очень быстро.

Мужчины НЕ потому смотрят порно, что думают, будто порно-актрисы более красивы, чем их жена или подруга.

Дело совсем не в этом!

Хотя, это первое что приходит в голову, верно?

Женщины склонны бояться порно, потому что рассматривают его со своей точки зрения. Это предсказуемая реакция, поскольку женская ценность в обществе пропорциональна ее физической привлекательности.

Мы думаем, что более мы красивы (и более худы), тем “лучше”. Неудивительно, что нам кажется, что мужчины смотрят порно потому, что они находят этих женщин самыми привлекательными, и мы тайно хотим быть похожи на них.

Так вот. **ВСЕ ЭТО НЕПРАВДА!**

Я не спору, что мужчина может находить их привлекательными.
Давайте признаем, некоторые из тех женщин потрясающе красивы.

Но поверьте мне, глядя на голых горячих порно-актрис, он не думает о ваших недостатках.

Я сама в это не верила. Поэтому, я спросила свою группу парней, тех кто дал мне много внутренней информации.

И знаете что? Они **ВСЕ** сказали мне ту же самую вещь.

А именно...

“Я думаю, что моя жена - самая красивая женщина в мире. И да, я смотрю порно несколько раз в неделю”.

“Порнозвезды и стриптизерши не то, что я считаю симпатичным или красивым”.

“Никогда я бы не захотел, чтобы моя подруга одевалась, как они или красилась, как они”.

“Я смотрю порно, но я предпочту наблюдать за 'нормально выглядящими' женщинами если у меня будет выбор”.

Они смотрят порно, не потому, что хотят, чтобы жена или подруга была похожа на тех женщин.

Некоторые парни довольно негативно относятся к внешним данным типичной “порнозвезды”, но они абсолютно уверены, что их реальные женщины великолепны.

Безусловно. Они все сошлись на том, что смотрят порно не из-за красоты актрис.

Это стало для меня приятным открытием. И, так как я хотела вернуть любовь и страсть мужа, я приняла это как правду.

И действительно, было такое чувство, что ОГРОМНЫЙ камень упал с моих плеч, когда я поняла, что мой любимый не хочет, чтобы я была похожа на порнозвезду.

Быстрое примечание – многие из нас воспринимают просмотр порно как измену.

Мы чувствуем, что он предпочитает тех женщин, и это сводит нас с ума. Фактически, позвольте мне перефразировать это, ПРИВОДИТ НАС В БЕШЕНСТВО!

Как он смеет выбирать этих порнушниц, имея живую теплую женщину рядом!

Но понять, почему мужчины смотрят порно, стало для меня огромным облегчением.

Если дело не во внешности, то в чем?

Короче говоря, порно - о фантазиях про власть, контроль и соблазнение.

Помните прошлый урок о мужском сексуальном влечении?

Порно фильмы (для натуралов) сняты определенно, чтобы обратиться к мужскому сексуальному инстинкту.

Во-первых, важно понять, мужчинам нравится смотреть порно по некоторым физиологическим причинам.

Суть в том, что мужская физиология активизируется во время занятий сексом и так же во время наблюдения.

Но это вовсе не значит то, что у женщин все не так. Просто у женщин - более сложный механизм возбуждения.

Мозг мужчины настроен на быстрое возбуждение.

Фото сисек = стояк.

И есть доля правды в том, что мужчины - “визуальные существа”.

С быстрым развитием порно, легко доступного по интернету, у мужчин появилась возможность мгновенного возбуждения за пару кликов в любое время.

Итак первая причина, почему мужчины любят порно - то, что оно разработано для **быстрого** возбуждения.

Вторая причина: мужчины смотрят так много порно из-за своей физиологии.

В качестве домашнего задания к разделу я попрошу вас посмотреть порно-видео. То, на что я хочу, чтобы вы обратили внимание, - то, как показаны сцены.

Вы заметите, что кроме члена, мужской персонаж – вторичен. Несомненно его дело важно. Но его реакции не в центре внимания.

Камера сосредоточена главным образом на женщине. В большом количестве фильмов вы увидите, что героиня ролика переполнена желанием.

Мужчина заставляет ее терять контроль. Он ведет ее к высотам удовольствия. Сексуальная мощь мужчины показана полностью.

Это причина сексуального влечения. Главное - ее удовольствие. Он обольщает женщину и овладевает ею полностью. И затем трахает ее, пока она не потеряет силы (или это только так кажется).

Вы также заметите, что женщина на 100% в восторге (стоны и крики), она делает все для его удовлетворения.

Прежде всего, с энтузиазмом делает ему минет. Это - невероятно важно для мужчины.

Она поклоняется его члену. Она **ХОЧЕТ** понравиться ему.

Она не может даже управлять собой! Она делает все для него с удовольствием! Все дело в ее поклонении.

Она никогда не скажет, что у нее челюсть болит. И не будет жаловаться на соленый вкус его спермы.

Единственная причина, которая ее останавливает, состоит в том, что ОН решает сменить позу. Если бы он не делал этого, то она счастливо удовлетворяла бы его, пока он не достигнет кульминации. Независимо от того, сколько времени это займет.

Потому что она в полном восторге от великолепия его члена.

Фильм снят так, чтобы возбудить зрителя. Ракурсы обычно дают вид сверху. Делается это для того, чтобы зритель мог представить, что ОН участвует в сцене, не актер.

Теперь вы понимаете, что дело далеко не в том, как выглядит женщина?

Делаем выводы

Я понимаю, что даже после прочтения всей этой информации, у вас может остаться сложное отношение к порнографии. Я не буду пытаться вас переубедить.

Моя цель состоит в том, чтобы просто помочь вам понять, почему мужчины любят порно и как вы можете использовать это в свою пользу.

Означает ли это вам надо поддерживать своего мужчину в просмотре порно? Нет, не обязательно.

Хотя предостерегу вас, так запрет может негативно сказаться на ваших отношениях.

Он вероятно, просто станет более скрытным.

Если просмотр порно является полностью недопустимым для вас, вам лучше поискать человека из тех 30% мужчин, кто его совсем не смотрит.

Или... вы можете решить просто принять факт, что он смотрит немного порно время от времени. И

позволить ему это.

Я уверена, если он все еще заинтересован в сексуальных отношениях с вами и не тратит на эту «привычку» все свое свободное время, вероятно он - просто нормальный здоровый мужчина, которому нравится иногда смотреть порно.

Решайте сами, хотите ли выполнять данное задание (где я прошу вас посмотреть порно-видео). Я на 100% уважительно отношусь к вашим решениям.

Но я скажу, что следующая техника одна из самых сильных в этой всей программе.

Там будет рассказываться, почему порно может быть очень разрушительным для некоторых людей: для зрителей, а также актеров. Про существование целой сети торговли женщинами с целью съемок. Да, я хорошо проработал эту тему. Как я сказала, у меня есть разные мнения об этом, на который я здесь не буду отвлекаться.

Но я хочу повторить, я включаю этот урок (и следующую технику) в мою программу, потому что:

1. Я лично сумела использовать порно в позитивном ключе в наших отношениях с мужем.
2. Большинство женщин неправильно понимают порно, и это приносит ненужные страдания.
3. Меня спрашивают об этой теме много женщин.

Хорошо. Теперь мы перейдем к технике под названием «Порно Разрушитель». Это может показаться немного необычным, но это изменит старые правила игры.

Модуль 4

Разрушитель порно

Теперь, когда вы понимаете, почему он смотрит порно (и если вы перескочили к этому уроку, не читая “Пересмотр мнения о Порно”, возвратитесь и прочитайте!), я собираюсь научить вас, как использовать это в своих интересах.

Во-первых, я возможно буду звучать немного амбициозно.

Я согласна, что порно противоречивая вещь. Я понимаю, что вы, вероятно, чувствуете себя растеряно и неуютно, обсуждая эту тему. Но я прошу, чтобы вы на время отменили эти мысли в сторону и поверили, что я не пытаюсь заставить вас любить порно.

Я хочу, чтобы вы использовали то, что я даю вам в **ваших** интересах.

Это развернуло наши отношения на 180 градусов.

Как я упоминала в предшествующей части, порно питается непосредственно его сексуальностью.

Есть два ключевых компонента Разрушителя Порно, которые вы можете использовать: полностью отдаться (на всю катушку) и выражать свой восторг.

Женщины на экране отдают тело мужчине. Он может делать с ними все что угодно. И они не судят его, не боятся и не напрягаются.

Они *принимают* эту его сторону животной сексуальности. Его уникальные желания, даже странности или фетиши. Он может иметь их как хочет. Они любят его и просят его. Этот уровень принятия ВАЖЕН для мужчины.

Если вы признаете и примете эту сторону его натуры, он почувствует сильное облегчение и глубокую связь с вами.

Второй компонент Разрушителя Порно: нужно ярко реагировать на его действия и способности. Заметьте, что партнерша порно-актера всегда выказывает, что он уносит ее к абсолютным высотам физического удовольствия.

В своем воображении мужчины отлично умеют доставить море удовольствия женщинам. Это часть 100-процентного сексуального успеха в из фантазиях.

Ваши стоны, крики, крики ДА! являются сигналом, он все делает правильно.

Итак: вы полностью дарите партнеру свое тело в его распоряжение и вы внятно даёте ему понять, как вам с ним хорошо.

Когда вы одновременно делаете и то и другое, вы в реальности создаете для него собственное порно. И **нет**, вы **не** должны снимать себя на видео!;)

Урок от девушки по вызову

Однажды я разговаривала с бывшей девушкой по вызову. Одно из самых больших открытий от того разговора – в том, что она объяснила два главных запроса от своих клиентов.

Короче говоря, они просили либо изобразить подружку (ИП), либо изобразить порно-звезду (ИПЗ).

В ИП она превращалась в подружку: спрашивала, как прошел его день, предлагала выпить, слушала его болтовню, целовала и обнимала... и это было естественно и романтично, как если бы они были в реальных отношениях. Причем иногда даже не было никакого секса.

В ИПЗ она вела себя как порнозвезда. Не было разговоров (или минимум), в основном просто секс без границ. Полное потакание его желаниям. Предоставление ему себя в собственность (в течение часа) и показывая как ей с ним обалденно.

Самоотдача и восторженность, девочки.

Именно за это ей платили клиенты. Дело отнюдь не в технике или навыках, которые она имела.

Теперь за работу!

Шаг первый: планирование

Эта техника не требует большого долгосрочного планирования вообще, за исключением решения сделать это. Это можно спланировать заранее, но можно сделать и спонтанно.

Вот что я предлагаю:

Прежде всего проведите внутреннюю тренировку, чтобы чувствовать себя увереннее.

У вас должно быть твердое НАМЕРЕНИЕ сделать это.

Помните, что даже если вы будете чувствовать себя немного неловко, вы сможете понять его фантазии. Это вас точно сблизит.

Как только почувствуете готовность и уверенность - сделайте.

Шаг второй: что сказать

На самом деле разговоров в этой технике не так много. Вы можете создать нужное настроение одним предложением, произнесенным вкрадчивым тоном:

“Сегодня я сделаю **все**, что ты захочешь”.

Вот множество способов сказать это, выбрать вариант под настроение:

Я даю тебе разрешение делать со мной что хочешь. Абсолютно что угодно.

Этой ночью можно все.

Ты просто не представляешь, насколько ты сексуален.

Если для вас это слишком прямо, то возможно вам будет проще поиграть в ролевые игры:

Давай притворимся, что мы находимся в кино. Сразу переходим к самым интересным сценам.

Давай я буду твоей личной видео актрисой, а ты - режиссером.

Так же можно разыграть стандартные роли:

Давай притворимся, что ты - сексуальный сантехник, а я одинокая домохозяйка.

Что, если ты – сексапильный разносчик пиццы, который получает особенный чаевые?

Я собираюсь быть горничной, а ты будешь постояльцем дорогого отеля.

Ты – крутой массажист, а я - твоя клиентка.

Нет никакого неправильного способа начать эту технику, просто дайте ему понять, что хотите поддаться его сексуальным желаниям.

Означает ли это, что вы позволяете ему нарушить ваши сексуальные границы?

Нет. Эта техника должна быть забавой. Это - не приглашение вынудить делать что-либо против вашей воли. Обоюдное согласие всегда важнее всего!

Больше об этом поговорим ниже.

Шаг третий: оцените его старания

Как только вы поддались, и атмосфера начала нагреваться, вы должны показать, насколько он вам нравится.

Это можно сделать несколькими путями.

1. Будьте в моменте, постоянно держите на нем внимание. Он должен чувствовать, что в этот момент вы полностью с ним. Это не время думать о списке дел на завтра.

2. Стоните! Помните, как мы учились в первой части Стонам Мадонны? Это - самое время его использовать. Кроме того, подогревайте его в процессе. Говорите ему, как вам хорошо и как вы его любите.

Сексуальная игра - отличный способ и дать себе волю постонать и быть активной. Можно говорить вслух, что происходит. Это самый частый вид разговора в 99.9 % случаев. Если он удовлетворяет вас орально, вы можете сказать...

... Да! Ты делаешь точно то, что мне нужно. ммм...

... О, как мне нравится то, что ты делаешь языком. Не останавливайся!

Когда вы собираетесь сделать ему минет...

... Твой член такой приятный. Хочешь, чтобы я? Тебе нравится, как я делаю это?

... Я так люблю ощущать его в ротике...

... Я хорошенько заведу тебя, прежде чем мы займемся сексом...

Непосредственно перед оргазмом..

... Я сейчас кончу.

... Я кончаю.

... Я хочу, чтобы ты заполнил меня всю!

После того, как акт закончен, скажите ему, насколько хорошо это было. Даже если это не было его самым фантастическим успехом, Найдите за что его похвалить.

Ему особенно приятно будет услышать, как вы гордитесь его выносливостью и силой. Возможно вам понравилось разыгрывать роли или «та самая» поза. Или то, как вы его ощущаете внутри.

Скажите ему, что вам понравилось сильнее всего.

Часто задаваемые вопросы

Я боюсь, что он хочет сделать что-то, с чем я не согласна, что тогда?

Это - общее беспокойство. И даже при том, что вы дали ему разрешение чтобы сделать “ВСЕ”, что он хочет, это не означает, что согласие полностью развязывает ему руки.

Одна моя подруга боялась использовать Разрушителя Порно потому что ее муж хотел попробовать анальный секс. У него достаточно хороший размер, и тот раз, когда они пробовали в первый раз, он причинил ей боль, и через несколько секунд она заставила его остановиться.

Поэтому она решила, что анал под запретом.

Я успокоила ее, сказав, что все в ее власти.

Когда она решила использовать эту технику, и он действительно захотел анального секса, но она **спокойно** объяснила ему, что пока к этому не готова. Поэтому его член даже не коснулся запретной зоны.

При этом моя программа **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** дает возможность пересмотреть некоторые старые запреты и исследовать новые варианты.

Лично, мне нравится исследовать свои границы и иногда их раздвигать.

За это время я поняла, что есть много вещей, от которых (я и не подозревала!) буду получать колоссальное удовольствие.

Так бывает, когда мы растем и развиваемся. И когда углубляется вера в наши близкие отношения. Но если вы не хотите что-то делать, это полностью ваше право.

Что, если что-то из того, что мы делаем, больно или неприятно?

Когда вы экспериментируете, не все бывает приятно.

И вполне нормально попросить партнера сменить позу, если вам больно. Не стОит вопить, “Ай!

Остановись!” Так можно убить весь настрой. Лучше просто заранее предложить что-то другое.

Например, если ваша челюсть начинает ныть от супер длинного минета, вы можете взять и перейти к сексу. Если у вас сводит ногу судорогой в какой-то позе, просто спокойно предложите ее сменить.

Небольшой анекдот из личной жизни... это не сексуально вообще, но у меня с юности болело колено от

старого вывиха. Так что я не очень люблю быть сверху, потому что мне больно, если это продолжается больше пяти минут.

Мой муж знает это (конечно), но я также знаю, что у него есть фетиш на голые груди, прыгающие перед его лицом.

Поэтому, я рассчитала заранее, что после двух минут сверху, мы будем менять позу, либо он - на мне, либо сзади.

Он никогда не жаловался, и это больше не мешало нам получать обоюдное удовольствие.

Вы упоминаете разыгрывание ролей, но вы также говорите, что все должно быть просто. Как же быть?

Разыгрывание ролей может и не быть связано с костюмами и реквизитом. Это может стать полностью упражнением для вашего воображения.

Если вы хотите сделать костюмы, сделайте! Если вы хотите сохранить простоту и оставить только разговоры? Это точно так же полностью работает. Я использовала и то и то, и оба варианта одинаково хороши.

Что, если что-то не сексуальное происходит и мы “выходим из роли?”

Знаете что? Такие вещи происходят во время секса постоянно. Тут нужно уметь посмеяться. Не позволяйте затыку, или падению, или случайному пуканью испортить вам всю сессию.

Секс – это забава. Взрослые играют друг с другом. А в игре смеяться не грех! И затем с радостью возобновить интим.

Задания третьей части

1

Самовнушение

Одним из самых сложных препятствий в общении в постели является разговор о его достоинстве. Если то, что вы прочитали выше заставило вас покраснеть, то сказать ему будет еще сложнее!

Чем больше вы практикуетесь, тем легче вам не только читать или произносить их вслух, но и сказать по телефону или лично.

Как и стоны Мадонны, это нужно практиковать.

Сначала я переживала из-за произнесения неприличностей. Мне было стыдно и некомфортно. Но перевела себя на режим тренировки.

Какие есть места для подобных тренировок?

В душе и в автомобиле.

Кроме того, я могла практиковаться и дома, если была одна.

Давайте попробуем.

Шаг первый: Прочитайте текст

Начните, читая эти фразы вслух. Прочитайте их и повторите. Говорите три - пять минут. Делайте это несколько раз в неделю:

Мне нравится твой член.
Он такой невероятный и прекрасный.
Твой член просто великолепен.
Я хочу почувствовать его внутри.
Я хочу взять его в рот.
Меня так возбуждает твой член.
Он доставляет мне такое удовольствие.
Я люблю, когда твой член входит в меня.
Давай помедленнее, он такой большой.
Он такой большой, хочу его весь.
Ты можешь продолжать так долго!

Возможно, в первый раз вы будете ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ КАК ДУРА... Но с каждым повтором вам будет легче.

Шаг второй: усовершенствуйте текст

Продолжайте практиковаться, придумывая ваши собственные варианты. Представьте, что вы будете говорить своему мужчине, и что вы хотите с ним сделать.

Если это поможет вам сосредоточиться, вы можете практиковаться во время самоудовлетворения. Можно использовать следующие направления:

- Физиология. Как и какие части тела участвуют?
- Чувственность. Как это ощущается? Потрясающе, чудесно, влажно, туго, скользко, восхитительно...
- Детали. Быстро, медленно, твердо, горячо...

Делайте эти упражнения по крайней мере два раза в неделю, можете начать прямо сейчас.

2

Ночь в кино

Вы подозревали, о чем я вас попрошу, верно? Я хочу, чтобы вы сели и посмотрели порно. Если раньше вы никогда этим не занимались, вас поразит разнообразие. Их слишком много, но не все порно создается одинаково.

Есть некоторые компании, которые выбирают более высокое качество, профессиональный уровень и материал. Они также заботятся о безопасности актеров. Например, в Калифорнии были законодатели, проталкивающие закон об использовании презервативов и тестирование на заразные болезни в съемках. Есть множество любительского порно. Про эти фильмы вообще трудно что либо сказать, поэтому выбирайте фильмы, сделанные большими компаниями, например, Wicked Pictures или Vivid Entertainment.

Шаг первый: Выбор кино

Сюжет не имеет значения. Делайте выбор по обложке. Просмотрите фотографии с обложки и выберите кино, с самой привлекательной на ваш взгляд женщиной. Проще смотреть порно с героиней, которая вам симпатична, а не наоборот.

В большинстве городов есть секс-шопы, которые продают DVD для взрослых. Нужно иметь смелость,

чтобы прийти в прокат, выбрать фильм и пройти к кассе. Но в наше время, вы можете посмотреть взрослое кино через вашего кабельного провайдера.

Другой вариант состоит в том, чтобы посмотреть порно онлайн. YouPorn.com – бесплатный веб-сайт, который включает любительское порно, а также отрывки из профессиональных фильмов. Есть также веб-сайты, вы сможете смотреть фильмы за членство. Но будьте осторожны, многие такие сайты просят взносы, которые не всегда легко отменить.

Шаг второй: Смотрите как исследователь

Как только вы выбрали кино или два, пора смотреть.

Для некоторых из вас это может быть некомфортно. Но напомним себе, что это все нужно чтобы понять, почему порно так важно для мужчин. Вы смотрите это, чтобы учиться.

Если вы смотрите одна, очевидно нужно удостовериться, что вас не застукают дети ли родственники. И если вы смотрите он-лайн, используете свой собственный частный компьютер. Не используйте компьютер на работе!

В то время как вы смотрите, обращайте внимание на несколько вещей, которые можете кратко помечать в вашем журнале:

- Посмотрите, как женщина впечатлена партнером. Иногда все, что он должен сделать, войти в комнату, и она уже готова на все.
- Заметьте ракурсы и как женщина снята и как снят мужчина.
- Обратите внимание на то, **что** она говорит и стоны/звуки, которые она издает.
- Заметьте, как она отдает ему контроль над собой. Как она это делает?
- Посмотрите на то, как она смотрит на него (вернее, обычно на камеру). Представьте, как приятно мужчине ощущать свою власть.
- Наблюдайте, как она его поощряет и хвалит.

Вы не должны смотреть все кино, нескольких сцен будет вполне достаточно.

Шаг третий: Смотрите вместе

После того, как я преодолела свою неприязнь к порно, я решила использовать его для восстановления наших с мужем отношений.

Я была права. Это нас объединило.

Я выбирала кино и мы смотрели его вместе, потому что я не хотела, чтобы он думал, что ему нужно прятаться от меня.

Просмотр порно вместе может быть полезным по нескольким причинам.

- Он чувствует себя понятым и принятым. Порно больше не что-то чего он должен стыдиться или скрывать от меня.
- Иногда это забавно. По большей части сюжет настолько бредовый, что мы вместе веселимся.
- Иногда это действительно интересно. Особенно, если это обучающая секс-программа для двоих. Есть определенная часть мозга, которая заставляет нас испытывать желание, глядя на секс других людей. Я не думала, что это относится и ко мне, но так произошло.
- Это стимулирует общение. Наблюдение за сексом других, дает новые возможности. Мы учимся доставлять удовольствие друг другу.

Я хочу, чтобы Вы, по крайней мере, рассмотрели такую шикарную возможность. Возможно, вас приятно удивит, насколько сильно это вас сблизит.

ВЛАСТЬ НАД МУЖЧИНАМИ

Часть четвертая

Модуль 1

Желание, секс и примитивные инстинкты

В этой части я собираюсь прояснить один из самых важных и ярких моментов всей этой программы. Я немного касалась этой темы в своем блоге, но здесь будут раскрыты все детали.

Этот секрет станет настоящим спасением вашей сексуальной жизни.

То, что вы узнаете, может в буквальном смысле заставить вашего мужчину быть зависимым от вас. Вы станете почти как наркотик для его мозга, вы сможете «подсадить» его на себя, чтобы он получал свою «порцию» дофамина, только благодаря вам, и никакой другой женщине.

Интересно?

Хорошо, тогда начинаем :)

Человеческий мозг – невероятно сложный орган, который наука не в состоянии понять в полной мере. Тем не менее, было проведено несколько исследований на гормоны, нейрохимические механизмы, нервные проводящие пути, и была выявлена взаимосвязь всего этого с поведением человека.

Нет, я не буду вдаваться в технические подробности (ведь я не учена!), но я хочу дать вам представление о том, как наш мозг реагирует во время занятия сексом.

Чувство удовольствия

Одним из широко известных гормонов, является дофамин.

Дофамин – гормон счастья, он отвечает за чувство удовольствия.

Это относится к понятиям любви, похоти, желания, секса, еды, а также наркотикам, азартным играм, и другим зависимостям.

По сути, дофамин дает мозгу сигнал-вознаграждение, который доставляет приятные, удивительные и прекрасные чувства.

Он вырабатывается, если вы чем-то занимаетесь (например: секс, наркотики, поедание шоколада). Он также вырабатывается, если получить (увидеть или услышать) особый стимул (триггер). Тут речь идет об *ожидаемой награде*, и это важнее, чем само вознаграждение (подробнее об этом дальше).

Сферой действия дофамина является наш первичный или примитивный «старый» центр мозга. Он отвечает за поддержание нашей жизнеспособности.

Причиной того, что секс, так приятен, является то, что деторождение необходимо для выживания человека.

И в то время как дофамин относится к сексу, он также относится к азартным играм, алкоголю и наркотикам.

Это немного пугает, но, ключевое здесь – знание принципа его работы.

Гормон объятий

Когда человек влюбляется, уровень дофамина увеличивается.

И побочным результатом может быть частое занятие сексом, что еще повышает уровень дофамина. Но только на определенный промежуток времени.

После оргазма уровень дофамина может снизиться. Затем вступает в игру его «приятель» окситоцин. Окситоцин называют гормоном объятий. Его работа заключается в налаживании **эмоциональной** связи между людьми.

У женщин он выше, чем у мужчин, потому, что у любой матери должна быть очень прочная связь с младенцем.

Обратной стороной высокого уровня окситоцина у женщин, является то, что мы сильнее эмоционально привязываемся к человеку, с которым занимались сексом, нежели к человеку, с которым ничего не было, и который бы хотел с нами отношений.

Интересный факт, да?

Эти гормоны работают в паре, а в идеале уравнивают друг друга так, что люди влюбляются, наслаждаются сексом, а также развивают отношения.

Что происходит с течением времени?

Неприятная новость состоит в том, что по истечению времени уровень дофамина перестает повышаться. Отчасти потому, что вы привыкли к своему партнеру и секс может стать рутинной. Это приводит к естественному снижению желания и сексуальной страсти.

Даже у пар, занимающихся сексом регулярно, весь половой акт может стать более механическим и безвкусным. Это случается потому, что не прилагается никаких усилий, чтобы разнообразить секс.

Некоторые пары прекращают заниматься сексом вообще. Это влияет на количество окситоцина, который они получают в отношениях. Получается порочный круг, который влияет на самооценку и другие сферы отношений. Увы.

Впрочем, исследования показали, что поднять уровень дофамина у вас и вашего партнера, и возобновить былую страсть **МОЖНО**.

Здесь я немного освежу для вас важную информацию из моего блога.

Новизна, неожиданность и побуждение

Одним из лучших способов повысить уровень дофамина, и, следовательно, окситоцина – это ввести в вашу сексуальную жизнь новизну, неожиданность и условные рефлекс.

1. Когда вы начинаете использовать новый способ получения удовольствия от секса – будь это особенно пикантные разговоры, секс по телефону, или ролевые игры – это новое для вас и вашего партнера.

Новизна = увеличение уровня дофамина.

2. Вы также можете использовать элемент неожиданности. Неожиданно отправив возбуждающий текст, без предупреждения вынув секс-игрушку, или внезапно сменив «роли» – это все способы удивить вашего партнера.

Неожиданность = увеличение уровня дофамина.

3. Поскольку пикантные разговоры, секс-игрушки, или ролевые игры будут регулярно приводить к сексу, то это станет рефлексом из-за ожидаемого удовольствия.

Условный рефлекс = увеличение уровня дофамина.

Тройное повышение уровня дофамина = больше желания, страсти и горячего секса!

Давайте теперь поговорим о том, как стимул вызывает выброс гормонов. Посмотрим, как срабатывает дофамин по отношению к наркотикам.

Наркоман употребляет наркотик, вырабатывается дофамин. Ощущения приятные, они – прогнозируемая награда.

Но дофамин вырабатывается не только от приема наркотика.

Подобная реакция происходит, например, при виде трубки с крэк-наркотиком. Мозг распознает трубку = крэк = хорошее самочувствие, так что даже один вид на трубку способен вызвать выработку дофамина.

Часть зависимости к крэку (или какому-либо веществу) заключается в необходимости получать поток гормона счастья.

Есть интересная аналогия в сексуальном возбуждении при обмене смс или провокационных разговорах.

Если вы регулярно отправляете своему мужчине игривые тексты, которые потом приводят к прекрасному сексу, то у него в мозгу при получении «горячей» смски начинает вырабатываться дофамин.

Тогда вы становитесь той женщиной, которая постоянно выдает ему порцию дофамина и заставляет его

чувствовать себя хорошо. Получается своего рода зависимость. Он начинает испытывать по вам настоящую жажду.

Пожалуйста, используйте это знание осторожно, хорошо? Мы не можем заставлять бедных, ничего не подозревающих мужчин, становиться зависимыми от нас наркоманами ;)

Модуль 2

Гормон Объятий

В предыдущем уроке я рассказала вам о химии мозга (но, если вы пропустили, обязательно прочитайте!). Одним из гормонов, который вырабатывается в нашем мозгу, когда мы сближаемся с другим человеком, является **окситоцин**.

Его называют «гормоном объятий», потому что он повышает чувство доверия и сильной эмоциональной привязанности.

Например, у молодых мам вырабатывается окситоцин, когда они кормят своих детей. Женщины и мужчины получают заряд окситоцина после поцелуев, объятий и занятий сексом.

Женщины вырабатывают больше этого гормона, нежели мужчины.

Кроме того, мужской гормон тестостерон оказывает ослабляющее действие на окситоцин. Это объясняет, почему женщины чувствуют себя более эмоционально привязанными к своим сексуальным партнерам, чем мужчины. Но у них тоже вырабатывается окситоцин.

Вспомните, когда вы встречались с кем-то, кто совершенно вам не подходил, тот парень по большей части был идиотом, и хотел совершенно другого в жизни, чем вы. У вас с ним не было будущего, и вы это знали. Тем не менее, после секса, вы ощущали «удивительную связь» между вами. Это чувство «удивительной связи» обеспечивал именно окситоцин.

Поэтому гормон объятий может влиять на то, что мы чувствуем к другому человеку!

Прежде, чем мы перейдем к сути этой части, важно сказать, что использование знаний о химии мозга не опасно или не является манипуляцией. Вы **не** меняете его судьбу и **не** играете с огнем.

Но понимание того, как эти гормоны работают, дает вам возможность улучшить ваши отношения с партнером.

Выброс окситоцина не приводит в бешеный восторг и вообще слабо заметен снаружи.

Подпитка гормоном объятий

Окситоцин вырабатывается в большем количестве во время оргазма. И еще он вырабатывается во время таких действий, как:

- поцелуи
- держание за руки
- объятия
- прижимания друг к другу
- просмотр эмоционально насыщенного фильма
- танцы с партнером
- езда на американских горках или картинг.

Еще одним ключевым моментом является зрительный контакт.

Когда вы смотрите в глаза человеку, у вас обоих увеличивается уровень окситоцина.

Чем чаще вы занимаетесь перечисленными выше делами, тем больше гормона объятий будет вырабатываться в вас обоих.

Теперь пришло время, рассказать, как с помощью гормона объятий можно запустить электризирующий поток между вами.

Шаг первый: Спланируйте ваше «окситоциновое» свидание

Выберете что-то из списка выше, чем вы будете заниматься на вашем свидании.

Вы можете пойти на танцы и взять урок сальсы. Если рядом есть тематический парк, сходите, покатайтесь на американских горках, вместе пообедайте.

Если у вас есть средства, забронируйте полет на воздушном шаре над городом во время заката. Можно даже просто провести уютный вечер дома, посмотреть кино, выбрав драматический фильм *«Дневник памяти»*.

Во время этого времяпровождения почаще держитесь за руки, целуйтесь, обнимайтесь и часто смотрите друг другу в глаза. Очевидно, раскрутите его поиграть в гляделки!

Старайтесь ловить его взгляд естественно, смотрите в его глаза и улыбайтесь. Даже говорите «Как ты мне нравишься...» Все это повышает уровень окситоцина в вас обоих.

Шаг второй: Секс после свидания

Итак, в первой половине дня вы задействовали гормон объятий и теперь пришло время дать ему освободиться. Устройте партнеру мягкое и естественное соскальзывание в интимную уютную обстановку. Скажите своему партнеру, прежде чем начать, что вы хотите смотреть друг другу в глаза. Это может быть проблемой, так как многие закрывают глаза во время секса.

Зрительный контакт во время секса и оргазма, на самом деле, является практикой тантрического секса, которой уже несколько тысяч лет. Это очень эротично и требует особой концентрации, чтобы удерживать взгляд друг друга.

Он может спросить, почему вы хотите попробовать это, ответьте, что вы прочитали статью о тантрическом сексе и идея этого древнего метода вас заинтриговала.

Миссионерская поза отлично подходит для этой техники. Тем не менее, вы можете стоять, сидеть на его коленях, или использовать любую другую позу, при которой вы находитесь лицом к лицу.

Когда он будет готов к кульминации, вам, возможно, придется напомнить ему, чтобы он не закрывал глаза. Опять же, это не конкурс на гляделки. Это должно быть мягче и чувственнее... даже душевнее.

Если вы одна из тех счастливых женщин, которые могут получить оргазм в то же время, что и ваш мужчина, это здорово. Но если вы относитесь к большинству, вы будете смотреть на него во время ЕГО оргазма (и, надеюсь, что вы тоже испытаете сильные ощущения).

Пик окситоцина, который он будет испытывать во время оргазма при зрительном контакте с вами, будет действительно не от мира сего. Не удивляйтесь, если он упадет, зарывшись лицом в ваши волосы, или если вы оба станете сентиментальными. Это особый момент. И он связывает вас друг с другом удивительно эротическим образом.

Модуль 3

Эрекция по Павлову

В этой методике научу вас приводить вашего мужчину в сильное возбуждению за считанные секунды, когда вы захотите.

После того, как вы примените этот урок на практике, можно сказать одно маленькое словечко, и он тут же отложит телефон, или видео игру, и переключит на вас все свое внимание.

Это звучит немного странно. Но эту методику очень легко использовать, и я подробно все расскажу по шагам.

То, о чем я говорю, — психологическое явление, известное как «условный рефлекс». Я уверена, что вы слышали о собаках Павлова, но, вероятно, никогда бы не догадались, что это может быть использовано в вашей сексуальной жизни. До этого момента.

История гласит, что русский физиолог Иван Павлов случайно обнаружил классический «условный рефлекс» во время испытаний с собаками.

Он обнаружил, что при использовании колокольчика во время кормления собак, они начинают ассоциировать звук колокольчика с приемом пищи. Когда колокольчик звенел, у собак начинала выделяться слюна, даже если они не видели еды.

В мозгу собак колокольчик представлял пищу.

В этом упражнении мы собираемся выяснить, каким будем сигнал «колокольчика» для мужчины, и мы

заменим еду сексом. Объединив «колокольчик» с сексом, вы научите вашего мужчину реагировать на сигнал мгновенным возбуждением.

Вот как я узнала про принцип условного рефлекса в сексуальной жизни.

У моей подруги был любовник, которому очень ПРАВИЛСЯ вид сверху, когда она делала ему минет. Когда она стояла на коленях – это его очень заводило. Для удобства, она бросала под колени подушку. Он был большим любителем орального секса, а ей нравилось доставлять ему удовольствие, поэтому подушка была очень кстати.

Однажды днем, он вошел в спальню, когда подруга заправляла кровать. У нее случайно упала подушка на пол, он улыбнулся и расстегнул штаны, потому что у него немедленно случился стояк.

Падение подушки на пол стал для него сигналом.

После того, как подруга рассказала мне про это, я поняла, что это можно использовать в качестве тайного сексуального кода.

Например, что подушка на полу = минет.

Тогда я посоветовала подруге затащить ее парня в универмаг, чтобы она отвела его к секции домашнего дизайна и прогуливалась среди подушек, остановиться перед полками, чтобы привлечь его внимание.

Когда подруга это сделала, она увидела, что выпуклость в его джинсах стала ОЧЕНЬ заметной.

Потом, стоило ей мягко провести рукой по подушкам, и он полностью понимал ее намек. А когда она отправляла ему смс «Подушка. На полу. Сейчас», его ответ был незамедлительным.

Полностью безобидный предмет быта стал символом их сексуальной жизни. Смысл, скрывающийся за словом «Подушка», был очень «горячим». Подруга получила возможность возбуждать своего партнера, в любое время, когда ей этого хотелось.

Подушка стала тем самым «колокольчиком».

Динь-динь!

Как усовершенствовать эрекцию, используя условный рефлекс

Мы будем использовать этот пример из жизни для обучения.

Перед обучением: если тому парню показать подушку, реакции не будет.

Во время обучения: если есть подушка + минет = эрекция и наслаждение.

После обучения: если показать ему подушку без минета = эрекция и ожидание наслаждения.

Итак.

Шаг первый: Найдите свой «колокольчик»

Вы должны решить, какой предмет или действие вы хотите использовать в качестве «колокольчика» для комбинации с сексом. Есть множество разных вещей, которыми вы можете воспользоваться.

Вот некоторые из них:

- **Определенный стиль прически, например волосы, собранные в хвост, перед оральным сексом.** У моей подруги Татьяны длительные роскошные волнистые волосы, которые ее муж просто ОБОЖАЕТ. Она быстро собирала волосы в хвост перед оральными ласками, чтобы волосы не путались и не мешали.

Примерно после года сексуальной жизни с ним она поняла, что, когда она собирала волосы в хвост, он становился очень игривым и возбужденным. Так она начала делать это нарочно.

- **Зажгите определенную свечу или по-особенному затемните освещение.** Один мой знакомый парень рассказал мне, как он использовал зеленые лампочки для вечеринок в его студенческой комнате. Всякий раз, когда его подруга оставалась на ночь, он выключал свет, но оставлял включенной зеленую лампу.

Довольно скоро зеленая лампа стала известна как «секс освещение» между ним и его подругой.

- **Предмет одежды. Например, нижнее белье, красный бюстгальтер, или кружевная кофточка, которая расстегивается спереди.** Одна моя знакомая рассказала мне, что у нее есть «обычная пижама» и «ночная рубашка для секса». Ее обычная пижама – самая простая, для комфорта. Но шелковая ночнушка – коротенькая и на бретельках, и стоила больших денег. Знакомая – сама не супер секси, но она чувствует себя прекрасно, когда надевает эту ночнушку.

Она заметила, что, надевает ее чаще, когда у нее уже есть желание секса. Ее муж тоже заметил, что, когда она надевает ее на ночь, они будут заниматься сексом.

- **Одна и та же песня или CD во время секса.** Песня может быть очень эффективна, поскольку она задействует слух.

- **Подумайте о привычке, игрушке, фетише, которые вы или ваш партнер уже использует в своей сексуальной жизни.** Фетиши и игрушки могут очень пригодиться!

И если ваш партнер уже ассоциирует его с сексом, он очень близок к условному рефлексу.

- **Конкретная пара туфель.** Некоторые парни сразу возбуждаются, видя свою любимую на высоких шпильках. Они изменяют осанку, выпирают вашу попу (мужчины считают, что это заводит), и они также зрительно удлиняют и худят ноги.

Возьмите свой блокнот и запишите некоторые идеи. Попробуйте сначала одну или две идеи, чтобы увидеть, что вам наиболее подходит, прежде чем перейти к следующему шагу.

Шаг второй: Используйте предмет

После того, как вы выбрали предмет, который хотите использовать в качестве «колокольчика», вы должны постоянно и намеренно его использовать.

Это проще простого: используйте предмет во время секса.

Давайте предположим, что вы выбрали пару туфель на шпильках в качестве вашего «колокольчика».

Шаг третий: Используйте предмет регулярно

Следующие несколько раз вы можете планировать секс и надевать заветные туфли. И если вы знаете, что будет время, когда он, скорее всего, захочет заняться сексом, например, на отдыхе, не забывайте надеть обувь или иметь ее под рукой.

Шаг третий может длиться несколько недель или дольше, в зависимости от частоты занятия сексом.

Шаг четвертый: Проверьте его реакцию

Через какое-то время после, проверьте, начал ли он ассоциировать эти туфли с сексом. Достаньте их из шкафа и невзначай скажите, что вы думаете – надеть их или нет. Посмотрите, что он будет делать.

Взбодрился? Улыбается? Начинает флиртовать, намекать, или напрашиваться на секс? Если ответ на любой из этих вопросов «да», то знайте, что рефлекс работает.

Если ответ на этот вопрос «нет», НЕ ВОЛНУЙТЕСЬ. Помните, этот метод занимает много времени. Так что просто продолжайте работать. Испытайте и следите за его реакцией **не** во время секса.

Шаг пятый: Возбуждайте

После закрепления рефлекса в его мозгу, вы можете начать возбуждать и играть с ним. Например, вы можете просто прошептать фразу «туфли на шпильках» и заметите его реакцию.

Или случайно оставьте их на кровати, когда вы пойдете на девичник, чтобы он их увидел, когда вас не будет рядом. Или, если вы собрались пойти вместе куда-то поужинать, покажите ему, что надели те самые туфли и наблюдайте, как он ждет, чтобы уйти из ресторана и затащить вас в постель!

Как и в примере выше с подушкой, как только подруга узнала, что ее друг ассоциирует подушку с минетом, она могла играть с ним и дразнить его, упоминая подушки или трогая подушки. Его член сразу же реагировал. Ему очень нравилось, что она могла возбудить его одним простым словом.

Часто задаваемые вопросы

Сколько раз мне нужно будет использовать предмет во время /до секса, прежде чем у него возникнет рефлекс?

Ну, это зависит от того, насколько он внимателен. Это может быть несколько раз; это может быть много раз. Просто повторяйте действие с вашим предметом в течение долгого времени, и раз за разом пробуйте шаг четыре, чтобы увидеть, реагирует ли он на предмет, когда вы показываете ему его **не** во время секса.

Должна ли я привлекать его внимание к предмету/сигналу?

Не напрямую. Я бы не говорила: «Когда я надеваю эти туфли, это означает, что мы собираемся заняться любовью, не отходя от кассы». Но вы могли бы случайно упомянуть такие вещи, как, «Эти туфли

заставляют меня чувствовать себя сексуальной», или «Мне кажется, я надевала эти туфли в тот раз, когда у нас был безумно классный секс?» Этого может быть достаточно, чтобы заставить его ассоциировать туфли с сексом.

Если он заметит, что я всегда использую этот предмет/сигнал с сексом?

Скорее всего, он не заметит. Тем не менее, если он поймет, что вы делаете, просто сохраняйте хладнокровие и поиграйте вместе.

Если он говорит, «Эй, каждый раз мы занимаемся сексом, ты надеваешь этот красный лифчик. Это так?» Вы можете кокетливо сказать, «О, разве? Я и не заметила. Может быть, лифчик имеет секретные сексуальные способности...» Или задайте встречный вопрос: «Ты заметили мой лифчик, да? Тебе нравится?» Здесь можно по-разному отреагировать и это будет нормально.

Если он замечает предмет, это просто означает, что он обращает внимание, и он уже ассоциирует его с сексом, эрекцией и кульминацией. И это хорошо! Будьте игривыми и уверенными в себе.

Что делать, если я забываю использовать свой предмет, когда мы занимаемся сексом?

Это нормально! Не закливайтесь на этом, если у вас был спонтанный секс, и вы не использовали свой «колокольчик». Вы можете просто использовать его в следующий раз, когда вы будете заниматься сексом. Помните, этот метод является одним из тех, на которые потребуется время, чтобы усовершенствоваться, поэтому пропустить раз или два – совершенно нормально!

Разве это не манипуляция?

Ну, технически, да. Тем не менее, это очень игривая и забавная методика.

Даже если ваш мужчина выяснил, что вы намеренно ассоциируете каблук или собранный хвост с горячим сексом, я думаю, он не будет жаловаться.

Веселитесь во время тестирования этой методики!

Модуль 4

Сексуальная подпитка

Во время презентации этой программы я обещала, что я научу вас одной фразе, которую каждый мужчина очень хочет услышать. И это единственная фраза, которую очень немногие женщины используют. Прежде, чем я поделюсь этой фразой с вами, давайте немного посмотрим на то, что означает быть современной женщиной.

Современная женщина

Быть современной женщиной означает, что вы, скорее всего, закончили образование, получили профессию. Построили карьеру. Завоевали свое «место под солнцем».

Возможно, вы жили со своим парнем. Изо дня в день вы старались быть независимой и самостоятельной. Быть современной женщиной означает, что скорее всего, у вас было несколько половых партнеров. У вас есть вибратор. Вы знаете, что вас возбуждает. Вы так или иначе разбираетесь в людях. Вы знаете, что если припрет, то вы по жизни справитесь, коня на скаку остановите и все такое.

И вы, наверное, нашли партнера или выйти замуж не потому, что этого требовали родители, а потому, что вы хотели этого сами.

Я вас прекрасно понимаю. Так было и со мной и с большинством моих подруг.

Вот, что кажется действительно очевидным, но редко признается – так это то, что **мужчины хотят чувствовать себя нужными**. Не используемыми! А любимым, желанным, и оцененным по достоинству... Это то, что заставляет мужчину чувствовать себя мужчиной, это понимание, что он является жизненно важной и **ЦЕНИМОЙ** частью вашей жизни.

Что он вам нужен, как человек, и что вы действительно цените то, что он – с вами.

Мы уже заговорили о жизни и независимости, но забыли одну простую фразу, которая заставляет мужчину чувствовать себя ценным и важным, когда он сделал что-нибудь для вас.

«Я тобой горжусь».

Эта фраза указывает на мощное, искреннее и сильное сексуальное притяжение.

В принципе, мы могли бы справиться со всеми своими нуждами самостоятельно. И многие из вещей, которые раньше были необходимыми, просто уже не существуют.

Мы можем голосовать. Мы можем получить образование и делать карьеру. Мы можем приготовить еду и обустроить быт. Мы можем открывать кредитные карты на свое имя. Покупать, что нам надо.

Но когда дело доходит до жажды интимной эмоциональной связи с человеком, которого мы любим, то это ничем не заменить.

Он – часть этой связи. Вы не можете почувствовать эту близость в одиночку.

И это больше, чем просто желание.

Это необходимость.

Вполне естественно сказать, что вы его хотите. Но фраза «я тобой горжусь» является очень мощным способом, дать человеку ощущение ценности.

Поэтому обдумайте это хорошо. Проговорите фразу несколько раз.

Когда вы будете чувствовать себя комфортно, скажите своему партнеру: «Я тебя люблю, я тебя хочу, я тебя ценю, я тебя уважаю, я тебя желаю».

И я тобой горжусь.

Если он спросит «почему?» приготовьте заранее пару слов, о том, какой он замечательный, добрый, сильный, и у него прекрасный вкус, потому что он выбрал такую женщину, которая умеет его ценить.

Много элементов данной программы озорны, откровенны, провокационны и сексуальны. Эта фраза состоит из простых слов, которые звучат не сексуально... но я уверяю вас, что это не так. Если вы будете говорить своему мужчине от чистого сердца, что вы им гордитесь – это поможет установить мощную и глубокую сексуальную связь между вами.

Задание четвертой части

Дневник воспоминаний

Воспоминания о совместном сексуальном опыте – мощный способ, чтобы достучаться до самого сердца вашего мужчины. Да, в сердце и другие части его тела;)

Я попрошу сделать вас упражнение про любимые воспоминания, но вначале – немного полезных знаний.

Дофамин поступает из той же части мозга, где хранятся наши воспоминания. Поэтому с помощью воспоминаний о вашей сексуальной жизни можно активировать выработку дофамина.

Время потраченное на то, чтобы собрать свои любимые воспоминания в одном месте, того стоит. Это сильно вам поможет.

Дневник будет служить вам в качестве места хранения творческих идей, которые можно использовать для вдохновения, если понадобится.

Я рекомендую сделать это частью вашего журнала. Если вы еще не сделали этого, возьмите чистый блокнот, или если вам удобнее на компьютере, создайте документ Word и начните свои записи. Вы также можете распечатать страницы ниже и писать на них.

Шаг первый: Воскресите в памяти ваши воспоминания

Взгляните на вопросы и запишите то, что сразу приходит на ум. Не надо думать слишком долго, это просто мозговой штурм.

1. Какие у вас самые любимые **романтические** моменты в интимных отношениях? Какие были обстоятельства и эмоции, которые сработали? Был ли это день рождения или праздник? Были ли вы в определенном романтическом месте? Что он сказал/сделал для того, чтобы создать атмосферу романтики?
2. Какое любимое сексуальное воспоминание? Было ли это определенная поза, место, обстоятельство, которые накаляли обстановку? Вы занимались ролевыми играми?

3. Какое любимое воспоминание, о том как ваш мужчина вас возбудил? Было ли это время, когда он всячески ухаживал за вами, или сделал для что-то хорошее для других? Что на нем было одето? Например, выглядел ли он особенно привлекательно, выходя из душа или когда сексуально вел машину?
4. Какими любимыми воспоминаниями он делился с вами? Может быть, ему особенно нравится какая-то ваша прическа, одежда, духи? Упоминал ли он сексуальном переживании, который он хочет еще раз повторить?
5. Какие другие сексуальные, эротические, смешные, странные воспоминания о вашей сексуальной жизни приходят вам на ум?

Шаг второй: Подключитесь к эмоциям

Из всех воспоминаний, которые вы освежили в памяти, какие ваши любимые и почему? Обычно наши любимые воспоминания связаны с чувством эмоциональной близости с партнером. Подумайте о том, как вы чувствовали себя до, во время и после. Что вас вдохновило?

Шаг третий: Наслаждайтесь деталями

Когда вы думаете о самых любимых воспоминаний, запишите как можно больше описательных прилагательных.

Что вы видели, слышали, ощущали по запаху, вкусу, осязали во время воспоминаний?

Шаг четвертый: Расскажите ему!

Я хочу, чтобы вы выбрали любимое воспоминание и напомнили о нем своему мужчине в самой короткой и мимолетной форме. Это небольшое быстрое упражнение для удовольствия. Я считаю, что отправка смс – отличный способ поделиться, но вы можете сделать по телефону или при встрече.

Пример 1:

Вы: Помнишь, как мы долго ждали автобус на остановке, возвращаясь с озера летом, начали целоваться и чуть не побежали заниматься любовью в кусты?

Он: Да, конечно помню!

Вы: Мне понравилось, как ты меня завел. И когда вдруг автобус приехал, я даже расстроилась ;)

Пример 2:

Вы: Помнишь, как горничная вошла в наш номер, когда мы были в постели?

Он: Ха-ха, да!

Вы: Ты меня так сильно возбудил тем утром, что нам было не до чего. Мы просто не услышали, как она постучалась ;)

Эта маленькая встряска для памяти, которая не обязательно должна быть до конца проговорена, но не стесняйтесь вдаваться в подробности, если вам так хочется.

В программе еще будут упражнения, где я буду просить вас использовать эти воспоминания. Поэтому, пожалуйста, запишите их сейчас.

Мне нравится делать это часто с моим мужем, это поддерживает хорошую атмосферу в наших отношениях и помогает быть эмоционально ближе друг с другом. Это больше, чем сладкий и сближающий момент, заставляющий вас обоих одновременно думать о приятном совместном опыте. Это корни, питающие ваше дерево любви.

Итог

Используйте этот журнал, чтобы вдохновляться и развивать ваш творческий потенциал. Когда появляются новые воспоминания, добавляйте их сюда! Ваши совместные сексуальные переживания – отличный ресурс для страсти в настоящем и будущем.

ВЛАСТЬ НАД МУЖЧИНАМИ

Часть пятая

Модуль 1

Эротическое приключение

Тамара и Дима вместе уже в течение двух лет. Тамара очень хочет дальнейшего развития отношений с Димой, поэтому она решает создать эротический боевик для него, выбирая его в качестве звезды, секс-бога.

Она вспоминает ту дождливую ночь прошлым летом, когда у ее машины спустило колесо, и он подъехал к ней на помощь, свернув с шоссе. Он выглядел просто восхитительно, когда поднимал машину домкратом и менял шины под практически тропическим ливнем. Дождь струился по его мускулистым рукам... Она вздрогнула, подумав, как классно было бы поблагодарить его «на скорую руку» на заднем сидении автомобиля. Опасность быть замеченными другими ее не заботила, поскольку она хотела его, ее Героя, прямо в тот момент.

Тамара начала сочинять сценарий фильма, вооружившись воспоминаниями о дожде, о придорожной проблеме, и о ДИМЕ.

Если у вас нет даже малейшего представления о съемках в кино, вам все равно понравится техника Эротического Приключения. И даже, если у вас абсолютно отсутствуют актерские навыки, вы измените свое мнение, как только прочитаете все это!

Как обсуждалось в третьей главе, есть несколько главных «крючков» на которые можно подцепить уверенность мужчины в себе, в том числе:

- Желание его, восхищение им и даже преклонение ему.
- Покорность ему/дарование ему ощущения власти над вами.
- Демонстрация, что он на 100% сексуально удовлетворяет вас.
- Позволение ему сыграть своего Героя.

С помощью техники Эротического Приключения, у вас есть возможность использовать любой или все эти «крючки».

Его уверенность в себе и привязанность к вам будет неуклонно расти, потому что именно вы подарили ему главенствующую роль.

Маленький секрет – независимо от того, какой он человек, где-то глубоко внутри него есть стремление быть отважным героем, который убивает драконов и покоряет сердце (и тело) красивой девушки. Даже если он технарь, недотепа или скрытная личность.

Мужчинам с детства навязывался мужской способ поведения через игры, книги, кино, телевидение. Я уверяю вас, желание быть героем укоренилось в его психике.

С этой забавной техникой, вы отпустите на волю его фантазию, и он поймет, как же ему с вами повезло :)

Представьте себе, что вы можете играть роль сценариста, режиссера и примы в своем личном кино! Это может показаться сложным, но я покажу вам , насколько легко это будет.

Вы получите возможность заранее придумать свою возбуждающую историю, основанную на некоторых ваших фантазиях.

Давайте я поделюсь с вами одним из моих любимых примеров

Интерактивный фильм

Эта стратегия для создания фильма позволяет ему сделать выбор в сюжете. Это как Выбрать Свое Собственное Приключение или интерактивный фильм.

Одна из самых распространенных фантазий – когда люди занимаются сексом с кем-то еще. Это абсолютно нормально и не несет угрозы для верности в ваших отношениях. Несмотря на то, что ваш мужчина любит вас и занимается сексом только с вами, в своем воображении он фантазирует о разном.

Используйте забавный сценарий секса по телефону в качестве средства для ролевой игры и воплотите эту фантазию в жизнь. Ему понравится эта свобода пользоваться своей тайной фантазией.

В этом сценарии фильма вы будете играть роль телефонного секс-оператора тогда, когда он может выбрать свое собственное секс-приключение с вами. Это немного более продвинутый уровень и требует вашей импровизации на ходу. Тем не менее, когда вы войдете в определенный ритм, мне кажется, вам понравится.

Привет, <его имя>. Добро пожаловать в твое сексуальное приключение. Мое имя <придумайте имя>, и я буду твоим гидом сегодня. Расслабься и давай начнем!

Скажи «Один», если хочешь быть в роскошном, уставленном свечами гостиничном номере со мной в качестве наемной массажистки.

Скажи «Два», если хочешь быть в частной кабинке для переодевания на пляже в тропическом раю со мной в качестве официантки.

Опишите настройку, основанную на его выборе.

Если он выбирает массажистку, опишите свой наряд. Расскажите ему о лосьонах и маслах, которые вы принесли, чтобы успокоить его мускулы.

Если он выбирает пляжную коктейль-официантку, снова опишите свой наряд в деталях.

Ваша грудь выползает из бикини? Выглядывают ли округлости вашей пухленькой задницы из-под коротенькой юбки? Опишите также, как он выглядит. Как вы сразу поняли, что он привлекателен и сексуален. Прокомментируйте его одежду или телосложение, или еще что-то, что вы могли бы заметить и что могло бы завести вас.

Теперь продолжайте историю, основанную на его выборах.

Скажи «Один», если твоя фантазия предлагает, чтобы я инициировала физический контакт с тобой

Скажи «Два», если хочешь самостоятельно инициировать физический контакт

Это позволит сделать выбор, как ваш персонаж действует. Она доминирует или покоряется? Он может попробовать разные роли!

В зависимости от того, что он выбирает, опишите, как вы впервые прикоснулись друг к другу.

Если вы доминируете, говорите о том, как вы хотите опустить свои руки на его блестящую кожу. Если он доминирует, опишите, как он дотрагивается, ласкает или целует. Всегда добавляйте, что именно вы чувствуете. Опишите свои ощущения в деталях.

Продолжайте создавать свою историю, давая ему выбор о том, как продолжать действия.

Скажи «Один», если ты хочешь, чтобы я...

Скажи «Два», если ты хочешь, чтобы я...

Используйте свое воображение! Некоторые из вариантов могут включать:

Прелюдию: поцелуи, прикосновения разных частей тела и чьей-то первой

Оральный секс: когда вы опускаете свою голову или наклоняете его голову к себе.

Секс: позиции

Темп: медленный и нежный, грубый и дикий

Весь поток разговора будет выглядеть приблизительно как на этой картине:

Фильм «Включение фантазии»

Эротическое Приключение является идеальным способом поделиться одной из своих фантазий практически с нулевым риском.

Если вы чувствуете небольшое стеснение от описания того, что вы хотели бы сделать, вы можете сказать, будто вам приснился сон, тогда вы будете чувствовать себя немного безопаснее.

Секс на публике – это то, о чем фантазирует много людей, но не каждый может или будет действовать в этом направлении. Вот способ, чтобы использовать его в прилюдных секс-играх, где нет никаких шансов попасться ;)

Ты мне приснился прошлой ночью. Хочешь узнать, как?

Ну, сон очень откровенный. Так вот, слушай.

Мы с несколькими коллегами сидели в ресторане. Ресторан был очень модным, с роскошными скатертями на столах, слабо освещенный свечами. Мы были в угловой кабинке, и я сидела с дальнего края. Вдруг я почувствовала легкое щекотание по ноге.

Я хотела вскочить, но меня крепко держали чьи-то руки. Я заглянула под скатерть и увидела тебя.

Каким-то образом ты оказался в ресторане, где была я, и пробрался под стол. Я посмотрела вокруг, но никто не догадывался, что ты был там.

Тогда я улыбнулась, расслабилась и раздвинула ноги.

Ты приподнял юбку и сдвинул мои трусики в сторону пальцами. И начал вкрадчиво возбуждать меня. При

этом я должна была сидеть тихо, будто ничего не происходит.

Ты постепенно довел меня до экстаза, хотя я должна была притворяться, что не кончаю.

Потом ты исчез! Я поправила юбку и встала, чтобы выйти в туалет. Когда я шла по тускло освещенному коридору, официант остановил меня и сказал, что меня ждут. Он привел меня в гардероб и закрыл за собой дверь.

Я не успела удивиться, как твои руки развернули меня к себе лицом.

«Как ты сюда попал? Что ты делаешь?», спросила я, но ты ответил на мои вопросы страстным поцелуем, прижавшись ко мне всем телом. И я ощутила, как ты возбужден.

Хотя я и знала, что официант был в курсе, что мы в гардеробе, но в тот момент мне было все равно. Мне хотелось тебя немедленно.

Мы занялись бурным сексом среди чужих пальто! Как только ты кончил, я проснулась, вздрогнув всем телом.

Разве это не бредовый сон?

Теперь ваша очередь начать создавать свое собственное Эротическое Приключение. Перейдите к следующему модулю, чтобы начать!

Модуль 2

Написание собственного сценария эротического фильма

Вы увидели пример того, как может выглядеть эротический фильм, теперь вы собираетесь создать свой собственный.

Не волнуйтесь, если это звучит устрашающе! Я знаю, что это может показаться невозможным. Но, я сделала этот метод очень легким, разбив его на три простых шага.

Даже если вы чувствуете, что у вас нет творческой жилки, я обещаю, вы сможете это сделать!

Есть три шага для создания своего эротического фильма:

1. Придумать место действия
2. Придумать последовательность действий
3. Сложить все это вместе

Я собираюсь провести вас через каждый шаг, и в конце вы будете способны создать свой шедевр!

Возьмите свой блокнот и ручку, чтобы записать идеи.

Шаг первый: Место действия

Независимо от того, какую среду вы будете использовать, вам нужно описать место, где это происходит.

Вы можете выбрать знакомые места, например, место, где вы ранее занимались сексом, или место, где бы вы лично хотели заняться сексом. Это может быть историческое место или полностью воображаемое.

Прямо сейчас давайте просто попробуем.

Здесь нет предела вариантам, а мозговой шторм может помочь выяснить, что вас заводит, что пригодится для остальной части сценария.

Некоторые места, которые способствуют интересному началу, это:

- Гостиная
- Спальня
- Номер в отеле
- Кухня
- пляж перед коттеджем
- Гардеробная в модном ресторане
- На работе / в офисе
- На улице
- На мероприятии или торжестве
- Чей-то чужой дом
- Двор
- В душе
- Средневековый замок
- Пещера на планете Альфа-Центавра
- Место, упомянутое ИМ, где он хотел бы заняться сексом.

После того как вы выбрали место, определитесь со временем суток.

- Утро
- Обед
- Вечер
- Полночь

Добавьте немного описаний в окружающую обстановку. Добавление этих деталей поможет завести его воображение. Ответьте:

- Есть ли другие люди вокруг?

- Во что вы одеты? Во что он одет? Помните, быть одетой в какую-то из его вещей – дать ему ощутить чувство собственности / владения тем, что он любит.
- Что находится рядом?
- Как вы или он доберетесь туда?
- Какие вокруг присутствуют звуки, запахи, пейзажи?
- Если вы на улице, то солнечно, или идет дождь, или снег или... ???
- Вы в какой-то неприятной или стрессовой ситуации?

Шаг второй: Действие

После того, как вы продумали место действий, вы можете двигаться к боевой части сюжета.

На этом этапе, как и на первом шагу, вы просто придумываете идеи. Пусть их будет много, сейчас нет никаких ограничений. Чем безумнее, тем лучше.

Смысл этого шага – отпустить на волю вашу фантазию и выразить то, о чем вы сейчас думаете.

Например, если ваша первая сцена разворачивается на кухне, еда была бы забавным реквизитом во время секса.

Дополнительные идеи для размышления:

Несексуальные действие: Что вы делаете, когда начинается сцена?

Кто инициатор? Вы можете показать ему, как вы готовы сдаться на его милость (победителя). Вы также можете сама стать той, кто берет на себя инициативу. Также можно меняться ролями по ходу сцены.

Прелюдия: Поцелуи, прикосновения, секс в одежде, оральный или, может быть, вообще без прелюдии!

Занятие сексом: Позиции, использование мебели

Темп: Медленный, дикий, быстрый, грубый

Ощущения: Жарко, сочно, влажно, скользко, горячо...

Реквизит: Игрушки, повязка на глаза, сексуальные реквизиты, еда, лед, вода, свечи.

Запишите свои идеи в блокнот и посмотрите, куда заведет ваше воображение. Не сдерживайте себя, сейчас это просто творческий мозговой штурм.

Вполне возможно, что после завершения этих двух шагов у вас появятся заготовки более чем одного сценария фильма!

Шаг третий: Сложите все это вместе!

Теперь настало время, окончательно создать свой рассказ.

Подумайте об особенных способах, которые можно использовать в фильме, чтобы запустить условный рефлекс для вашего мужчины.

И одно из главных условий – представить его как ГЕРОЯ. Придумайте, как он может помочь вам, или спасти вас.

Ваш автомобиль сломался на обочине?

Вы заперты дома?

Случилось какое-то стихийное бедствие и он – там, чтобы помочь?

Ваша собака сбежала и он – тот, кто ее нашел?

Это может быть просто или сложно, но представить его Героем – большой дело для него!

Прежде, чем начать писать, посмотрите мой Словарь откровенных слов ниже.

В этом словаре собрано множество разных слов для частей тела, ощущений, позиций и т.д. Используйте их в своем сценарии!

Ниже - несколько основных кино-шаблонов для сценариев. Вы можете использовать их, но не стесняйтесь, создавая что-то абсолютно свое!

Шаблон № 1: Этот сценарий – готовый, вам просто нужно добавить детали.

Этот формат дает возможность использовать подходящие для вас слова, когда дело доходит до секса. Вы можете сказать «заниматься любовью», либо вы можете сказать «трахаться». Это полностью зависит от вас!

Перебои с электричеством

Я иду в (название места) и вижу, что ты уже там (выполняешь какие-то действия). Мне очень нравится, как выглядит твое тело.

Ты оборачиваешься, чтобы посмотреть на меня, и ты улыбаешься мне особенной улыбкой. Я вижу желание в твоих глазах. Я знаю это происходит всегда, когда я надеваю (предмет одежды), это тебя заводит, и сегодня – не исключение.

Вдруг отключается электричество из-за погоды (или другой причины). Я на мгновение испугалась, но потом ты прошептал:

«Не бойся. Я с тобой».

Я не могу видеть твое лицо в темноте, но я слышу, как твое дыхание становится таким, когда хочешь секса. Мне интересно, что будет дальше...

И вот твои руки уже на моей (части тела). Я начинаю снимать свою (пункт про одежду).. Мурашки бегут по коже там, где ты ко мне прикасаешься.

Совсем темно в (название комнаты), но ты ведешь меня к (тип мебели). Одним быстрым движением, ты срываешь остальную часть моей одежды, и я остаюсь полностью голая.

Вдруг ты говоришь дразнящим тоном: «Мне надо пойти (найти фонарик или проверить выключатели)»..

«Не смей оставлять меня!» - восклицаю я.

«Почему же?», – сладко спрашиваешь ты, и твои руки начинают блуждать по моей (часть тела).

«Что еще ты хочешь, чтобы я сделал?», – говоришь ты.

«Я хочу, чтобы ты (глагол) меня», - говорю я тихо.

«Скажи это громче. Что ты хочешь, чтобы я сделал?»

«Я хочу, чтобы ты (глагол) меня. Сейчас», – я говорю громко.

Ты тянешь меня к себе на (название мебели или пол).

Ты начинаешь (секс глагол) меня. Моя спина изгибается дугой, и из меня вырывается тихий стон.

Так мы (секс глагол) на (мебели / полу) в темноте.

Мое дыхание учащается, и я тянусь к тебе, прижимаясь все сильнее, отдаваясь тебе и мы сливаемся в одно целое до полного экстаза!

Шаблон № 2: Этот шаблон даст вам гораздо больше творческого контроля над своим сценарием. Я просто подскажу вам конкретные точки сюжета, которые вы захотите включить в сценарий.

Вы можете дополнить и расширить сюжет. Выбор за вами, здесь нет неправильного пути!

Название:

Окружающая обстановка / Местонахождение:

Каким образом вы оба оказались на месте: вы приедете вместе, ИЛИ он приедет, ИЛИ вы приедете

Опишите, что вы, ИЛИ он, ИЛИ оба делаете:

Вы восхищаетесь его нарядом или физическими особенностям, или чертами личности:

Опишите, во что ты, ИЛИ он, ИЛИ вы оба одеты:

Предоставьте дополнительную деталь окружающей среды (например, погода, освещение, происходящее вокруг):

Дайте поворот сюжета, что позволит ему позаботиться о вас /спасти /помочь:

Решите, кто собирается инициировать сексуальные действия

Поделитесь сексуальным/чувственным действием или чувством № 1:

Это приводит к сексуальному/чувственному действию № 2:

Опишите, как ведет себя ваше тело, или что вы хотите, чтобы он сделал с ним:

Это приводит к сексуальному/чувственному действию № 3:

Опишите, что вы делаете для него или что он делает для вас:

ДОПОЛНИТЕЛЬНО: добавьте сексуальное действие № 4

Заключение (как правило, с одной или вашими общими кульминациями):

Помните, нет **ничего плохого** в написании своего сценария фильма! Он может быть коротким и стремительным («быстро»), или это может быть очень детализировано, с сюжетными поворотами и полной сопровождающей историей (полнометражный фильм).

Что делать, если у вас закончились идеи

Если вы не можете придумать идей, постарайтесь не злиться. Это нормально. Даже опытные писатели проходят через такое. Когда это происходит со мной, я думаю, что лучше остановиться, где я нахожусь, и пойти заняться чем-то другим, совершенно ненапряжным, например, погулять с собакой, посмотреть телевизор или почитать.

Прямо посередине мытья посуды может резко прийти вдохновение. Тогда я возвращаюсь к моему писательству со новой энергией и идеями.

Модуль 3

Самое время для шоу!

Теперь когда вы изучили модуль 5.2 и набросали себе черновик, я покажу, каким образом все это преподнести своему мужчине. Ему должно понравиться 😊

Эротический фильм в СМС

Дополнить ваш сценарий текстовой-перепиской будет круто, ведь легко быть смелой, когда вы сидите одна. Вы можете говорить о чем угодно, никто не увидит, что в этот момент ваше лицо пылает от смущения.

Подобное общение со своим мужчиной – это удобный способ правильно построить диалог, когда есть время хорошенько подумать над своим ответом.

Т.к. он не будет слышать вашей интонации и не видеть ваших мимики и жестов, то отличным способом общения станут смайлики. Улыбочки и подмигивания смогут добавить нотку игривости в нужный момент.

Если вы решили использовать текстовые сообщения, напишите ему, что собираетесь быть с ним предельно откровенной. Дайте ему понять, что вы будете писать, а он может просто сесть, расслабиться и получать удовольствие. Неплохо бы намекнуть на ответ, это даст вам понять, действительно ли телефон у него с собой.

Напишите, например, так: *Милый, у меня есть для тебя забавная история. Я буду присылать тебе ее частями. Дай мне знать, когда я могу начать ;)*

Как только он даст «зеленый свет», хватайте свой черновик и начинайте переписывать. Отсылайте лишь

пару строк за раз. Используйте многоточия, чтобы показать, что следующее сообщение будет уже скоро.

Идти таким путем стоит потому, что отправлять весь текст в одном длинном сообщении рискованно, даже с технической точки зрения. Ведь многие телефонные операторы могут вместо целого текста прислать лишь его оборванный кусок. Вы же этого не хотите!

Еще одна причина, почему стоит преподносить историю таким образом – это возможность заинтриговать. Перед тем, как перейти к самой «сочной» части текста, выждите пару минут. Вызовите в нем ощущение волнения. Подразните его. Он может не выдержать и сам попросить продолжить. Пококетничайте с ним, скажите «терпение, любимый» или «ну хорошо, я вся во внимании».

Вы также можете разбить свою длинную постановку на несколько часов. Отправьте ему первую треть истории несколькими сообщениями. Когда начнется самая завязка и эмоции накалятся, отправьте ему сообщение «потом продолжу:»).

Он, конечно же, воспротивится, но это тот надежный способ подцепить его «на крючок» и заставить с нетерпением ждать ваших новых сообщений. Когда вы захотите продолжить, напишите ему «Я готова продолжить свой рассказ. А ты готов? ;)» и дождитесь его ответного сообщения.

Когда вы дойдете до конца своего сценария, дайте ему знать об этом, напишите «Конец!» Посмотрите, что он на это ответит, но понятное дело, он может и не ответить ничего вовсе. Это вполне нормально! Некоторые мужчины не знают, что сказать, когда вы впервые делаете подобное, но это НЕ значит, что он не получил от всего удовольствия.

Эротический фильм по телефону

Телефонное общение добавляет свою «изюминку». Определенную степень сексуальности добавит ваш голос и возможность направлять разговор в нужное русло. Опять-таки, у вас есть бонус – вы находитесь на безопасном расстоянии от него, и он не увидит, если вы вдруг занервничаете.

Прежде, чем набирать телефонный номер, вам стоит прочитать сценарий вслух несколько раз. Нет, не для того, чтобы его запомнить наизусть. Просто вы должны понимать, как звучит ваш голос, произнося эти слова.

Такая практика расслабляет и позволяет меньше нервничать. Попробуйте прочитать сценарий разными способами. Подберите тон и верную интонацию, которые на ваш взгляд, звучат сексуально.

Наверняка, сначала вы будете чувствовать себя глупо. Но очень важно поиграть голосом, подобрав для него подходящие нотки. Чем больше вы проработаете вербально сценарий, тем более уверенно будете чувствовать себя, и тем легче и натуральнее пройдет сам телефонный звонок.

Когда вы впервые хотите поделиться своими эротическими фантазиями (особенно, если цель этого получить оргазм), стоит действовать по плану. Сначала скажите, что вам нужно поговорить с ним, когда он будет один и не будет занят. Если это ваш муж, отличный вариант, когда кто-то из вас находится в отлучке. Если это ваш бойфренд (или просто тот, с кем вы ходите на свидания) и вы не живете вместе, то тут все легче. Если вы еще в самом начале своих отношений, то это может стать толчком для вашей дальнейшей сексуальной жизни.

Итак, вы выбрали время для звонка. Он может что-то заподозрить. Это и хорошо, отличный способ

выдержать интригу. Перед тем, как вы позвоните ему:

- Глубоко вдохните несколько раз.
- Прочитайте еще раз свои подсказки.
- Просмотрите сценарий и положите его на видном месте.
- Наденьте красивое нижнее белье – сексуальный лифчик и трусики или можете остаться голой под рубашкой.
- Сделайте свет приглушенным.
- Убедитесь, что не возникнет никаких отвлекающих моментов (дети, домашние животные и т.п.).
- Если хотите – возьмите ручной вибратор или фаллоимитатор. У вас его нет? Купите себе хоть один! Если вам некомфортно делать это в магазине, сделайте покупку онлайн.
- Помните: вы раскрепощены и сексуальны и вы непременно сведете его с ума! ;)

Как по мне, лучшим способом будет воспользоваться своим «черновиком». Вам не нужно читать оттуда слово в слово. Но он здорово может помочь. Если вы собираетесь делать все, о чем будете говорить, а он должен просто слушать – скажите ему об этом в самом начале. Просто скажите, что вы хотите кое-чем поделиться, а он может закрыть глаза, расслабиться и послушать вас.

Помните о том, что читать нужно медленно. Тяните время. Томно дышите между строками.

Когда вы дойдете до конца, можешь спросить у него, понравилось ли ему? Вы можете оставаться на линии и продолжить свой откровенный разговор или же вы можете закончить разговор на этом, оставив его наедине со своим возбуждением.

Лично я рекомендую сразу же отключаться, как только вы закончили говорить, так можно сохранить всю прелесть столь интимного момента. Если же вы перейдете на другие обыденные темы, весь эффект от звонка пойдет «коту под хвост».

Эротический фильм в скайпе

По скайпу можно совершить голосовой звонок, но здесь я говорю о возможности общения посредством видео в режиме онлайн. Также вы можете использовать Google Hangouts или Face Time на iPhone, если захотите, конечно. Суть в том, что вы будете видеть друг друга в реальном времени.

Это вас смущает? Да все нормально!

Видеозвонок – современная, продвинутая форма общения. Некоторые из вас могут просто не решиться на это. Или у вас может не быть такой возможности, т.к. вы живете не одна или у вас просто нет скайпа. Вполне нормально, если вы остановитесь на вариантах с телефонным звонком и текстовых сообщениях.

Я привожу видео-инструкции для тех из вас, кто достаточно смел и раскрепощен, чтобы испытать подобное.

Подготовка такая же, как и при телефонном звонке. Перед тем, как вы запустите скайп, вы наверняка захотите прочитать текст несколько раз вслух. Вы также захотите потренироваться перед зеркалом. Т.к. это видео – вам нужно не забывать о выражении лица.

Думайте об этом, входите в образ, когда вы читаете текст. Да, вы единственная актриса в этой постановке, но это не повод не получить от этого удовольствия.

Для видеосвязи **ОЧЕНЬ** важно, что вы проведете время именно с ним. Предупредите его, что вы хотите поговорить с ним в скайпе, когда он будет совсем один и когда вас обоих никто не будет отвлекать.

Какими бы приложениями/программами вы не собирались воспользоваться, я рекомендую совершить хотя бы один предварительный звонок, во время которого вы убедитесь, что все оборудование работает. Установите скайп и убедитесь, что со связью все в порядке, т.к. несколько раз я сталкивалась с тем, что скайп начинает «выделываться». Вы же не хотите потом решать все эти проблемы во время своего важного видеозвонка? Скажите ему, что хотите испытать видео и увидеть его. Говорите о чем угодно, что приходит на ум. Вы просто испытываете технику перед постановкой пьесы, вот только он об этом не знает ;)

Прежде, чем звонить ему в скайпе:

- Убедитесь, что у вас есть хотя бы один совместный звонок в этом приложении, и все настройки работают корректно.

И да, я уже говорила об этом выше. Это важно, так что слушайте меня ;)

- Прочитайте внимательно свой список, который вы составляли.
- Прочитайте его еще раз бегло и положите рядом с собой.
- Если возможно, приготовьте вещи, о которых вы будете говорить в своих фантазиях (ну или что-то близкое к ним). Наденьте что-то сексуальное – нижнее белье или шелковый пеньюар.
- Убедитесь, что у вас красиво уложены волосы, вы нанесли макияж, и выглядите привлекательно.
- Сделайте свет приглушенным, но настолько, чтобы камера все-таки могла работать.
- Убедитесь, что все помехи устранены (дети, домашние питомцы и т.д.).
- Помните – вы раскрепощенная и сексуальная и вы обязательно сведете его с ума! ;)

Как только увидите его на экране, давайте начинайте! Скажите ему, что хотите поделиться с ним своей историей. Пусть он даст обещание, что будет спокойно сидеть, смотреть и слушать.

Когда вы дойдете до конца сценария, дайте ему знать, что вы закончили. Как и с телефонным звонком, я советую заканчивать все быстро. Помните о том, что вероятнее всего член у него уже стоит. И, если он стеснялся мастурбировать при вас, то наверняка невероятно хочет сделать это сейчас.

ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ

Я чувствую себя глупо, когда говорю подобные словечки. Это вовсе не похоже на мой (или его) стиль разговора.

Если диалог вам совсем не подходит, сделайте его натуральнее. Как бы то ни было, это всего-то постановка и вместо того, что вы оба будете играть самих себя, вы могли бы сыграть себя же самих, но в более свободном варианте.

У вас есть право вести себя и говорить вовсе не так, как в обычной жизни. Сначала это может звучать глупо. Но чем больше тренировок, тем увереннее вы себя будете чувствовать. Если телефонный или видеозвонок даже после многочисленных тренировок кажется вам невозможным, воспользуйтесь вариантом с текстовыми сообщениями.

Я переживаю, что моя постановка не особо хороша.

Это вполне нормально волноваться об этом! Думайте о том, что он для него это все полная неожиданность, поэтому изначально у него не было никаких ожиданий.

Это вовсе не схоже с ситуацией, когда вы идете на пафосный фильм или покупаете дорогие билеты в театр, а потом разочаровываетесь. Так что расслабьтесь! Помните, что это все это игра и развлечение, они не претендуют на идеальность. Просто руководствуйтесь шаблонами, если так нужно, – это вполне нормально.

Я (или он) не пользуемся текстовыми сообщениями

Напишите ему на мейл. Вы можете сделать это одним сообщением или разбить его на 2 – 3 части – делай, как вам хочется! Отправляя сообщение через мейл, нет нужды разбивать его строчка за строчкой. Но есть одна важная вещь, о которой стоит помнить, если вы решите воспользоваться мейлом: НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ рабочий email для отправки подобных сообщений, т.к. большинство компаний устанавливает ограничения на использования рабочего мейла в личных целях. Кроме того ваши сообщения хранятся на сервере компании, где IT-шники в любой момент могут их прочитать.

Вот поэтому пользуйтесь лишь личной почтой!

Он отвечает на мои сообщения и пытается дополнить историю.

Если он пытается включиться в сюжетную линию, вы можете сделать две вещи.

Если вы не хотите его участия, желая, чтобы он остался просто наблюдателем, дайте ему знать об этом – что в этот раз руководите здесь вы. Скажите «тсс... милый. Это моя постановка. Просто сиди и дай мне закончить».

Или же, если вы готовы к импровизациям, начинайте развивать его идеи. Вы можете придерживаться сюжетной линии своего сценария или отказаться от него и поглядеть, к чему же приведут ваши совместные «шаловливые мысли».

Еще раз: здесь нет правильного или неправильного стиля поведения. Разрешите ему поучаствовать или оставьте его в роли наблюдателя, главное – получить обоим побольше удовольствия.

Я дошла до конца постановки, произнесла «конец», а он так никак и не отреагировал. Что же это значит?

Это может означать, что он просто мастурбировал и вот сейчас, кончив, он находится в блаженной истоме. Это может означать, что он приятно шокирован и поражен этой вашей сексуальной стороной натуры и просто не находит подходящих слов прямо сейчас.

Самое важное здесь – не паниковать! Стоит воспринять все спокойно и дать ему время собраться с мыслями. Если вы на данный момент далеко от него (в командировке или по какой-то другой причине), отправьте ему на следующий день сообщение. Спросите что-то типа «Как проходит день?», «Как спалось?». Посмотрите, как и что он ответит. Потом вы можете спросить, понравилось ли ему вчера. Он может просто ответить одно слово «да» или прислать вам смайлик. Это уже хороший отклик.

Модуль 4

Словарь откровенных слов

Цель «провокационных» словечек – подхлестнуть воображение вашего мужчины (и разбудить его желание).

Использование характерных глаголов и прилагательных гораздо сильнее расширит границы возможного.

Вот список общих слов и синонимов на сексуальную тематику и их вариаций. Поиграйте, используя эти описания, и в прямом, и в переносном смысле.

И да, некоторые из этих сленговых слов весьма глупые ☺

Влажная – мокрая, сочная, липкая, капающая, кремовая, текущая.

Мягкая – шелковистая, гладкая, бархатная, податливая, кремовая, шелковая, нежная, эластичная.

Твердый – жесткий, толстый, стоящий, стальной.

Большой – громадный, массивный, колоссальный, огромный, толстый.

Дрожь – покалывания, толчки, пульсация, мурашки, острые ощущения, щекотка.

Желание/желать – похоть, жажда, томление, изнывание, тяга.

Голод/голодный – нетерпение, прожорливость, неистовство.

Движение – скольжение, толчки, проникновение, покачивания, трения.

Быстро – молниеносно, с высокой скоростью, поспешно.

Медленно – неспешно, не торопясь, ласково, мягко, вяло, постепенно.

Сексуальная дрожь – острые ощущения, пульсация, щекотка, вспышка, мурашки, покалывания, толчки, удовольствие.

Внутри – по направлению к югу, нижняя область, вниз.

Удовлетворенный – довольный, расслабленный, пресыщенный, утоленный.

Касаться – лизать, щупать, обнимать, поглаживать, лапать, ласкать, трогать, целовать

Сексуальный – горячий, чувственный, соблазнительный, колоритный, провокационный, возбуждающий.

А теперь, когда мы говорим о частях тела, очень часто хочется употребить что-то эдакое вместо обычных клинических названий. Существует множество сленговых слов для описания пениса или вагины (есть даже всякие смешные слова).

Многие мужчины придумывают своему члену имя, можете спросить у него, делает ли он также? Вы можете называть его член «ты», а свою вагину «я».

Пенис – член, фаллос, нефритовый стержень, дилдо, писюн, стержень, боец, кинжал, меч, хрен, дружок и т.д.

Вагина – влагалище, пещерка, киска, персик, розочка, горшочек меда, тоннель любви, сахарочек, коробочка и т.д.

Грудь – сисечки, бюст, дыньки, шарики, баллончики, титечки, стучалки, буфера, дойки.

Клитор – розовый язычок, горелочка, пуговка, бутончик, похотник, курок, сикель.

Существует множество способов как поговорить о сексе, так и им заняться. Вот где искусство вариации действительно забавно...

Заниматься сексом – заниматься любовью, трахаться, перепихиваться, чпокаться, шуршать под одеялом, совокупляться, устроить горизонтальный буги-вуги, фестивалить, жариться, шорхаться, уединяться, пороться, кататься на розовом пони, выгуливать песика, плодиться, кидать палку...

Оральный секс для него – минет, отсос, французская любовь, фелляция, заглатывание, брать в рот, брать за щеку.

Оральный секс для вас – кунилингус, куни, ныряние, лизание, лизинг, лизоблюдство, лизать персик, ламбитус, кумбитмака.

Оргазм – финальная точка, пик, кульминационный момент, разрядка, эякуляция, изнеможение, кайф, (получить оргазм – кончить).

ВЛАСТЬ НАД МУЖЧИНАМИ

Часть шестая Модуль 1

Адреналин от погони

Жанна и Юра знают, как повеселиться друг с другом. Они были парой со средней школы, и счастливо женаты уже 10 лет. У них были взлеты и падения в отношениях, они по прежнему заводят друг друга.

Жанна умеет привлечь к себе внимание Юры. Если, к примеру, он говорит: "Я пойду во двор, помою машину." Она непременно ответит в духе: "Давай, помой хорошенько свои руки. У меня есть идея, как их использовать, когда ты вернешься".

Представьте свою сексуальную жизнь в виде термометра. Можно постоянно держать все в комфортной температуре +22-24 градуса, но это быстро станет скучным из-за предсказуемости.

Зная о его половом влечении и химии мозга, вы можете поднять температуру на пару градусов или выше. А потом вернуть ее обратно к комфортной. Это изменение, принесет в ваш парник приятное свежее обновление.

Сексуальное возбуждение и азарт связаны с ощущениями погони, когда хотите что-то, но это недоступно. Иногда вы это получить, но вы не уверены, в следующий раз у вас получится.

Именно поэтому знакомства и новые отношения так захватывающи. В них так много неизвестности.

Сексуальный азарт является ключевым компонентом в оживленности отношений. Без него, это просто слишком далеко зашедшая дружба.

У нас у всех когда-нибудь был знакомый парень, который был просто очень приятным другом. Возможно, он был привлекательным, но главное - предсказуем и доступен. Никакого волнения. Нулевой сексуальный

азарт.

Вероятно поэтому недоступный мальчик так привлекателен для нас. Мы не знаем, сможем мы его охоту, потому что он такой непредсказуемый и неуловимый.

А для мужчин? Они теряют ощущения от погони с женщинами, которые не имеют никакой тайны.

Скорее всего она в себе не уверена или слишком воспитана, в общем, в ней нет ничего сексуального.

Люди, которые нас, как правило, больше всего привлекают – это те, которые дают нам острые ощущения погони (и да, погоня звучит как игра... И я объясню, почему это хорошая игра).

И когда вы находитесь в долгосрочных отношениях, особенно если вы живете вместе, погрязли в бытовых проблемах, каждый день видите недостатки друг друга, так действительно легко забыть о сексуальном азарте.

Вы привыкли друг к другу, так что ничего не осталось, чтобы преследовать, верно?

Неверно!

Когда ощущения погони давно нет, как его вернуть?

Это займет немного времени и усилий, но на самом деле это не так сложно сделать.

Вспомните наши уроки по химии мозга. Сексуальный азарт зависит от уровня дофамина.

Любое разнообразие дает прилив адреналина и эндорфинов.

Адреналин и эндорфин заводят не на шутку, а когда вы объедините их с дофамином окситоцином, у вас получится мощный (и вкусный) коктейль.

Хорошо, давайте поговорим о "погоне", как об игре. Это и есть игра. А игры – это прекрасно!

Игры хороши в отношениях, когда они проходят в духе веселья.

Игры имеют плохую репутацию, когда дело доходит до отношений, потому что есть люди, которые считают, что в играх скрываются манипуляции и плохие намерения: словно вы пытаетесь получить что-то от кого-то.

Но играть, чтобы принести больше удовольствия в вашу сексуальную жизнь? Это классно!

Во всех методах, которым я научу вас в этой программе, вы не манипулируете человеком и не заставляете его сделать что-нибудь против его воли. То, что вы делаете, это получение удовольствия, радости и страсти в вашу сексуальную жизнь.

В этом модуле, я научу вас паре простых, но удивительно эффективных усилителей которые заставят сексуальное трансформаторную будку гудеть снова!

Модуль 2

Дразнящий Усилитель

Этот метод улучшит азарт от погони, даже после того как вы поймали добычу.

Дразнящий Усилитель уводит вас из зоны досягаемости вашего мужчины. Это создает напряжение и сексуальный драйв, так что, когда вы дадите ему "поймать" вас, он будет на пределе.

Этот метод позволяет смешивать и сочетать различные элементы. Вы не должны следовать каждому из этих шагов в указанном порядке, и вы можете комбинировать любые из них в сочетании с другими методами абсолютно любым способом.

Лично я использую их несколько раз в неделю в моих отношениях (если не ежедневно). Это мой "фирменный стиль" и я абсолютно уверена, что эти методы - то, что заставляет моего мужчину постоянно думать, что он никогда не сможет заполучить меня в полной мере.

Провокационный поцелуй

Провокационный поцелуй выполняется в совершенно спонтанно (в идеале - неподходящее время для секса), без какой-либо видимой причины.

Порывисто подойдите к нему. Возьмите руками его голову. Прижмитесь к нему всем телом. Поцелуйте его очень страстно. Используйте язык.

А потом остановитесь.

Возвращайтесь к тому, что вы делали раньше, оставив его в некотором ошеломлении.

Я использую дразнящий поцелуй в следующие моменты:

- Он уходит на работу и в спешке, или имеет важную встречу, так что он может оставаться, чтобы толком ответить на мой поцелуй.
- Перед тем, как идти на мероприятия, в которых мы обязались принять участие.
- В то время как я готовлю обед и еда собирается пригореть.
- Один из нас отправляется в короткую прогулку или поездку.
- Быстро в прихожей или ванной, когда мы с другими людьми или в чьем-то доме.

Первые несколько раз, когда вы сделаете это, он, вероятно, что спросит у вас, "Ух ты, что это было?" или что-то в этом роде. А вы улыбнетесь сладко и скажете, "Ты так заводишь меня, что иногда я просто не могу контролировать себя."

После несколько раз, он будет знать правила игры: вы делаете это с целью подразнить его.

Может казаться, что это устареет через некоторое время, и он не будет реагировать так же. Если вы будете делать это очень прочувствованно и с кайфом, он никогда не устанет от них. Даже когда он точно знает, что вы делаете и зачем.

Его двигатель будет заводиться, а потом резко принудительно выключаться.

Усилить этот эффект можно его с помощью дразнящего сообщения.

Дразнящее сообщение

Я люблю дразнить с помощью текстовых сообщений, и вы можете использовать его для тех случаев, когда вы не вместе, или когда вы хотите незаметно подтолкнуть его к сексуальному разговору, когда вы находитесь в одной комнате с другими людьми (см. Словесную Виану в этом модуле!)

Вы можете установить тон для дразнящего сообщения с быстрым небольшим вступлением. Это будет вашим сигналом ему, что вы – в игривом настроении и хотите его.

Если бы мы были одни...

Я хочу...

Стоп...

Ммм...

Знаешь что? :)

Оставив многоточие в конце, вы говорите ему, что там больше одной мысли. Вы заставляете включиться его воображение, и он не сможет не ответить.

Затем вы можете сказать что-то вроде этого:

Вы: Если бы мы были одни прямо сейчас...

Он: Если бы мы были одни, что бы произошло? :)

Вы: Я бы села у твоих ног. И

Он: И?

Вы: я бы растянула твои джинсы...

Он: А что потом?

Вы: И доставила тебе удовольствие. О, как я хочу, чтобы мы были наедине!

Иногда вы не можете получить ответ сразу же, особенно если вы не лицом к лицу и не можете сказать ему проверить свой телефон. Решайте сами, продолжать и отправить вторую часть вашего сообщения через несколько минут.

Или вы можете просто подождать.

Если он не отвечает, вы можете продолжать дразнить. Когда вы увидите, спросите, получил ли он ваше начальное сообщение. Когда он говорит, "Да, что ты хотела мне сказать?"

Вы можете ответить, "Только тот, кто отвечает сразу, может узнать, что было у меня на уме", и изменить тему.

Это заставит его в следующий раз быть внимательнее и отвечать, если он хочет награду :)

С этим методом, вы можете настолько сладкой и провокационной, насколько захотите.

Один из ключей к овладению дразнящими текстовыми сообщениями - в целом понимание того, что это танец с вашим партнером. И как в танце, иногда они идут в бешеном темпе и иногда, они замедляются. Это часть того, что сделать это интересным. После того как вы отправили серию уносящих на небо текстовых сообщений, я хочу, чтобы вы спустили его обратно на землю. Например:

Вы: Я не могу перестать думать о...

Он: Да? ;)

Вы: новой сумке. Как же я хочу ее купить!!

Он: Ну.

Вы: А что ты думал, я собираюсь сказать? ;)

Или так:

Вы: О, ничего себе...

Он: Что?

Вы: Я такая мокрая!

Он: На самом деле? ;)

Вы: Спуститесь на землю, господин. Я говорю о погоде! ;)

Независимо от того, пытается ли он вернуть общение к провокационным разговорам, сопротивляйтесь. Измените тему. Дразните. Флиртуйте. Но держитесь милой и невинной. Да, это, скорее всего, будет для него непросто. И это совершенно нормально.

Дразнящий намек

Намек - это более изысканный вариант дразнящего сообщения. Он мощнее, потому что показывает уверенность в себе и остроумие, способ управлять разговором в лукавом ключе.

Если вы добавите в ваши текстовые сообщения немного словесной остроты, со подмигивающим смайликом, это точно гарантирует его внимание.

Это даст вашему мужчине возможностью украдкой взглянуть на вашу сексуальную сторону. Это даст возможность продолжить погоню. Особенно в долгосрочных отношениях.

Итак, как добавить сексуального подтекста к разговору? Первым шагом – ищем возможности.

Используйте такие многослойный по смыслу слова, как: влажный, горячий, твердый, раздвижной, сверху и т.д. Например:

Он: Ого, так льет сегодня!

Вы: Хм, да, когда я вышла на улицу, я вся намочла ;)

Он: Презентация продаж прошла замечательно. Я думаю, что мое предложение может выйти на первое место.

Вы: Ого, да ты сегодня сверху;)

*Он: Какой фильм мы сегодня пойдем смотреть?
Вы: О чем-то, где много действия с бурный конец;)*

Когда он отреагирует на использование намеков, подразните возвратом к обыденной теме разговора:

*Он: Ого, так льет сегодня!
Вы: Хм, да, когда я вышла на улицу, я вся намокла ;)
Он: Ну на самом деле, ты все еще мокрая прямо сейчас? : -Р
Вы: Да, мои волосы в полном беспорядке.. В какое время ты будешь дома? :)*

*Он: Презентация продаж прошла замечательно. Я думаю, что мое предложение может выйти на первое место.
Вы: Ого, да ты сегодня сверху;)
Он: Мне нравится, когда ты сверху, тоже;)
Вы: Ха-ха, да. Дай мне знать, когда узнаешь от клиента ответ на ваше предложение.*

*Он: Какой фильм мы сегодня пойдем смотреть?
Вы: О чем-то, где много действия с бурный конец;)
Он: Ты сегодня в настроении для "бурного конца", да? ;)
Вы: Хм ... Да. Позже. "Джеймс Бонд" будет в 7:30. Хочешь посмотреть?*

Когда пишете тексты, используйте смайлики, чтобы дать ему понять, что вы намеренно флиртуете. В реальной жизни, вы можете подмигнуть или поднять бровь. Ключ к намеку - использовать его избирательно. Не надо превращать каждый ответ в нечто сексуальное. Если вы заметили, что он оставляет недосказанность в ваших разговорах, используйте это, как шанс. Вы можете отшутиться, чтобы отразить его ход мысли. Но определенно оценивайте положительно его усилия, даже если то, что он говорил, не очень смешно.

Модуль 3

О-Интенсив

Одна из самых больших жалоб я слышала во время откровенных разговоров под коньячок со своими друзьями - отсутствие минета в их жизни.

"Она не делает мне минет, если я не попрошу. А я ненавижу просить!"

"Я чувствую, будто ее это отталкивает."

"Я люблю свою жену, и у нас счастливая жизнь. Но я скучаю по девушке, с которой встречался до женитьбы. На той я бы не хотел жениться, но она делала лучшие минеты в моей жизни. "

"Я просто хочу, чтобы ей это понравилось. Я хочу, чтобы она это сделала по собственному желанию, а не потому, что я ее попросил."

Один из лучших советов для удержания вашего мужчины, чтобы он на 100% был зафиксирован только на вас — осваивайте искусство орального секса.

Замечание в сторону: оральный секс **ОЧЕНЬ** любят доминантные мужчины, особенно брутальные альфа-самцы. Менее доминантные относятся к нему спокойнее.

С помощью этой техники вы узнаете, как повысить свой статус в глазах партнера. Даже для тех из вас, кто любит делать минет своему мужчине, это будет полезно.

Предварительная подготовка

Если вы в себе не уверены на 100, то сначала прочитайте текст ниже!

1. Спросите, что он любит. Каждый член немного отличается, поэтому первое, что вам нужно сделать – спросить своего мужчину, что ему нравится. Скорость, положение и конкретный участок – очень важны, и это надо узнать до того, как начать делать минет.

2. Чем влажнее – тем лучше. Ароматные смазки или много слюны – совершенно необходимое условие. Сухой пенис может реагировать болезненно. Убедитесь, что смазки много.

3. Тренировка. Если вы не занимались оральным сексом в последнее время, скорее всего вам будет нелегко. Многие женщины не любят оральный секс просто потому, что это утомительно и неудобно. Хорошие новости заключаются в том, что как и любой навык, чем больше вы практикуете, тем легче становится!

Вы можете тренироваться на коротких сессиях со своим мужчиной или в одиночку с бананом. Привычка дышать через нос, расслаблять мышцы горла, чтобы успокоить рвотный рефлекс, держать челюсть открытой – все это помогает увеличить комфортность.

4. Не только головка! Она является наиболее чувствительной частью на его члене. Подумайте о том, чем вам нравится оральный секс. Большинство женщин, предпочитает, чтобы вначале его язык был мягкий, а движения медленные. Давление и скорость должны нарастать постепенно. Если он просто сорвется с места в карьер, вы, вероятно, вззоете от боли. Так примените ту же логику к его пенису. Начинать медленно и осторожно. Следите за тем, насколько осторожно вы наращиваете скорость и давление.

5. Используйте руки. В то время как глубокий минет является особенно желанным для него, не каждая женщина может это сделать из-за рвотного рефлекса. Или его член может быть просто слишком большой. В любом случае, ваши руки могут помочь получить ему все больше удовольствия, а также помогают выносливости. В сочетании со ртом можно применить соединенные в виде "ОК" знака пальцы, вокруг основания члена. И будет совершенно нормальным дать отдохнуть челюсти и языку, используя только руки, в течение минуты или двух.

6. Проявляйте энтузиазм. Это, вероятно, совет номер один по поводу минета. Ему нравится, когда вы делаете это по собственному желанию, чтобы дать ему удовольствие. Если он должен просить или вы боитесь, это сильно уменьшает его наслаждение.

Хорошо, теперь давайте перейдем к изучению самой техники!

Эта методика включает в себя три основных эрогенные зоны:

1. Его пенис
2. Глаза
3. Уши

Шаг первый: Используйте зеркало

Я уже упоминала о том, как мужчины любят глазами. Если вы пропустили его, позвольте мне сказать еще раз:

Мужчин очень возбуждают **визуальные** стимулы, когда дело доходит до секса.

В этой технике используется два метода визуальной стимуляции.

Зеркало является одним из них. Поместите зеркало в поле его зрения. Если у вас уже есть зеркало в полный рост в вашей спальне, отлично!

Когда вы собираетесь делать ему минет, расположите ваше тело так, что он способен видеть вашу задницу в зеркало. Это значит, что он находится перед зеркалом.

Если это зеркало в полный рост, ему будет лучше видно себя и вас на коленях. Если это зеркало шкафа, пусть он сядет на кровать перед зеркалом, а вы – между его ног на полу. Он будет смотреть вниз и видеть, как вы делаете ему минет, а так же смотреть на вашу задницу в зеркале. Вы можете быть в милых трусиках, сексуальном белье, обнаженной или даже остаться в вашей одежде.

Шаг второй: дразните его медленно

Скажите ему, чтобы он расположился перед зеркалом, расслабился и получал удовольствие. Его пенис - конечный пункт назначения, но до того, как вы до него доберетесь вам предстоит длинный путь. Начните с поцелуев в шею. Используйте свои пальцы и губы, медленно спускаясь вниз к его груди. Поласкайте его соски. Если на нем есть брюки или трусы, обхватите его покрытый тканью пенис руками или даже ртом. Слегка помассируйте. Затем переместите внимание к бедрам, паху, и верхней части бедер. Слегка ласкайте и поглаживайте его. Используйте язык, чтобы немного пощекотать его кожу. Вы также можете сделать небольшой массаж его внутренней поверхности бедер. Не больше нескольких минут. Потрогайте его член руками и ртом, но потом быстро перейдите на других области. Он может захватить вашу голову в этот момент и попытаться сдвинуть вас обратно. Скажите ему "Не так быстро," если он попытается это сделать/

Шаг третий: глаза и уши

Замрите и посмотрите ему в глаза. Улыбнитесь и облизните губы. Если нужно, снимите с него брюки и нижнее белье, так чтобы он остался совсем голым. Возьмите его член уверенной рукой и спросите его, "Ты хочешь, чтобы я сделала это сейчас?" с лукавой улыбкой.

Смотрите на него, когда вы берете его в рот. Облизните его сбоку по всей длине, как початок кукурузы. Сделайте круговое движение кончиком языка вокруг головки и спуститесь вниз с другой стороны. Повторите. Очень важно держать зрительный контакт, но помните, что это, все-таки не игра в гляделки.

Медленно начните взять его в рот, как глубоко, как только сможете. Вам будет легче, если вы НЕ будете сгибать шею вперед и наклонять вниз голову, гораздо удобнее, если ваша ротовая полость и глотка будут выровнены по одной линии. Для этого больше подойдет, если он будет находится в вертикальном положении, а вы расположитесь по горизонтали.

Остановитесь и спросите его, нравится ли ему смотреть на вас в зеркало. Убедитесь, что ему все хорошо видно.

Снова возьмите его в рот и продолжайте двигаться. Можете произносить нежные звуки по ходу дела. Он может пристально смотреть на вас или свое отражение в зеркале, или время от времени закрывать глаза от удовольствия. Если ваша челюсть устала, переключитесь на ласки хорошо смазанной рукой в течение минуты или двух. Скажите ему, как сильно вам нравится его член.

Шаг четвертый: финишная прямая

Постепенно начинайте набирать скорость. Прислушивайтесь к его дыханию, как показателю того, насколько он к кульминации. Когда почувствуете, как он на финишной прямой, вы можете сказать ему: *"Я хочу, чтобы ты кончил"*

Иногда этого достаточно, чтобы заставить его кончить. Некоторые люди, когда приближаются к оргазму, начинают что-то произносить или стонать. Очевидно, что вы не можете вести диалог с его членом в рту, но можно, присоединиться к тому, что он говорит стоном удовольствия.

Шаг пятый: Большой финиш

Очень немногие женщины делают эту последнюю часть, о которой я хочу сказать.

Но есть шанс, что ваш мужчина никогда не испытывал это раньше. Это может быть для него самым приятным. Для большинства мужчин, если он видит, как женщина проглатывает его сперму – это невообразимо круто!

Попробуйте сделать это. Просто проглотите так быстро, как только возможно. И посмотрите на реакцию. Этот последний и очень важный шаг показывает ему ваш энтузиазм, он чувствует вашу любовь к нему, потому что вы открыто принимаете его "суть".

Кстати, некоторым мужчинам нравится кончать на лицо, волосы или груди. Если он хочет сделать это, давайте. Это еще один способ, которым насыщается его визуальный аппетит.

Часто задаваемые вопросы

Я попробовала этот метод, и ему понравилось, значит ли это, что каждый раз, когда я делаю ему минет, я должна это делать?

Нет, я так не думаю.

Ваш собственный выбор важнее, даже если дело доходит до чего-то, что вы знаете, он любит. Если это делать каждый раз, это становится предсказуемым и надоедает. Переключение освежает сексуальное притяжение.

Я стеснялась, что он смотрит меня в зеркало

Гоните вашу застенчивость прочь! В его глазах, то, что он видит - восхитительно. Ваше обнаженное тело – для него настоящий подарок. Конечно, есть что-то заманчивое, даже если вы полностью одеты. Но как только вы начнете делать ему минет, вы забудете о том, что вы голая.

Всякий ли раз нужно доводить минет до конца?

Это не абсолютное требование. Но для этой техники, я думаю, лучше делать минет, пока он не кончит. При этом, не надо ожидать, что каждый раз, когда вы берете его член в рот, его нельзя вынимать, пока он не разрядится. Если ему нужно много времени, делайте ему минет в течение нескольких минут, а затем переключитесь на обычный половой акт.

Модуль 4

Словесная Виагра

Я создала эту технику, для того, чтобы можно было вызвать у мужчины эрекцию как от от виагры, но без таблетки, а только лишь благодаря словам.

Вот как это произошло... Некоторое время назад мы с друзьями сидели в баре и смотрели футбол на большом экране. Это было в воскресенье во второй половине дня.

Мы с подружкой обсуждали, мысль, есть что-то очень сексуальное в мужчинах, которые полностью поглощены спортивным азартом.

Наши мужья неотрывно следили за экраном...

Это дало мне толчок к идее переключить внимание мужа ... почти против его воли. Я вытащила свой телефон и, ухмыляясь, набрала текст:

Ты выглядишь ужасно сексуально, когда болеешь за футбол. Не отвечай.

Я просто хотела тебе сказать, как ты на меня действуешь ;)

И отправила мужу.

Он почувствовал вибрацию телефона в кармане. Я внимательно смотрела, как он вытащил его и прочитал сообщение. Его глаза сузились, и он улыбнулся. Он посмотрел на меня, я ему быстро подмигнула и перевела взгляд на экран.

Через несколько минут, я послала ему следующее сообщение:

Меня так возбуждает твой футбольный фанатизм. Никак не могу решить, хочу ли я сегодня вечером сделать тебе минет или поиграть в роли.

Как только он почувствовал, что его телефон вибрирует снова, еще до того, как он увидел, что на экране, он уже улыбался как ребенок.

Прочитав, что я написала, он сместился немного в кресле и положил салфетку на колени. Бинго! Это работает;)

Тогда я послала это:

Я не могу ждать, пока мы вернемся домой, отпустим бабушку и уложим спать ребенка. Как насчет того, чтобы использовать мой горячий язычок по дороге в машине? Кивни, если согласен.

Он увидел текст, довольно хмыкнул и кивнул.

Я тоже пытаюсь смотреть игру, но могу думать только о том, как сильно я хочу тебя прямо сейчас. Посмотри на меня, и подмигни, если ты не против офигенного секса.

Мой бедный муж. Он пытался смотреть за игрой, но все внимание «его второго мозга» было полностью на мне. Муж встал, подхватил меня и мы немедленно ушли. Он едва мог сдерживать себя. Мы начали страстно целоваться. Я была рада, что на улице было уже темно, а наш автомобиль был припаркован в самом дальнем углу большой стоянки.

Почему это работает

Когда человек принимает маленькую синюю таблетку, он не имеет никакого контроля над членом и постоянной эрекцией. Это в любом случае произойдет, хочет он этого или нет.

Использование сексуально провокационных работает аналогичным образом.

Вы знали кого-то, кто не смог совладать со смехом в неподходящее время, скажем, на экзаменах или похоронах?

Вы знаете, вы не должны смеяться, и именно это **усиливает** приступ неконтролируемого хихиканья.

Тут та же идея. Вы оба в реальной жизненной ситуации, когда невозможно просто раздеться и заняться сексом.

Но вы дразните мужчину откровенно сексуальными комментариями. Его возбуждение становится произвольным и неконтролируемым.

Чем больше он пытается сдержать эрекцию, тем это сложнее (ха-ха). Как будто он принял синюю таблеточку...

Но вместо нее сработали ваши тексты.

Готовы попробовать?

В отличие от некоторых других уроках в программе, вам не нужно много предварительной подготовки.

Нужно только знать ключевой момент – правильное время и место.

Это очень просто.

Шаг первый: Выберите ситуацию

Вы должны быть вместе, но в ситуации, когда есть другие люди рядом, и неудобно сразу сбежать, чтобы заняться сексом.

Кроме того, нужна возможность ненавязчиво использовать свои смартфоны.

В кино или в театре люди будут злиться на вас, там не лучшее место.

Вот несколько ситуаций, которые хорошо работают:

- социальный сбор или вечеринка
- воссоединение семьи
- групповой ужин

- пикник
- спортивное мероприятие
- концерт или живая музыка

Это лишь некоторые идеи. Важно то, что вы находитесь там, где вы легко можете посмотреть друг на друга и использовать свои телефоны, не привлекая к себе слишком много внимания. В идеале, вы находитесь в компании других людей. Она усиливает сексуальный азарт... и сладкое предвкушение.

Шаг второй: Отправьте ему сообщение

Это не дразнящее сообщение. Вы собираетесь ошеломить его, как мчащийся грузовик, чтобы спровоцировать его непроизвольную физическую реакцию.

Я хотела бы начать с комплимента о том, как он сексуально выглядит:

Твои мышцы выглядят так классно в этой рубашке...
Ты смотришься так аппетитно в этих джинсах...
Ты сегодня такой сексуальный...

Другая идея заключается в том, чтобы похвалить его за то, что он недавно сделал:

Мне так нравится, как ты выглядишь после тренировки ...
У тебя такое интересное лицо, когда ты мечтаешь...
Я обожаю смотреть, когда ты выходишь голым из душа...

И далее

...И это так заводит меня.
...Я бы хотела, чтобы мы были одни прямо сейчас.
...И ты заставил меня очень возбудиться

Скажите ему, чтобы не отвечал. Просто читал.

Шаг третий: Подробное описание

Итак, вы завладели его вниманием. Если он еще не видел свой телефон, подойдите к нему как можно скорее и шепните «проверь свой телефон» на ухо.

Затем вернитесь на свое место.

Хочешь узнать, насколько я могу быть ...озорной? Посмотри на меня, и подмигни, если да.

Ваши дальнейшие несколько сообщений

Моя мягкая... (Подождите 5 секунд)
теплая... (Подождите 3 секунды)
сочная... (Подождите 3 секунды)
грудь... (Подождите 3 секунды)
истосковалась по твоим рукам. (Отправить в одном сообщении)

Можете слать ему разные провокационные тексты. Главное, чтобы были очень откровенными.

Я так хочу тебя прямо сейчас, просто не могу сидеть.

Что если бы я прямо сейчас растянула твои джинсы и начала ласкать твой член ртом? Просто подумалось об этом...

Здесь нужен определенный темп. Отправляйте сообщения через каждые несколько минут или около того.

Еще одна версия – напомнить ему о каком-то вашем общем ярком сексуальном воспоминании. Например, об игре в сексуальные роли. Или описать его самую дикую фантазию, о которой он упоминал.

Можете отправить их в качестве серии, с интервалом в несколько секунд.

Если вы пропланировали это вперед и надели сексуальный нижнее белье (или не надели) убедитесь, что ему сказали об этом.

Сегодня на мне твой любимый прозрачно-черный лифчик.

Кстати... У меня под юбкой нет трусиков ;)

Шаг четвертый: приступим к делу!

Велика вероятность, что вы сможете найти причину, чтобы сбежать вместе, где бы вы не находились. Тем не менее, иногда вам, возможно, придется терпеть до конца события. Предвкушение может быть приятным само по себе.

Когда вы наконец останетесь наедине, будь это дома, в отеле или в припаркованной машине, дайте своему мужчине обещанное удовольствие! ;)

Модуль 5

Вареная лягушка

Вы слышали народную сказку про вареную лягушку?

Нельзя сварить лягушку, бросив ее в кастрюлю с горячей водой: она выпрыгнет обратно. Так что, если вы хотите успешно сварить лягушку, надо положить ее в тепловатую воду и медленно прибавлять огонь. Это, конечно, метафора. Мы никого не собираемся варить.

Но что делать, если ваш мужчина застенчивый или очень консервативный? Особенно, когда дело доходит до секса?

Например,

- Он, возможно, вырос в очень консервативной или строго религиозной семье, где сексуальность рассматривается как что-то плохое или позорное.
- Он, возможно, был в прошлом в отношениях с женщиной, которая была фригидна, что сделало его холодным.
- Есть люди, которые имели мало партнеров.
- Он может иметь низкое либидо из-за гормональных сдвигов, или эректильной дисфункции.
- Может быть, он просто стесняется. Никто не показывал ему, как можно экспериментировать и весело проводить время.

Подумайте об этом. Какое давление испытывают мужчины в нашей культуре – где альфа-самец является идеалом.

Ожидается, что каждый мужчины в состоянии добиться любой женщины. Он "должен" знать, как угодить женщине.

А ваш – не из таких, и что делать?

Если на такого сбросить текстовую секс-бомбу из «Словесной Виагры», он соскочит, как та лягушка из горячей воды.

Поэтому я создала 21-дневный план, по которому можно будет добиться всего, без скачков и возражений.

Дни с 1 по 7: Настройка

На первой этой неделе отправьте лишь несколько игривых текстов.

Нежных и кокетливых!

Сделайте ему комплимент и позвольте ему почувствовать себя мужественным.

Начните текст с чем-то вроде:

Я восхищаюсь...

Я обожаю...

То, что я люблю в тебе...

Мне действительно нравится...

Мне нравится...

Я без ума от...

И добавьте, что хотите, чтобы похвалить его за что-то. Мужчины любят уважение и признание их достижений,.

...сколько вы делаете для меня и семьи!

...твоя страсть к карьере.

...как сильно ты любишь наших детей.

...твоя заботливость..

...твое чувство юмора.

...как ты разбираешься в людях и жизни.

Когда дело доходит до чувств, скажите ему, как он заставляет вас чувствовать себя :)

Ты заставляешь меня чувствовать...

...любимой

...ценной

...прекрасной

...сексуальной

...заботливой

...понимающей

...как королева

И помните... у вас впереди интересный долгий путь! ;)

Мне действительно нравится...

Я без ума от...

Я обожаю...

...твою бороду. :)

...Как ты выглядишь, милый :)
...твои сильные руки, особенно когда ты меня обнимаешь :)
...как мило сидят на тебе новые джинсы;)
...твои красивые глаза
...твой мужественный подбородок
...твоя новая прическа
...твои широкие плечи

Вы можете продолжить чем-то вроде...

...Я так благодарна
...Я счастливица
...ты Лучший
...Я так тебя люблю

Делайте это по крайней мере два-три раза в течение недели. В идеале, один раз в начале недели, и потом перед выходными.
Его ответ на самом деле не важен. Он может просто поблагодарить вас, он может ответить комплиментом.

Дни 8 до 12: Поднимите температуру на несколько градусов

Пусть знает, что вы думаете о нем. Теперь вы собираетесь немного добавить тепла и создать ожидание.

Эти тексты не будут явными. Они по-прежнему только намекающие, но только чуть больше направлены на секс, чем в первую неделю.

Я не могу перестать думать о твоих ...
...губах. Я люблю, как ты целуешь меня :)
...довольной улыбке прошлой ночью
...прикосновениях. Ты точно знаешь, как сделать мне приятно;)

Как приятно...
...думать о том, как мы вчера остались с тобой наедине
...вспоминать ночь прошедшей субботы

Я улыбаюсь, когда я думаю о...
...нашем романтическом отдыхе в прошлом месяце. Это было классно;)
Ты заводишь меня...
... глазами. Я точно знаю, что у тебя на уме, когда ты смотришь на меня так.
...поцелуями. Я от них просто таю;)
...своими руками. Они такие мужественные и нежные. И немного шаловливые;)

Суть ваших текстов на этой неделе, - поднять его интерес к сигналу пришедшего ему на телефон сообщения от вас.

Если он не ответит сам, это нормально.

Пока он только учится использовать текстовые сообщения как сексуальный инструмент общения, возможно, ему пока еще не комфортно.

Если он отвечает только смайликом или короткой фразой, не волнуйтесь, что ему не нравится. Он просто может быть не уверен в том, как ответить.

Задайте ему простые вопросы после вашего сообщения, чтобы он мог ответить - да или нет.

*Тебе весело?
Ты тоже улыбаешься?
Тебе нравится?
Хочешь обсудить это со мной сегодня вечером?*

Дни с 13 по 18: медленно подогревайте дальше.

Теперь пришло время, чтобы отправиться в более горячую зону.
На этой фазе у него уже есть опыт получения провокационных текстов от вас, и у него будет больше уверенности в себе, чтобы проявить инициативу.
Если вы недавно занимались сексом, это отлично поможет вспомнить конкретный момент, ощущение, или чувство. Вы также можете настроить его ожидание на следующий раз.

*Я не могу перестать думать о...
...Удивительном экстазе вчера, который ты мне вчера подарил.
...твоим языке, когда ты меня им трогал.
...Взгляде, когда ты уложил меня в постель пришли. Еще больше я люблю смотреть, как ты кончаешь.
...Ты, и твой пенис просто потрясающие ;)*

*А ты знаешь...
...насколько ты меня возбуждаешь?
...как потрясающе сексуально ты выглядишь?
...как приятно чувствовать тебя внутри?*

*Когда ты придешь домой сегодня вечером...
...Я собираюсь переспать с тобой! ;)
...не разговаривай со мной. Просто прижми меня к стене и поцелуй меня глубоко.
...Мы пропустим обед и перейдем прямо к сладкому.*

*Я не могу дождаться...
...выходных.
...чтобы остаться в постели с тобой.
...чтобы почувствовать твоё тело на себе.*

Цель с ваших сообщений на этой неделе, чтобы повысить уровень страсти и получить его ответ.
Если он участвует в грязном диалоге, отлично! Продолжайте :) Не стесняйтесь задавать ему вопросы и вести беседу...

*Если бы ты был здесь со мной, скажи, что бы ты хотел сделать?
Если бы мы были вместе, что бы ты хотел, чтобы я сделала?*

Не забывайте задавать ему простые вопросы, на которые он может ответить с да или нет.

*Ты хотел бы прямо сейчас?
Тебе нравится эта идея?
Ты ждешь до субботы, как и я?
Тебе бы это понравилось?*

Если он не пишет шлет вам свои сексуальные сообщения обратно, подождите пару дней перед отправкой следующего текста.

Дни с 19 по 21: Убавьте огонь до медленного

Логично подумать, что следующим шагом будет перейти непосредственно к откровенным разговорам. Не обязательно. Если он продвигается вперед, здорово! Следуйте его примеру.

Однако, если он все еще немного стесняется и ждет, придется создать некоторую напряженность.

Он может понять, что он не попадает в ваш темп. Один из ключей к овладению интимным разговором - понимание, что это танец с вашим партнером.

Пример:

Вы также можете вернуться к текстам, на несексуальные темы, как вы это делали в первые семь дней.

Дразните. Флиртуйте. Будь игривой. Но будьте милой и невинной.

Да, это, скорее всего, его немного запутает. Это совершенно нормально.

Дайте ему попредвкушать время от времени. Это позволит ему соскучиться по вашей озорной стороне и ждать ее возвращения.

Следующие шаги

Пройдя через этот 21-дневный цикл, у вас будет понимание о том, на что он хорошо реагирует. Продолжайте использовать флирт и интимные разговоры, повышайте его уверенность.

Я предлагаю вам добавить кое-что из других разделов курса – Эротический сценарий или Условный рефлекс Павлова.

Продолжайте пробовать новые идеи. Изменения между тактиками будут его интриговать! Получайте удовольствие! :)

ВЛАСТЬ НАД МУЖЧИНАМИ

Часть седьмая

Модуль 1

Для незамужних и встречающихся

Если в настоящее время у вас нет серьезных перспективных отношений, то этот модуль именно для вас! Обучение мастерству вести пикантные разговоры и делиться своими фантазиями очень интересно, а использование этих навыков в вашей личной жизни может превратиться в захватывающий процесс. Если все делается правильно, это может привлечь мужчину к вам, как бессильного мотылька привлекает огромное пламя.

Но когда вы делаете это неправильно, такой процесс может иметь для вас неприятные последствия.

Послушайте, я не собираюсь учить вас, как делать выбор в сексе. Я очень хочу расширить ваши способности наслаждаться своей сексуальностью в рамках своих возможностей и времени. Я видела, как одна ночь, проведенная на курорте, превращается в серьезные любовные отношения.

Моя подруга спала с парнем на втором свидании, и они были вместе в течение 10 лет, включая брак и двух детей. Это неважно, хотя помогает понять некоторые возможные подводные камни при использовании методов этой программы с тем мужчиной, с которым вы только начали встречаться.

Построение отношений только на сексе

Намного легче найти мужчину, с которым можно иметь неповторимый секс, чем найти мужчину, с которым можно прожить неповторимую жизнь.

Конечно, не каждая незамужняя женщина ищет долгосрочных серьезных отношений. Но для тех из вас, кто жаждет именно таких отношений, важно не позволить вашей сексуальности ослепить вас и не заметить красные флажки несовместимости с вашим партнером.

Теперь, когда у вас есть эти умения и вы знаете, как проникнуть в его тайные сексуальные желания, у вас есть средства удержать практически любого мужчину, с которым вы встречаетесь.

Гораздо более важно понимать другие аспекты, такие как: что он из себя представляет и почему вы хотите с ним быть. Потому что долговременные отношения не будут держаться только на основе яркого секса.

Обратите внимание на вещи, которые указывают, действительно ли вы совместимы. Совпадают ли ваши жизненные цели? Хорошо ли вы общаетесь? Добрый ли он? Как он распределяет свои финансы?

Гармонично ли вы общаетесь за пределами спальни? Могут ли служить поводом для разрыва отношений ваши собственные особенности и недостатки?

Вывод: не забудьте заглянуть за пределы удивительного секса, чтобы увидеть, есть ли реальный потенциал для ваших дальнейших отношений.

Недоверие

Всегда нужно время, чтобы узнать, насколько глубоко вы можете доверять кому-то, особенно, когда это происходит одновременно с раскрытием своего сексуального «я». Здесь легко попасть в ловушку и начать делиться своими пикантными фантазиями и явными желаниями с мужчиной, которым вы увлечены. Но если отношения быстро выдыхаются, вас могут обидеть или осудить, за то, что вы раскрылись.

Устраивайте себе самопроверку. Спрашивайте себя: "Если бы я никогда не увидела его снова, я бы жалела, что раскрылась ему?" Задавайте этот вопрос, чтобы определить, когда было бы правильно начинать с ним ложиться в постель, а когда правильно начинать делиться с ним своими сексуальными суперфантазиями.

Отпугивание

В то время как некоторые парни жаждут встретиться с раскованной сексуальной богиней и готовы наслаждаться непристойными фантазиями с самого начала, есть много мужчин, которые были бы шокированы таким быстрым развитием событий.

Подобно одному бедняге...

Несколько лет назад моя подруга разорилась на пару кожаных, обтягивающих до бедер, сапог на высоких шпильках. Она любила их и чувствовала себя супер-секси, разгуливая в них по квартире. Ее парню также очень нравились эти сапоги, и он часто просил ее надеть их во время секса. Потом они расстались и сапоги оказались на какое-то время в шкафу. В конце концов, она начала встречаться. Она познакомилась с великолепным музыкантом. Очень вычурным и чувственным. И горячим.

Ночью, во время их четвертого свидания стало очевидно, что они собираются спать вместе. Она не могла дождаться, чтобы предстать перед ним в самом сексуальном виде.

После ужина и напитков, она пригласила его к себе. Свечи были зажжены. Играла музыка. Они обменялись поцелуями. Она повела его в свою комнату, предложила ему расположиться поудобнее и сказала, что скоро вернется.

Она вышла из гардеробной обнаженной, в своих сексуальных сапогах. Его челюсть отвисла.

Она приняла выражение удивления в его глазах за одобрение. Конечно, она выглядела поджарой и горячей, но ее вид в этих сапогах просто отпугнул его.

Они неловко и без всякой страсти позанимались сексом.

В первый и последний раз.

Итак, стало понятно, что они не совместимы для длительных отношений.

Со временем она встретила другого парня и счастлива с ним в браке. Но этот случай был для нее уроком.

Важно понять сексуальный стиль мужчины, прежде чем начинать с ним воплощение неординарных фантазий или ролевых игр.

- Возможно, он пока не полностью осознает свои собственные желания...
- Возможно, ему не хватает сексуального опыта
- Возможно, он более романтичен (и такие мужчины существуют!)

Вы хотите, чтобы опыт был взаимно приятным. Если вы используете свои дикие задумки, основанные на ваших прошлых сексуальных отношениях, не зная вкусов нового партнера, вы рискуете оттолкнуть его. Неспешное оттачивание своих умений часто является наилучшим подходом. Если вы подозреваете, что он – сдержанный парень, позвольте страсти разгораться медленно. Используйте методы Вареной Лягушки и Эротической Телепатии, чтобы пошагово открывать для себя, какой он внутри и в каких случаях он чувствует себя комфортно.

Замечание о пересылке фотографий

Нужно быть особенно осторожной с кем-то незнакомым в плане пересылки ему откровенных фото, особенно если вы только познакомились, и он настаивает, чтобы вы сразу же отсылали ему свои фото в стиле ню.

Это должно быть красным флажком! Пикантные тексты и сексуальные фотографии должны быть привилегией только для тех, в ком вы абсолютно уверены.

Помните эту житейскую мудрость: если мысль о том, что ваше фото может попасть в сеть без вашего разрешения пугает вас, не отправляйте его. Также помните, что даже так называемые «безопасные» приложения типа SnapChat (в котором ваши отправленные фотографии удаляются через несколько секунд) не являются на 100% безопасными в плане повсеместного распространения.

Как вы себя ведете, если вас просят прислать ню-фото?

Если он просит фото вашего тела, отправьте ему фото чего-то еще, например, вашей коленной чашечки, или вашей шеи, или фото кошки (лови ее... фото с киской Ха-ха)... нечто иное, чем то, что он на самом деле просит. Это игривый способ сказать нет.

Если он по-прежнему настаивает, вы можете сказать ему, что такая привилегия существует для людей с серьезными отношениями. Если он продолжает толкать вас на это, забудьте о нем. Seriously. Тот, кто не принимает ваши ограничения, не подходит для вас.

Итак, есть предостережения, запреты и подводные камни. Так как же вы должны использовать эту программу, когда вы встречаетесь?

Новые отношения полны возможностей для создания таинственности и предоставления ему острых ощущений завоевания. Используйте новизну таких отношений в ваших интересах.

Дразните его, используйте намеки, чтобы он постепенно осознал всю сладость ваших дальнейших отношений. Вы остаетесь до поры до времени недоступной, что побуждает его вас завоевывать.

Как мы уже говорили в модуле раньше, это требует определенной работы -- сохранить его интерес на протяжении длительных отношений. Но у вас есть преимущество *таинственности* в начале отношений, когда вы начинаете встречаться и познавать что-то новое.

Не растрачивайте этот период зря, раскрывая все свои загадки с самого начала. Это может звучать банально, но думайте о ваших сексуальных супер-возможностях, как о премиальном бонусе, которые начисляются, как в видеоигре.

Только тогда, когда мужчина достигает определенного уровня (или этапа), он зарабатывает подарок или бонус для наслаждения. Это оберегает вас от того, чтобы отдавать себя сразу, также это делает завоевание ярким, заставляя мужчину возвращаться снова и снова.

Эти этапы выстраиваются полностью по вашему плану, но я рекомендую проходить их на протяжении длительного времени, а не одним махом.

Некоторые естественные этапы, когда люди встречаются:

- Первые свидания (некоторые отношения заканчиваются на 1 или 2 свидании)
- Первый раз, когда вы занимаетесь сексом
- Первый раз, когда вы проводите ночь вместе в его /вашем доме
- Решение быть вместе
- Фраза «Я тебя люблю»
- Знакомство с важными людьми (друзья, дети, родители)
- Проведение совместного отдыха или отпуска

- Разговоры о будущем (переезд, брак и т.д.)

В то время как ваши отношения проходят все эти этапы, вы можете применять различные методы.

Методы, которые можно использовать **без секса**:

- Гормон Объятий (это можно делать во время веселого времяпровождения, не заканчивая свидание сексом)
- Вареная лягушка (настоятельно рекомендую использовать именно это!)
- Невидимый Пояс верности (это может быть только супер горячее и эротическое времяпровождение, не включая оральное, если вы выбираете этот метод)

Методы, которые можно использовать, если вы **недавно начали спать** с мужчиной (1-3 месяца):

- Стон Мадонны
- Эрекция Павлова
- Оральный Усилитель
- Не тронь
- Эротическая Телепатия

Методы, которые работают лучше **при доверительных и устоявшихся отношениях** (3-6 месяцев или более поздние):

- Усилитель Дразнилка
- Словесная Виагра
- 50 Оттенков Экспериментирования
- Похотливое Зеркало

А если вы застряли в периоде свиданий с мужчиной, который не предлагает продвижения ваших отношений вперед, необходимо обратить пристальное внимание на следующий урок: Усилитель Мужского Однолюбства.

Кокетливые (и немного с перчиком) сообщения для начала.

Я уверена, что использование текстовых сообщений, когда вы с кем-то встречаетесь, прекрасное средство для флирта, а также способ напоминать ему, что вы о нем думаете.

Существует множество текстовых фраз для всех этапов, о которых я говорю, начиная с кокетливых и заканчивая совершенно непристойными. Но если вы только начали с кем-то встречаться, эти слишком непристойные фразы будут абсолютно неподходящими.

Вы, конечно, можете изменить любые из этих уроков по своему усмотрению и оставить что-то из наиболее откровенных материалов для своих дальнейших отношений.

Тем не менее, я думаю, важно с самого начала переписки задать тон с оттенком флирта. Здесь даны некоторые проверенные фразы, которые можно использовать, когда вы хотите пофлиртовать на начальном этапе свиданий, не применяя слишком откровенные выражения.

Фразы, привлекающие внимание

Перестань...

... отвлекать меня;)

... Я не могу сосредоточиться;)

... заполнять мою голову всякими мыслями;)

... думать обо мне. Возвращайся к работе;)

Мммм ...

... Я постоянно думаю о наших поцелуях

... Ты такой милый, ты это знаешь?

Ты...

... отдохнул? Мне понадобится твоя энергию в субботу;)

... чувствуешь то же, что и я сейчас?
Знаешь что...
... мысли о тебе заставляют меня улыбаться целый день
... я не могу дождаться, чтобы поцеловаться с тобой
... ты единственный сексуальный мужчина в моем мире;)
Могу ли я просто сказать тебе...,
... что твои руки чертовски сексуальны
... ты меня очень заводишь.
... какой классный ты был прошлой ночью?
Скажи мне что-нибудь...
... мы хорошо посмотримся вместе, как ты думаешь?
... и почему ты такой чертовски соблазнительный? ;)

Более пикантные фразы

Что бы ты сделал...
... если бы ты был здесь прямо сейчас?
... если бы я была сейчас у тебя?
... если бы мы были одни прямо сейчас?
Я не могу перестать думать о...
... том, как мое тело реагирует на твои прикосновения
... том, что я хочу сделать с тобой
... том, что я хочу, чтобы ты сделал со мной
... всех местах, где я могла бы поцеловать тебя;)
Представь себе...
... как я нежно покусываю твою шею и мой ротик медленно спускается вниз по твоему телу
... ты трогаешь мою мягкую кожу, гладишь мою шею, плечи, спину...
Я не могу дождаться, чтобы...
... почувствовать твоё тело рядом с моим, близко-близко...
... наброситься на тебя, когда я увижу тебя! ;)
... остаться с тобой в моей постели, наедине, и не останавливаться...
... сделать тебя моим сексуальным рабом ;)
... потрогать каждый сантиметр твоего тела
Его реакция может быть разной. Возможно, он прочитает ваши откровенные сообщения и сразу же возбуждётся.
Одна моя подруга отправила кокетливый текст своему новому парню, и он прислал ей фото своей эрекции.
Другая подруга отправила текст с возбуждающими фразами, и он пустился в пространные описания, как сильно он хочет её орально приласкать.
Если это произойдет с вами, вам не обязательно вовлекаться в переписку такого уровня, если вы этого не хотите. Примеры простых охлаждающих фраз:
Ай! Давай оставим это на потом;)
Ты какой озорник;)
Не спеши, милый, на все это требуется время;)
Я реально тебя так завела, да? Ох, я шалунья;)
А потом напишите ему, что вам нужно вернуться к работе, или ответить на звонок, или отправиться на встречу. Что-то, чтобы закончить этот разговор.
Также он может не знать, как реагировать. Если его ответ заигрывающий, придерживайтесь тогда спокойного уровня на этом этапе (а, если это ваш случай, используйте «вареную лягушку»!).

Модуль 2

Усилитель Мужского Однолюбства

Этот метод должен использоваться, когда вы хотите, чтобы ваши отношения стали долгосрочными. Серьезно, не используйте этот метод, если вы не уверены, что действительно хотите этого мужчину надолго и всерьез. Для того, чтобы убедиться, подходит ли вам этот вариант, пройдите все этапы, начиная с заполнения таблицы «Действительно ли это он, кого вы реально хотите» до последнего урока. Может показаться, что невозможно заставить мужчину стать вашим. Парни часто боятся, из-за того, что иметь отношения - означает отказ от их мечты. Понимаете, глубоко в психике большинства парней живет представление о самом себе как о крутом ненасытном самце, к ногам которого штабелями падают все супермодели.

Или что-то типа такого.

Мужчины, как правило, считают, что, если они зарабатывают достаточно денег, ездят на крутых машинах или качаются, чтобы нарастить свои мышцы, они будут жить подобно рок звездам с гламурными красотками в своем распоряжении.

Даже если такая картинка кажется совершенно оторванной от реальности, все равно где-то в его голове таится такая мечта.

И давайте смотреть правде в глаза, в рамках «шведского стола» современной жизни, где он может заходить на сайты знакомств и просматривать тысячи доступных женщин, мысль о нескончаемом запасе самок кажется реальной. "Идеальную женщину" можно найти одним щелчком мышки.

Это делает идею преданности одной женщине для него несколько непривлекательной.

Потому что в его голове преданность равна потере свободы.

Даже если вы супер спокойны по поводу свиданий и отдельного друг от друга времяпровождения, на каком-то подсознательном уровне он будет приравнивать преданность к плену.

Таким образом, есть два пункта, которые вам нужно выполнить, чтобы сделать идею преданности актуальной для него. И ключевым здесь является то, что эта идея преданности должна быть **Его**. А не быть результатом вашего ультиматума (что порождает только обиды) или вашего нытья (привет раздражению).

Мой метод заставляет самого мужчину хотеть быть преданным именно вам. Вот эти две вещи:

1. Создайте такие обстоятельства и пространство, которые его привлекают.

2. Заставьте его чувствовать себя **классно**.

Вы должны исполнить оба эти требования.

***** Важное Примечание! *****

Я не могу гарантировать, что это будет работать на все 100% со всеми мужчинами.

Есть мужчины с сердечными ранами, вызванными прошлыми отношениями, и они просто не способны на такую преданность. Есть также мужчины, которые сами по себе легко могут оскорбить, обмануть или предать, то есть мужчины, которых вы не хотели бы иметь в качестве своего мужа.

Поэтому, даже если вы считаете, что он для вас идеальный мужчина, вы должны быть готовы уйти от него, без скандалов или ультиматумов. Помните, что вы - умная и сексуальная женщина, достойная счастья и которую хотят многие мужчины.

Преимуществом этой методики является то, она позволяет вам держать все в своих руках, под своим контролем. И вы будете иметь несколько вариантов на случай, если ваши ожидания не оправдались.

И если этот мужчина не выберет вас и вашу прекрасную жизнь, вы действительно ничего не потеряете. Обещаю!

Шаг первый: Заполните опросник в конце этой части!

Это ваш первый шаг. Откройте опросник в шестом модуле, заполните и возвращайтесь сюда, когда все будет сделано;)

Важно понять, почему вы хотите иметь отношения именно с этим мужчиной. Это должно быть что-то больше, чем физическое влечение!

Шаг второй: Создайте пространство

Самая большая ошибка, которую, как я вижу, совершают умные женщины, это то, что они ведут себя как будто являются чьей-то женщиной, когда на самом деле это не так.

Пока он не попросит, чтобы вы стали парой и принадлежали только друг другу, вы оба свободные люди. Это означает, что вы можете встречаться и общаться с другими мужчинами. И ваши выходные, как и ваше свободное время необязательно связаны только с ним.

Так что оставьте свой профиль на сайте знакомства, если он у вас есть. Продолжайте отвечать на сообщения и ходите на свидания с другими мужчинами. Не чувствуйте себя виноватой из-за этого. Вы можете ограничить свидания дневным кофе, если хотите. И не чувствуйте себя обязанной целоваться или иметь физический контакт с другими парнями.

Также, заполняйте свою жизнь общением и прогулками с подругами и другими людьми в вашей жизни. Не оставляйте себя без каких-либо планов только для того, чтобы всегда быть свободной для данного мужчины.

Если он приглашает вас погулять в пятницу, а у вас есть свои планы, скажите ему, что вы не можете пойти с ним вечером, но предложите ему более позднее время, когда вы свободны. И вы не обязаны ему объяснять, что вы делаете!

Если он спрашивает, какие у вас планы, просто скажите ему "У меня есть одна встреча." Не уточняйте. Даже если вы собираетесь провести часок, болтая с тетей. Дайте ему возможность осознать, что какой-то другой счастливчик забирает вас.

Здесь важно, чтобы вы продолжали вести активную и интересную жизнь по своему усмотрению. Да, вы будете выделять для него время, но он не может быть уверен, что вы прибежите по первому его зову.

Создание такого вакуума, будет заставлять его прикладывать некие усилия, чтобы увидеть вас.

Это – в человеческой натуре: хотеть то, что мы не можем так легко получить. Намек, что в вашем мире существуют и другие парни, заставит его бороться за вас.

Шаг третий: Создайте желание

Если вы уже спите вместе, немного потяните время. Секс на этом этапе ваших отношений не должен восприниматься как что-то само собой разумеющееся.

Например, в конце свидания, которое обычно заканчивается сексом или проведенной ночью, разыграйте страстное представление, а потом внезапно отклоните совместное проведение ночи.

Прижмитесь страстно к нему, поцелуйте его, затем отстранитесь от него, кусая губы. Смотрите ему в глаза и скажите что-то вроде, "Твои поцелуи сводят меня с ума, но мне завтра рано вставать. Так что пришло время пожелать друг другу спокойной ночи ", и отправить его домой.

После того как он уйдет, напишите ему сообщение, "Наслаждайся сексуальными снами про нас двоих ;) " Этот принцип хорошо работает, даже если у вас еще не было секса. В этом есть что-то дурманящее, когда уверенная в себе женщина дразнит парня.

Даже если вы не полностью уверены, что он мечтает о сексе с вами, проделайте с ним это, и вы получите, что ожидали. Кроме того, это очень эротично и формирует уверенность в себе.

Это не означает, что вы вообще прекращаете спать с ним, а просто придерживаете его. Если это обычная среда, когда вы регулярно видите, и вы вышли для быстрого перекуса после работы, используйте такую встречу в качестве свидания без секса. Если же это особый случай, когда вы приходите на классную вечеринку или занимаетесь чем-то романтическим, тогда секс будет здесь уместным.

Для тех случаев, когда вы спите с ним, используйте один из методов, такие как Оральный Усилитель или Словесную Виагру, чтобы взорвать его мозг и сделать это событие супер запоминающимся.

Чередую свидания без секса со свиданиями с обалденным сексом, вы будете удерживать его от пресыщенности и в постоянном желании.

Шаг четвертый: Заставьте его чувствовать себя классно

Этот шаг содержит в себе некоторые хитрости, потому что сперва может показаться, что он противоречит первым трем. Но если вы осуществили все эти шаги, то все будет в порядке.

И хотя заставить его почувствовать себя на небе во время занятий любовью – одна из главных целей этой программы, здесь я говорю о том, как заставить его оценить это в более широком смысле.

Мужчина будет ценить женщину, которая заставит его немного потрудиться, чтобы завладеть ею. И он захочет потрудиться для такой женщины, которая позволяет ему почувствовать себя невероятным мужчиной.

Большинство женщин, как правило, делают либо одно, либо другое. Либо она переигрывает и строит из себя недоступную снежную королеву, либо окружает его чрезмерным вниманием, делаясь для него скучной, демонстрируя, что она всегда свободна для него и постоянно в нем нуждается.

Ключ к этому целостному методу – равновесие этих двух составляющих. Создайте такое пространство для него, чтобы он охотился за вами, и при этом чувствовал себя замечательно.

Вы хотите показать ему, что вы очень цените его. Тогда честно хвалите его и делайте ему искренние комплименты.

Глядя на свои ответы опросника, вы видите основные причины, почему вас привлекает именно **этот** мужчина.

Дайте ему это знать. Главное здесь – не переигрывать. Ищите естественные моменты, когда можно сделать ему комплимент. Например, если вам нравится его способность строить свою карьеру, в следующий раз, говоря о работе, скажите ему: "Я восхищена твоими способностями и отношением к работе. Это классно." Кроме того, отправляйте ему неожиданные фразы во время переписки, демонстрирующие ваше отношение. Начните фразу с чего-то вроде:

Я восхищаюсь...

Я обожаю...

Я ценю...

Мне действительно нравится...

Мне нравится...

Я ценю...

Я уважаю...

И продолжайте писать именно о том, за что вы искренне хотите сделать ему комплимент. Мужчинам нравится чувствовать, что их уважают, ценят их достижения, усердную работу, и как они заставляют вас это чувствовать.

... твоё желание всегда помочь тем, о ком ты заботишься.

... твоё чувство юмора. Ты всегда можешь сделать так, чтобы я засмеялась:)

... какой ты умный

... как ты делаешь так, что я всегда чувствую себя в безопасности.

... сколько удовольствия я с тобой получаю.

... твоё целеустремленность. Это редкая черта!

Я рекомендую делать ему такие комплименты (в разговоре или переписываясь) по крайней мере один раз в неделю.

И последний способ заставить его почувствовать себя прекрасно, это выразить вашу благодарность!

Это так очевидно, но вы будете удивлены, как часто люди забывают это делать.

Благодарите его, когда он ведет вас гулять и платит за ужин, напитки, или за другие мероприятия.

После свидания отправьте ему сообщение, поблагодарив его за прекрасно проведенное время. Упомяните также что-то конкретное. Скажите ему, что вам больше всего понравилось. Например:

"Спасибо за ужин вчера вечером. Особенно мне понравилось вкусное вино, которое ты для нас выбрал".

"Я так классно провела время, играя с тобой в бильярд. Ты так мило смотрелся сзади, когда делал подход"

И конечно, скажите ему, что вам понравилось, когда вы занимались любовью!

"Каждый раз, когда я думаю о прошлой ночи, все мое тело сладко дергается."

"Мои ноги все еще дрожат после нашего вчерашнего секса."

"Я была потрясена тобой прошлой ночью. Я получила такое удовольствие от секса с тобой;)"

"Из-за тебя я не могу сегодня сосредоточиться на работе. Лучше буду думать о том, как обалденно ты себя чувствуешь".

Это приятно, когда тебя высоко ценят. Как люди, мы, естественно, хотим быть ближе к тем людям, которые ценят нас и делают так, чтобы мы чувствовали себя особенными.

Используя эти шаги, связанные друг с другом, вы продемонстрируете ему, что за вами стоит поохотиться, и что отношения с вами делают его жизнь прекрасной, в сексуальном и других аспектах.

Часто задаваемые вопросы

Сколько времени у меня займет, чтобы он предложил мне серьезные отношения?

Здесь не может быть точной цифры. Некоторые парни могут попросить вас о серьезных отношениях через неделю или две. У других мужчин это процесс может занять большее время. Поэтому очень важно, чтобы вы наслаждались своей жизнью, не делая его центром вашей вселенной.

Если вы продолжаете вести себя как свободная женщина и встречаетесь с другими мужчинами, здесь возможен один из двух вариантов. Либо вы в конечном итоге встретите кого-то еще, кто захочет вашей преданности (и кто захочет быть преданным вам), либо этот парень в конце концов станет преданным вам. Могу ли я использовать некоторые другие методы и пикантные разговоры с ним до того, как мы решим быть вместе?

Конечно! Однако, помните аналогию с видео игрой, о которой я вам рассказывала. Думайте о своих сексуальных умениях и возможностях, как о специальных подарках. Не каждый мужчина, с которым вы идете на свидание, должен испытать это фантастическое удовольствие с вами. Оставьте это на более позднее время, когда ваши отношения начнут развиваться.

И как я уже говорила раньше, не каждая женщина хочет серьезных долгих отношений.

Но если вы женщина, которая хочет именно таких отношений, вам следует быть избирательной и думать, чем можно поделиться с мужчиной в самом начале, а чем нет.

Я попыталась пройти все этапы, но его отношение ко мне совсем не изменилось.

Конечно, это разочаровывает. Даже раздирает душу. Но помните, даже если он прекрасен во всем, но, если он не в состоянии принять такой тип отношений, который вы хотите, вы должны быть готовы уйти.

Установить отношения наполовину не является выходом из ситуации. Уйдите и освободите себя для того мужчины, кто будет желать преданности в отношениях.

Могу ли я использовать этот метод с несколькими парнями одновременно?

Конечно! Я думаю здесь важно определить, с кем бы вы хотели иметь серьезные отношения. И, определив это, вы, как правило, сможете отсеять мужчин, которые вам не совсем подходят (Вариант Подходящий-на-данный-момент против варианта Подходящего-надолго).

Но возможен такой вариант, когда вы встречаете двух мужчин, каждый из которых мог бы стать для вас замечательным партнером. Если это так, то здесь возможно использование этого метода одновременно с несколькими парнями.

Просто действуйте осторожно! Цель данного метода – разбудить чувство конкуренции, а не столкнуть двух парней лбами друг против друга.

Сработает ли этот метод, чтобы заставить парня бросить свою жену?

Хм... нет. Просто нет. Не ищите мужчину, который уже занят. Вы заслуживаете того, кто свободен для вас! Если вам приходится держать ваши отношения в секрете, то это гигантский клубок проблем на вашу голову, поверьте, вы заслуживаете лучшего.

Кроме того, это совсем не круто возиться с парнем другой женщины. Если вы встретите прекрасного мужчину, который уже занят, просто скажите ему: "Найди меня, когда будешь свободен," и уйдите от него.

Модуль 3 Фантазии для Друга

Это специальный метод для случая, если вы просто друзья с мужчиной, который вас привлекает.

Существует пара сценариев ситуации «оставаться просто друзьями». Находясь в этой зоне, по-разному

можно из нее выбраться.

Сценарий 1: Вы выбрали для него роль друга

Возможно, вы познакомились, когда у вас уже были отношения с кем-то. Возможно, вы познакомились на работе, где начинать отношения воспринимается как табу. Может быть, он был просто вашим другом в течение нескольких лет, и влечение возникло позже.

Дело в том, что ... вы когда-то выбрали вариант быть с ним просто друзьями. Но теперь вы поняли, что возникли некоторые романтические предпосылки в ваших отношениях.

Сценарий 2: Он выбрал для вас роль подруги

Он - парень, который всегда сводил вас с ума, но он воспринимает вас просто как подругу или как младшую сестру. Вы чувствуете искры, пробегающие между вами, а он хочет только оставаться с вами друзьями.

Легче выбраться из ситуации «остаться просто друзьями», если вы сами эту ситуацию изначально выбрали. Но также нет ничего невозможного, чтобы изменить его взгляды в сценарии 2, просто вам необходимо преодолеть несколько препятствий для решения этой задачи.

Не принимая во внимание явные причины (например, один из вас несвободен), женщина обычно становится просто подругой, когда у мужчины нет к ней явного сексуального влечения. Ему, вероятно, нравится, то чем вы занимаетесь, но он, не мечтает увидеть вас голой ... скорее всего.

По этой же причине мы воспринимаем и парня как просто друга. Возможно, мы думаем, что он хороший или веселый, может быть даже очень милый, но он не вызывает у нас прилив возбуждения.

Это может кто-то немного обидеть ... но некоторые парни тоже делают большую глупость, когда они судят «достаточно ли привлекательной» является женщина, чтобы быть с ней.

Типа подумают ли его друзья, что она сексуальная? Будет ли он с гордостью ходить с ней за руку?

Мне неприятно даже писать это. Но это печальная действительность и это причина, почему вы стали просто друзьями.

Означает ли это, что если у вас обычная внешность или лишний вес, то вы навсегда обречены быть просто друзьями? Нет, вы можете разрешить эту проблему с помощью вашей уверенности.

Вот, о чем этот метод.

Краткое примечание: вы не должны сходить с ума, пытаясь доказать именно этому парню, что вы привлекательны. Вполне возможно, что именно этого парня никак нельзя влюбить в себя.

Звучит резко? Да. Но хорошо бы принять этот постулат сейчас. Но есть еще много мужчин, для кого вы будете желанной, клянусь вам.

Еще одно краткое примечание: Этот метод не сработает за ночь. На самом деле, это может занять месяц или два, чтобы увидеть результаты.

Шаг первый: Прекрати быть его подругой

Если вы занимаетесь тем, что играете в игру, кто из вас быстрее вспотеет, или вы ведете себя как «парень-рубаха», немедленно прекратите это.

Чтобы изменить его восприятие и перевести отношения от друга к потенциальной возлюбленной, вам нужно по-новому сформировать свой образ у него в голове. Это означает, "время для друга" должно сокращаться.

Можете ли вы по-прежнему проводить время вместе? Да. Но не так часто, как сейчас вы бесконечно зависаете вместе.

Вместе с тем, что вы прекратите постоянно по-дружески болтаться с ним, вам еще нужно перестать выкладывать ему все начистоту. Это означает, что нужно добавить себе немного загадочности.

Если вы находитесь рядом и ежедневно общаетесь, не рассказывайте ему подробно, как вы проводите день. Когда вы идете гулять с другими друзьями, не нужно отчитываться перед ним каждый час, будьте для него загадкой время от времени по поводу того, чем вы занимаетесь в данный момент.

Дайте ему возможность немного беспокоиться о вас.

Шаг второй: Займитесь своей внешностью

Конечно, было бы замечательно иметь классного парня и быть самой собой, не прихорашиваясь часами перед встречей с ним. Тем не менее, вы хотите, чтобы он воспринимал вас совсем по-другому. Поэтому, когда вы собираетесь встретиться с ним, вам потребуется время, чтобы хорошо выглядеть. Макияж, прическа, красивый наряд, украшения, соблазняющие духи. Готовьтесь, как будто вы идете на свидание.

Это также означает и заботу о своем здоровье. Если вы недовольны своим лишним весом, сейчас самое время перейти на здоровое питание и начать заниматься физическими упражнениями. Это не означает, что вы должны голодать или не выходить из тренажерного зала. Просто приложите все усилия, чтобы стать здоровым человеком, насколько это для вас возможно.

Шаг третий: Будьте друзьями и встречайтесь с другими парнями!

Если вы одержимы желанием иметь романтические отношения со своим другом, в какой-то степени это может отразиться и на нем. Он может почувствовать что-то типа давления. Все, что вам нужно сделать, - это полностью снять с него это давление ... настолько, чтобы оно стало нулевым, потому что вас интересуют другие парни.

Даже если вы хотите быть с ним не просто друзьями, вы должны принять четкую позицию, что вы только друзья. Прекратите постоянно мечтать о вашей будущей свадьбе, и займитесь решением текущих проблем. Если вы хроническая мечтательница, завяжите резинку себе на запястье. Каждый раз, когда вы начнете погружаться в романтические мечты, дерните резинку и она щелкнет по руке. Больно.

Если вы не делаете так, тогда создайте свою страничку на сайте знакомств. Это самый простой способ почти сразу провести воображаемую линию от парней, пробивающихся к вашему виртуальному входу, к свиданию с вами.

Пусть ваш друг знает, что вы встречаетесь. Не описывайте ему огромное количество подробностей об этом (как вы могли бы сделать с другом), просто невзначай скажите ему, что вы разместили страничку на сайте знакомств и познакомились там с несколькими интересными мужчинами.

Шаг четвертый: Флиртуйте с ним

Вот здесь он, вероятно, заметит, что что-то в вас изменилось.

Вы больше не болтаетесь бесконечно с ним в ваших поросших мхом одеждах. Но когда все же вы с ним зависаете, то смотрите на миллион баксов ... и он знает, что за вами ухаживают другие мужчины, которые не воспринимают вас как рубаху-парня, а видят в вас сексуальную и желанную романтическую возможность.

Скорее всего, он начинает думать о вас несколько в другом ракурсе.

Может быть, он даже начинает задаваться вопросом, почему он не встречается с вами.

Теперь вы собираетесь прошупать почву, используя легкий флирт и намеки.

Это может вызвать сначала странное чувство и, безусловно, потребует уверенности, но я знаю, вы сможете это сделать!

Сделайте ему комплимент о том, как он выглядит.

Ты очень красивый в этом костюме.

Скажите ему, что вы находите его привлекательным. Это трудно сделать, но это работает!

Хитрость заключается в том, чтобы подмигнуть или засмеяться, когда вы говорите /или пишете это. Это игриво и не слишком самоуверенно.

Я видела, как ты пялился на меня в этом платье. Все нормально, ты не виноват;

Я знаю, это отвлекает, когда я хорошо выгляжу ;)

Не знаю почему, но мне приснилось, что мы отдыхали (или занимались сексом).

Ищите возможности, чтобы сказать шутку или сделать намек в плане секса.

Даже если он тупит, ничего! Он твой друг, так что это нормально немного потупить с ним.

Несколько лет назад моя подруга влюбилась в коллегу. Их отношения переросли в дружбу, но дальше этого дело не шло. Однажды вечером они пошли поиграть вместе в бильярд. (Я очень рекомендую играть в бильярд с вашим другом – подробнее об этом через секунду.

Подошла очередь ее удара. Она наклонилась над столом (совершенно обнажив свое декольте) и стала

прицеливаться. Она знала, что он смотрит, поэтому подняла на него свой взгляд и сказала, “Ты любишь моим красивым ударом?” и засмеялась.

Он был застигнут врасплох и стал ее расхваливать. Но этот момент абсолютно точно добавил игре немножко сексуального напряжения.

Очевидное заигрывание с ним может заставить его сделать ход из «приятельской зоны».

Судите о его реакции и ответах настолько объективно, насколько это возможно. Если он начинает отвечать на заигрывания, то это хороший знак! Если он этого не делает, вам не нужно терять надежду, еще рано.

Шаг пятый: занимайтесь совместной деятельностью

Я велела вам свернуть непонятные “приятельские” тусовки. Вместо этого вы можете пойти погулять и заняться чем-то целенаправленно, как будто на “Свидании” друзей.

Как вы уже знаете из урока о Гормоне Объятий, занятие новой совместной деятельностью влияет на химическую природу мозга. Перечитайте этот урок, если вам нужно освежить в памяти основные понятия. Но я хочу, чтобы вы пригласили своего друга заняться какой-то совместной деятельностью, имеющей характер дружеского соревнования. Типа...

Игра в бильярд: это игра полностью разработана так, чтобы рассматривать друг друга.

Когда вы наклоняетесь над столом, показывая свое декольте или прицеливаясь для удара, (полностью демонстрируя свои прелести) обязательно посмотрите в глаза и улыбнитесь.

Метание дротиков: опять же, широкие возможности, чтобы позволить ему рассмотреть вас.

Сделайте шаг вперед, когда подойдет ваша очередь, оглянитесь на него через плечо и скажите: “Смотри сюда!”

Дартс - легкая игра, не требующая специальной спортивной подготовки; любой может в нее поиграть.

Преимущество: вы можете касаться его рукой, передавая дротики.

Гольф: если Вы не специалист по гольфу, так же как и он, это прекрасно. Ему будет нужно держаться к вам поближе, чтобы помочь вам с ударом. Здесь есть много возможностей невинно касаться друг друга. И всякий раз, когда это возможно, смотрите ему в глаза!

Существует много других забавных вещей, которыми вы можете заниматься вместе, такие как боулинг, картинг, мини-гольф или теннис. Все, что дает возможность посоревноваться, рассмотреть тела друг друга, а ваши касания усилят Гормон Объятий между вами.

Шаг шестой: сделайте открытый ход

Это самый страшный шаг. Ведь после совместного занятия разными видами деятельности, если он еще не подбивает к вам клинья, есть шанс, что он вам может отказать.

Однако, существует также вероятность того, что он ждет четкого приглашения от вас. В конце концов, вы стали относиться к нему по-другому, но он знает, что вы встречаетесь с другими парнями.

Итак, если после всех свиданий с другими мужчинами вы все равно жаждете только своего парня, который не делает сам шаг вперед, необходимо либо получить ответ, либо зализать раны и двигаться дальше.

Но если вы такой тип человека, которому нужен однозначный ответ, вот несколько возможных способов, как это сделать:

В следующий раз, когда вы будете обниматься на прощание, отстранитесь слегка и посмотрите ему в глаза. Вы можете сказать:

“Забавно, я думаю, что я хочу поцеловать тебя прямо сейчас.”

...Что ваша последняя тусовка была похожа на свидание. Спросите его, заметил ли он это.

...Что вы пошли на свидание с парнем, а все время думали о нем.

Или если у вас достаточно смелости, скажите ему, что вы испытываете к нему особенные чувства.

Как вы узнаете его ответ? Либо он начнет вас целовать, говорить, что тоже думал о вас в романтическом смысле, либо скажет, что испытывает к вам такие же чувства.

Если он не поцелует вас, или сменит тему, или скажет вам, что он не хочет испортить дружбу. . . ” у вас есть ваш ответ.

И хотя вы можете быть страшно разочарованы, что этот парень хочет, чтобы вы остались с ним друзьями, вы можете себя успокоить тем, что все это время вы ощущали себя сексуальной, встречались с другими мужчинами, и работали в направлении укрепления своего здоровья и познания самой себя.

И вы, наконец, получили ясный ответ!

Задание седьмой части

Опросник

Вы уверены, что ОН именно тот, кого вы хотите?

Желание иметь партнера очень велико, настолько велико, что, в конечном итоге, оно привело многих людей к не ахти каким отношениям, потому что они чувствуют, что любые отношения лучше их отсутствия.

К счастью, вы умная и сексуальная свободная женщина. И вы цените себя и понимаете, что довольствоваться кем-нибудь не входит в ваши планы.

Но даже самая умная из умных может попасть во власть гормонов, что туманит ее мозги, когда подступает страсть.

Так что прежде чем вы даже отдаленно начнете думать о реализации Усилителя Мужского Однолюбства. . . или прежде, чем вы скажете "ДА!" серьезным отношениям с мужчиной, с которым встречаетесь, я хочу, чтобы вы просмотрели этот список вопросов и ответили на них очень честно.

Он относится к вам с уважением и ценит ваше мнение. Да -- Нет

У вас есть похожие жизненные цели и образ жизни. Например, вы оба хотите (или не хотите) детей в будущем. Да -- Нет

Вы уверены, что у него все в порядке с финансами, или по крайней мере ситуация удовлетворительная. Речь не идет о поиске Сладкого Папика, а о том, что он является платежеспособным. Да -- Нет

У вас есть интересы и вещи, которые вы любите делать вместе, кроме секса (но секс, конечно же наверняка бурный). Да -- Нет

Вы поощряете друг друга в том, чтобы проводить время с друзьями/семьей отдельно друг от друга. Да -- Нет

Он продемонстрировал вам, что он всесторонне развитый человек. Да -- Нет

Вы восхищаетесь и вас тянет к тому образу жизни, каким он живет, а не только как он выглядит или на какой машине он ездит. Да -- Нет

У вас одинаковые моральные ценности в жизни. Да -- Нет

Вы не подозреваете, что он скрывает что-то серьезное от вас. Да -- Нет

Друзьям/семье (с которыми он знаком), он нравится. Да -- Нет

Вы не обязаны отвечать на каждый вопрос “да.”

Но я скажу вам так: даже один или два “нет” – это пища для серьезного размышления.

Либо вы еще недостаточно хорошо его знаете, чтобы быть уверенной наверняка, что ваш мужчина материально независим, либо вам следует хорошо подумать, является ли или этот тип мужчины тем, кому вы хотите отдать все самое важное в своей жизни.

Мужчина не должен быть идеальным, потому что вы тоже не идеальна. Никто из нас не идеален!

Но на этих вопросах строятся здоровые отношения.

Выбирайте с умом, вы заслуживаете того, чтобы быть счастливой с вашим избранником!

ВЛАСТЬ НАД МУЖЧИНАМИ

Часть восьмая

Модуль 1

Семена желания

К настоящему моменту программы вы уже, наверное, накопили множество интригующих идей, которые питают ваши фантазии. Тем не менее, возможно вы все еще нервничаете по поводу того, как дать о них знать своему мужчине.

Сочетание прямого подхода и намеков, зародят “семя идеи” в его сознании так, чтобы в нужный момент он перешел к действиям, а ваши желания сбылись.

Это дело, может, конечно, немного затянуться. Но этот прием даст ему достаточно понимания о том, что вас заводит, предоставив бразды правления ему самому. Он станет организатором вашего удовольствия, и в результате получит возможность погреться в лучах собственного сексуального мастерства.

Важно отметить, что это упражнение не обязательно воплотит вашу фантазию в жизнь. Оно может. Но не обязательно. Истинная цель этого упражнения заключается в укреплении вашей сексуальной связи и его уверенности в том, что он знает, что вас заводит.

Шаг первый: Собери свои фантазии в одном месте

Я хочу, чтобы вы записали свои желания и фантазии в личном дневнике. Попробуйте устроить «мозговой штурм» прямо сейчас. Помните, нет плохих или хороших фантазий. Они просто показывают ваши сексуальные фантазии. Иногда то, что нас возбуждает, может даже не иметь смысла. Вот несколько идей, чтобы вы могли начать...

Места и сценарии

Спальня, гостиная, кухня, ванная комната, на улице, в бассейне, горячая ванна, на пляже, в парке, на горной тропке, в припаркованном автомобиле, на капоте автомобиля, кемпинг, ночной клуб, самолет, в общественных местах, где вы могли бы быть пойманными, там, где за вами могли бы подсматривать, там, где вы могли бы подсматривать, оргии, секс вечеринки, во время просмотра порно, в школе, в шкафу/раздевалке, в тренажерном зале.

Одежда и реквизит

- Костюм школьницы, военная форма, спортивная форма, рабочая униформа, маски (горнолыжные маски, костюмные, маскарадные),

- шляпы (ковбойские, тиары, шляпа леди),
- вечерняя одежда (платье, смокинг, костюм), перчатки, костюм горничной, полная нагота
- один партнер одет, другой раздет полностью, без трусиков под короткой юбкой,
- секс игрушки, ремешки, веревки, повязки на глаза, зажимы, наручники, ошейники
- прически (конский хвост, косички, пучок, распущенные), парики/маскировка
- использование еды/вкусняшек (взбитые сливки, сироп, мед, фрукты)

Виды полового акта:

- Традиционный, минет, куннилингус, мастурбация, взаимная мастурбация,
- определенные позы (сзади, вы сверху, обратная поза наездницы), он кончает на ваше тело или лицо, он кончает вам в рот
- возбуждение сосков, петтинг (вам или ему), фистинг,
- анальное проникновение, анальная стимуляция ртом (римминг),
- секс втроем, обмен партнерами (свингерство)

Читая вышеперечисленное, вы, наверняка, нашли что-то, что производит на вас впечатление. Запомните и начните совмещать эти вещи в различных сочетаниях.

Выпишите пару особенных идей, которые звучат для вас весело, интересно, возбуждающе. Не волнуйтесь на счет логистики или о том, как будете воплощать это в жизнь. Просто подумайте о том, что вас заводит.

Шаг два: сделайте выбор.

И снова, не тратя время на обдумывание "как", выберите тот сценарий, который нравится вам больше всего. Получилось? Отлично!

Шаг три: соберите все это вместе.

Теперь у вас есть сценарий, который вы будете использовать, чтобы сеять свои "семена".

Приготовьте необходимые вещи (одежда, реквизит, книги). Это могут быть и фото из интернета, просто соберите их в одну папку на своем компьютере.

Вам потребуется проявить немного творчества, но я поделюсь с вами парочкой советов. Вы можете не пользоваться ими, в зависимости от того какая у вас фантазия.

Я уделяю внимание этому такое тщательное внимание, чтобы у вас сложились чёткие детальные впечатления об инструментах, которыми вы можете пользоваться. Я покажу вам, как можно сделать фантазию более общей.

Одежда и реквизит

- Какими будут детали одежды? Что будет одето на вас и что будет одето на нём. Будете ли вы пользоваться различными игрушками?
- Готовы ли вы приобрести эти вещи в магазине или они уже есть у вас дома? Если нет, сходите и купите.
- Соберите фотографии этих вещей и сохраните у себя на телефоне (вы можете даже создать секретную доску на Pinterest, если хотите)

Место действия.

- Где это будет происходить? Понадобятся ли какие-то вещи, чтобы облагородить это место? Например, если вы хотите сделать это на кухне, вам пригодилась бы различная посуда, чтобы добавить правдоподобности в сцену.
- Особенное ли это место, как например, в отпуске или на самолёте? Соберите фотографии этого места.

Половой акт.

- Каким видом полового акта вы хотите заняться? Можете ли вы найти фотографии или видео, на которых изображен этот вид полового акта? Если да, скачайте себе.
- Поищите эротические книжки, описывающие различные виды полового акта. Купите их в электронном виде или в бумажном.
- Вы также можете записать детали того полового акта, который возник вашей фантазии.

Шаг четыре: Сейте свои семена.

Это будет весело, обещаю!

Вам нужно будет посылать ему подсказки, оставлять тонкие намёки или явные сюрпризы, чтобы, в конце концов, он оказался на той же странице вашей фантазии, на которой сейчас вы.

Примеры подсказок, которые вы можете дать ему: пошлите ему фотографию себя в костюме из вашей фантазии, без объяснений просто фото.

Положите пару своих трусиков или другой реквизит в его портфель, чтобы он потом нашел.

Пошлите ему ссылку на видео, в котором показано, что-то из вашей фантазии.

Опишите кусочек своей фантазии и приклейте на зеркало в ванной или подсуньте в книжку, которую он читает.

Если у вас есть книга, описывающая ваши фантазии, положите закладку на нужном месте и оставьте там, где он мог бы найти её, с записочкой "Прочитай меня".

Оставьте ему голосовое сообщение, где вы читаете абзац из книги или описываете свою фантазию. Читайте так, будто бы он слушает от вас какую-то важную новость: сразу переходите к самой интересной части.

Посылайте ему смс-ками туманные фразы и намёки на свою фантазию с подмигивающими смайликами.

"Мерещится секс на тропическом пляже;) или " Мы идём на вечеринку, не знаю, чего ожидать... но вот мы видим красивые обнаженные в состоянии удовольствия и блаженства."

Пошлите ему фото одежды, секс игрушек или другие фотографии и картинки, относящиеся к вашей фантазии, без объяснения.

Шаг пять: Время.

Не надо обрушивать на него все подсказки сразу. Вам придётся сделать временные промежутки между ними.

Вы хотите вызывать у него интерес так, чтобы это не выглядело спровоцированным, поэтому нужно идти к своей цели медленно.

Один вариант: посылать ему что-то раз в несколько дней. Например в понедельник послать выразительную смс. Положить парочку трусиков в его карман во вторник. Оставить для него книжку в субботу, в среду оставить ему голосовое сообщение и так далее.

Вы можете, конечно, выбрать и более длительные временные промежутки, но ведь вы хотите, чтобы идея держалась у него в голове...

Подождите пару лишних дней, и тогда он может забыть обо всем. Очень сложно держать определённые вещи в голове, когда у вас много дел. Продолжайте сажать семена до тех пор, пока не начнёт постоянно спрашивать, и ... не дойдёт до действия.

Шаг шесть: дразните.

Скорее всего, он начнёт спрашивать вас, что вы делаете. Что значит этот текст? Почему вы послали ему фотографии этого костюма? Почему в своем чемоданчике он нашел секс-игрушку?

Притворяйтесь невинной. Скажите ему, что вы просто увидели это однажды и подумали, что, может, ему понравится.

Скажите, что вы не знаете, как эта секс-игрушка попала туда, и откуда взялась эта книжка с надписью "Прочитайте меня".

А потом попытайтесь поменять тему разговора, оставив его без каких-то конкретных ответов. В конце концов, он начнет спрашивать более настойчиво. Тогда вы можете спросить его "Как вы думаете, что это значит?"

И посмотрите, что он скажет.

Если он скажет, что вы намекаете на сексуальную фантазию, спросите, не хотел ли бы он воплотить её в жизнь (Если он сам не предложит). Если он и в самом деле ничего не понимает, Скажите ему что это так "просто идея ", которая вы думаете, звучит довольно забавно или сексуально.

Шаг семь: Воплотите свои фантазии в жизни.

Семена были успешно посажены.

Если он большой любитель сексуальных приключений, и вы уже не раз воплощали ним свои сексуальные фантазии, он может поймать твой ход мыслей сразу же и перейти к действиям.

Но если же он более скромный и сдержанный, вам придётся набраться терпения. Если он не понимает ваши подсказки с первого раза, вы можете попробовать быть более активной. В следующий раз, когда вы захотите секса, возьми с собой какую-нибудь вещичку, относящуюся к вашей фантазии. Спросите его, что он об этом думает, и есть ли у него какие-то идеи касательные этой вещички.

Или вы можете начать воплощать свои фантазии в жизни, разговаривая о них. Например, если ваша фантазия оказаться стюардессой в самолёте и быть соблазненной сексуальным пассажиром, а потом заняться с ним сексом в туалете самолёта...

Здесь приходит ваш черед включить воображение.

Вы также можете воплотить свою фантазию в жизнь, просто рассказав её, пока вы занимаетесь сексом в постели. Суть в том что, чтобы ощутить удовольствие от фантазии, вам вовсе не обязательно буквально воплощать её.

Если эта идея заводила вас и прежде, суть в том, что вы это ещё не испытывали ее в живую. Это всего лишь идея, которая заводит вас, остальную роль сыграет воображение. Поэтому я и велела вам не волноваться насчёт логистики или деталей.

Вы можете положиться на свое воображение и креативность, чтобы воплотить свои фантазии в жизнь.

Шаг Восемь: Благодарность.

Это очень важная часть упражнения. Вы должны сказать ему искреннее спасибо за заботу о своих желаниях. Скажите ему, что вам очень понравилось, как он смог угадать, что вы имели в виду, посылая все эти намёки.

Или если он не догадывался о ваших намёках и подсказках, скажите ему спасибо за то, что принял участие в вашем желании.

Дайте ему знать, как вам важно, что вас любят и ценят, как он был хорош, как завёл вас. Таким образом, вы усилите положительную связь между вами.

Особенно если он до этого он не понимал, что означают ваши подсказки. Похвалой вы даёте ему понять, что вас все устраивает, и это сексуально увеличит вашу близость. Также это откроет для вас обоих дверь сделать нечто подобное со следующей вашей фантазией.

Часто задаваемые вопросы:

Я «сажала семена», но он казался, действительно смущенным и думал, что все это шутка. Я сделала что-то не правильно?

Нет, совсем нет! Помните, некоторые мужчины ориентированы только на крупные задачи, и поэтому ваши подсказки, не относящиеся к чему-либо конкретному, могут показаться ему отвлечёнными.

Несмотря на все ваши попытки, он действительно может не догадаться, к чему вы ведёшь. Вот почему, особенно в первый раз, вы должны помочь ему дойти до вашей основной идеи. Все нормально если он не перейдёт к действиям тот час же, как я в принципе и предупреждала. Зато в следующий раз, он наверняка сразу же смекнет, что к чему.

Мои фантазии действительно очень простые и заключаются в любовных играх. Как я дам ему намёк на это?

Фантазия не обязательно должны быть извращенными! Я знаю много женщин, которые фантазируют о

своих мужчинах в нежном любовном ключе. В этом случае, продумайте все детали, которые вам необходимы.

Красивое нижнее белье, свечи, поэзия, изысканное вино, приятная музыка. Пошлите ему фото своей шикарной ночной сорочки. Киньте ему ссылку на красивую песню о любви. Подсуньте записку о любви в его кошелек. Купите бутылку вина. Киньте ему текстовую зарисовку сцены, где он романтично берет вас за талию, а у вас захватывает дыхание.

Для такого сценария существует множество намёков и подсказок!

Модуль 2

Зеркало желания

О, как я люблю эту технику! Она, наверное, одна из моих самых любимых:).

Есть пара вещей, которые делают ее действительно всесильной. Прежде всего, вы будете показывать ему его мужественность, так, что он поймёт и оценит.

А сейчас – внимание, вопрос?

Подумайте и скажите, сколько раз вы "сбивали цену" своему мужчине, даже не осознавая этого.

Если вы скажете мне: «Я никогда в жизни не сбивала цену своего мужчины!»...

Погодите ... и послушайте. И ответьте честно, неужели ни одна из этих фраз не кажется, вам знакомой:

Ты всегда забываешь сделать то, что я прошу!

Я делаю всю работу по дому, а от тебя помощи не дождеешься.

Ты загружаешь посудомоечную машину неправильно. Дай я сама.

Нет, полотенца не стирают вместе с футболками, ты опять не так все сделал.

Вот твой список дел на выходные.

Ты никогда не делаешь ничего романтического.

Ах-ах, новый пылесос на восьмое марта, спасибо!

Когда ты собираешься закончить ремонт во дворе? Да, тот самый, который ты начал прошлым летом?

Сними свои ботинки у двери, не следи по всему дому!

Упс.

Конечно, это довольно крайние примеры, но если они звучат даже отдалённо похоже на то, что вы говорите своему мужчине, слушайте внимательно.

Когда мы разговариваем с мужчинами так, они чувствуют себя, менее мужественными.

Им кажется, что мы как их мама, говорим им, что делать. Мы делаем это, как напрямую, так и тонкими намёками, а это очень сильно подкашивает их чувство собственного достоинства.

Мы не хотим делать этого намеренно, мы даже не осознаем, что делаем это. Однажды, когда вы узнаете, как эти слова ранят его, вам будет стыдно, и вы будете чувствовать себя виноватой.

Но теперь-то вы знаете, верно? Значит, вы сможете использовать эту технику, чтобы заново заставить его чувствовать себя мужественным.

Это вовсе не значит, что вы не можете просить его помочь по дому, или высказать свою досаду, если он наследил по всему дому. В конце концов, все мы люди! Это не значит, что вы никогда не должны просить его помочь вам.

Однако если вы не примете меры, чтобы постоянно ценить мужественность своего мужчины, ваши отношения могут оказаться в беде.

В некотором смысле, я считаю эту технику спасительным кругом для отношений!

Когда у мужчины все в порядке с самооценкой, и он чувствует себя хорошо, он более склонен дарить внимания вам и удовлетворять ваши потребности.

Я считаю, что это беспроблемный вариант. Знаете, я могла бы написать программу для мужчин о том, как подписывать женское желание и сексуальность. Может быть, когда-нибудь я напишу:)

Плюс техники зеркала похоти в том, что она втягивает вас мощный, горячий диалог и заставляет под конец разрываться от желания друг к другу. Это и есть самое весёлое:)

Вот как это работает.

Вам нужно переписываться смс-ками поочерёдно друг с другом о сексе и ваших желаниях.

Помните, в детстве мы играли в такую игру, где каждый продолжает рассказ по цепочке?

Здесь нужно будет делать тоже самое, только теперь лишь вы двое создаёте эту историю. Сначала пишете вы, потом я. Затем снова пишете вы, а я продолжаю. Все это время вы будете подогревать его мужское желание, а также у вас будет шанс показать ему, как вам нравится, когда вас целуют, лизжут, дразнят...

Пример зеркала похоти:

Я: давай придумаем небольшую историю вместе, хорошо? :-)

Он: о чем?

Я: я напишу одну строчку, а ты следующую, потом я продолжу, потом ты и так далее. Звучит интересно?

Он: ок.

Я: я только что приняла душ, и одеваюсь. Тыходишь в спальню. С усмешкой, не сказав ни слова, ты подходишь ко мне и кладёшь свои руки на...

Он: Твою голову и притягиваю тебя для поцелуя. Затем одна моя рука спускается по твоей спине, ближе к трусикам.

Я: кажется, на тебе слишком много одежды, Я начинаю снимать твои...

Он: штаны! Шалунья! :-)

Я: о да, я люблю быть твоей шаловливой девчонкой :-) Спускаю брюки и опускаюсь на колени. Ты практически умоляешь меня...

Он: взять в ротик мой член. Мне нравится, как ты делаешь мне минет :)

Я: мне нравится доставлять тебе удовольствие:) Я смотрю на тебя, пока твой член у меня во рту, и ты стонешь. Я схожу с ума от желания, я встаю и тащу тебя. . .

Он: на кровать. Я знаю, ты хочешь, чтобы я вошел в тебя немедленно, но я хочу сначала сделать тебе куни :)

Я: Мммм.. Мне повезло! Ты раздвигаешь мои ноги и касаешься моей киски своим ртом. Ты дразнишь мой клитор языком, тербешь его, а затем нежно посасывая. . . потом с большим нажимом, ускоряешься, пока я...

Он: Пока ты не начинаешь вся вибрировать, когда я довожу тебя до оргазма.

Я: Боже, мне нечем дышать. Не могу дождаться, чтобы увидеть тебя. Приходи скорее домой сегодня вечером! :)

Наверняка вы заметили, что мы немного изменили содержание. Он не все время обрывал фразу, но это не останавливало меня продолжать историю.

Я также несколько раз повторила его собственные слова. Это укрепляет доверие и обезоруживает его, когда я говорю, что мне нравится, то, что он говорит.

Зеркало похоти не обязывает историю закончиться каким-то определённым образом. В этот раз у меня была конференция, и мне нужно было быстро закончить переписку.

Как завязать диалог.

В первый раз, когда вы попробуете эту технику, вы можете пригласить его сочинить историю таким образом:

Давай вместе напишем историю - строчка за строчкой, я пишу, ты продолжаешь и наоборот.

Лучше всего если вы начнёте такую переписку на ровном месте. Например, вы отправите ему первое предложение без объяснений, и после нескольких раз он поймет, что к чему.

Описывайте действия друг друга: начать стоит с того что вы напишете, что должен делать он:

Ты разбудил меня, положив свою руку мне на грудь...

Я мыла посуду ты обнял меня сзади, поцеловал мою шею...

Мы только что добрались домой после веселой ночи, заходим через дверь и.. .

Мы на диване смотрим фильм и. . .

Я выхожу из душа, и ты стоишь там голый...

Далее следует оборвать фразу, чтобы он понял что делать дальше...

. . . и тогда ты. . .

. . . тогда я скажу. . .

. . . тогда ты касаешься моей. . .

. . . тогда я начинаю. . .

. . . тогда ты спрашиваешь меня. . .

. . . тогда я прошу тебя.. .

. . . Я снимаю. . .

. . . ты снимаешь. . .

Теперь его очередь продолжать историю. Он будет держать вас в напряжении, так как вы не знаете, что он ответит.

Это и есть самая увлекательная часть.

Вы никогда не знаете, что будет дальше, не можете планировать за него слишком далеко вперёд.

Играйте так, как он говорит вам. Может быть, он и забудет оборвать свою фразу, не позволяйте ему остановить вашу историю, продолжайте сама.

Вся прелесть переписки заключается в том, что минутку подумать и сочинить красивый ответ. Однако вы можете попробовать быть спонтанной и писать, что придет на ум. Но не думайте об этом слишком тщательно и долго. Вряд ли он будет анализировать ваши грамматику и структуру предложений, главное, чтобы ваши сообщения были сексуальны.

Используйте то, что он пишет вам для своего ответа. Давайте ему понять, какие поглаживания усиливают ваши желания. Потом он наверняка будет делать, так как вы описали. Обратите внимание, как в моем примере я делаю ему комплименты несколько раз.

Я люблю быть твоей непослушной девочкой

Я люблю доставлять тебе удовольствие таким способом

Я схожу с ума от желания

Мне повезло

Мне нечем дышать

Не могу дождаться, чтобы увидеть тебя

Через свои слова я также помогаю ему понять, какие оральные ласки мне нравятся. Например, сначала поглаживания потом нежные просасывания, потом наращивание темпа и нажима.

И хотя это все текстовые сообщения и выдуманная история – таким образом, я тренирую его, чтобы он чувствовал, что хорошо для меня. Обратите внимание на то, что он пишет вам, он наверняка тоже дает вам множество маленьких намёков подсказок о каких-то конкретных вещах, которые хочет от вас!

Если же история принимает странный оборот, вы всегда можете направить её в другое русло. Сюжет это только ваше воображение! Правильнее всего будет воспользоваться фразами такой структуры:

Мне нравится, что ты делаешь, но у меня для тебя другой сюрприз. . .

Я хочу, подразнить тебя, сбавим темп..

Я так хочу тебя, поэтому...

Ваши истории, скорее всего, будут придерживаться аналогичного порядка действий и ритма, что и секс.

Прелюдия

Оральный секс

Сам акт

Оргазм

Хотя вовсе не обязательно, что она должна придерживаться именно такого порядка. Не обязательно!

Много раз мы использовали зеркало похоти, доходя только до орального секса.

Иногда нас обоих это устраивало, иногда один из нас хотел большего. Иногда мы вместе хотели большего.

Не существует правильного или неправильного порядка. Но самое главное - это закончить этот диалог положительной похвалой:

*Ты сделал мне так приятно.
Ты знаешь, как порадовать меня.
Ты всегда умеешь меня удовлетворить.
Мне нравится, как ты утолил мой голод.
Я люблю делать тебе приятно.
Я люблю доставлять тебе удовольствие вот так.
И затем заключительное послание, намекающее на реальный секс в жизни.
Не могу дождаться, чтобы увидеть тебя.
Будь готов, когда увидимся.
Поторопись домой.
Не могу дождаться этих выходных.
Не могу дождаться вечера!
Отпросись с работы пораньше и приезжай домой :)*

Часто задаваемые вопросы

Что делать если я начинаю играть в зеркало похоти, а он не реагирует?

На то может быть несколько причин. Может быть, когда вы написали ему, он был слишком занят. Попробуйте подождать и отправить сообщение вроде: "Должно быть, вы заняты. Продолжение следует позже :-)". Такая смс даст ему шанс ответить позднее, когда у него появится минутка, чтобы сосредоточиться на вас. Если же вы думаете, что он не отвечает, потому что стесняется, я рекомендую попробовать сначала технику "Вареной лягушки". Эта техника медленно строит его уверенность в текстовом формате. Также он может оказаться достаточно смелым и сказать вам прямо, что не уверен, как это делается. Успокой его, и Скажите, что это должно быть просто весело и игриво, и что нет каких-то определённых правил и требований.

Что если он концентрируется только на том, как я доставляю ему удовольствие, когда мы играем в зеркало похоти?

Если вам кажется, что он слишком заиклен на себе, просто переключитесь на него. Перенаправьте историю так, чтобы угодить ему. Скажите ему, что вас сводит с ума, когда он посасывает ваши соски и спускается ниже. Таким образом вы поощрите его писать дальше, как он того хочет, и привлечете внимание к тому, чего хотите вы. Можно даже переключиться на технику Эротический боевик, где вы расскажете ему весь сюжет, перед тем как играть. Или вы можете поступить как моя подруга Саша, которая рассказывает своему мужу в нахально-игривой манере, что сначала он должен порадовать её, потом получить свою награду:).

Модуль 3

Эротическая Телепатия

Понимание уникальных желаний и фантазий вашего мужчины, а затем их воплощение – это одна из самых лучших вещей, что вы можете сделать для него, чтобы дать ему почувствовать себя признанным, любимым, желаемым, и дорогим.

Изучение его фантазий может отнять много усилий.

Понимание фантазий, желаний, и сексуальности

Фантазии и желания – это сложная штука. Некоторые мужчины могут легко, даже как бы невзначай, рассказать свои фантазии, в то время как другие мужчины, возможно, не имеют и понятия как выразить словами то, чего они желают глубоко в душе.

Многое из того, что происходит в наших тайных сексуальных фантазиях сложно описать. Порой, то, что возбуждает нас, вообще не имеет определенного смысла. Это импульсы, и образы, которые помимо прочего еще и могут ассоциироваться у нас со стыдом или страхом.

Некоторые мужчины фантазируют о том, чтобы их сексуально унижали, мочились или испражнялись на них.

Кто-то заводится от оскорблений, от роли рогоносца – когда их жены/подруги открыто изменяют им, и они живут с обидой. Но вряд ли ваш мужчина захотел бы говорить о таком.

Также, у некоторых 100%-но гетеросексуальных парней могут возникать гомосексуальные фантазии. Означает ли это тогда, что мужчина гей или би? Не обязательно, и в зависимости от того, насколько открыты его семья, друзья, или любовница, он может даже не знать, как понимать такую фантазию—не то, что уж говорить о ней.

Однажды я брала интервью у одного мужчины. И он признался, что иногда, когда он кончал, его голову посещала фантазия о мышцах нежно покусывающих головку его члена. Он мог шутить по этому поводу, потому понимал, что то был какой-то дурацкий пунктик в его мозгу. Он не судил себя за это. И желания поразвлечься с мышцами у него тоже не возникало! Но, тем не менее, этот образ иногда всплывал в его голове.

То были несколько совсем крайних примеров. Вместе с тем, множество людей не осознают, что иногда вещи, о которых мы фантазируем, не всегда являются тем, что мы реально хотели бы воплотить в жизнь и испытать.

Но даже менее экстремальные виды фантазий, может быть, сложно обсуждать с кем-либо, т.к. они открывают нашу самую интимную, сексуальную нужду. И поскольку мы склонны судить себя (или, по крайней мере, интересоваться “а нормальный ли я?”), мы опасаемся, что наш партнер будет судить нас или психовать или беспокоиться о нашем психическом здоровье.

Так, само собой разумеется, даже самые готовые открыто говорить о фантазиях люди обязательно скрывают что-то в глубине себя.

Так почему же вообще решила создать эту технику?

Я создала ее, потому что даже если у вашего мужчины есть какая-то сокровенная фантазия, о которой он никогда не сможет вам рассказать, остается все еще множество других маленьких фантазий, которыми он сможет с вами поделиться через свои действия и предпочтения.

Признав, приняв и даже отметив уникальность его фантазий, вы создадите глубокие узы доверия и интимности между вами, которые откроют дверь к более глубокому обмену в дальнейшем.

Поиск и воплощение сокровенных фантазий моего мужчины – одно из моих любимейших занятий. Наши с ним интимные разговоры укрепили его уникальную сексуальность и наши отношения, углубили нашу близость – как эмоциональную, так и физическую.

Он доверяет мне, потому что я храню эту информацию на сакральном уровне. И он делает то же самое для меня. По этой же причине я не боюсь, что его уведет другая женщина: я единственная женщина в его жизни, кто хранит ключ от его богатой фантазии.

Слова принятия

Я уже упоминала выше, что каждый человек — независимо от своей фантазии — боится быть осмеянным, и что его будут судить, если он разделит ее с другим человеком. Все мы хотим быть “нормальными”. Даже самые сексуально уверенные в себе люди и знающие толк в причудах человеческой сексуальности, склонны к некоторой неуверенности в этой области. Когда вы просите его выдать свои фантазии, соглашайтесь с ним, принимайте его с открытым сердцем.

Понимайте, что какими бы ни были фантазии, они не являются отражением того, кем он хочет быть. Они также полностью соответствуют норме (несмотря на то, что могут шокировать вас поначалу). Даже если его фантазия изначально отталкивает или вызывает у вас страх, я научу вас, как можно сделать ее более безопасной, и как «воплотить» ее не в буквальном смысле.

Эта техника немного отличается от тех, что я пыталась показать в этой программе. Это конкретный урок. Я собираюсь показать вам, как можно собрать информацию о его фантазиях и использовать ее по назначению.

Шаг Первый: Исследование

Исследование фантазий вашего мужчины, потребует от вас стать настоящим детективом в шляпе и с блокнотиком. Существует два способа, как поступить на этом этапе.

Спроси его!

Вы можете и должны напрямую задать ему вопрос, чтобы он поделился своей тайной фантазией. Начните аккуратно и приготовьтесь слушать. . . поделитесь своей, если он попросит.

Милый (или любое другое нежное имя, которое вы используете), я хотела бы спросить тебя кое-что личное.

Я бы очень хотела узнать, какие у тебя тайные сексуальные фантазии.

Я хочу знать все способы, которыми я могу завести тебя.

Он может взять и просто поделиться ими сразу. Замечательно, если он так и сделает! Он может сказать одну или две неясные и обобщённые фантазии.

Мне нравится видеть тебя в нижнем белье.

Я мечтаю о том, чтобы девушка делала мне бесконечно долгий минет.

Или он может сказать что-то вроде этого. . .

Я просто фантазирую о тебе, дорогая.

Очень частый ответ. Он может бояться, что вы будете волноваться о том, что он думает о других женщинах или том, что он мог бы делать и поэтому он выбирает безопасный ответ. Аккуратно надавите, чтобы он продолжал. . .

Это так мило, то, что ты говоришь. Но я уверена, что есть еще вещи, которые ты мне не сказал. Я действительно хочу знать, потому что я люблю тебя. Я не буду тебя судить. Хочешь, я расскажу одну из моих?

Идите вперед и будьте уязвимой. Поделитесь тем, что вы никогда не говорили ему прежде. Дайте ему больше информации. Это создаст безопасное пространство, где он сможет открыться вам. Вновь вернитесь к беседе позже, если он не был особенно откровенным. . .

Помнишь, мы говорили о фантазиях на днях? Я подумала, я еще кое-что хочу тебе рассказать.

Поделитесь новой фантазией, а потом спросите, не хочет ли он поделиться с вами. Такие разговоры совершенно - нормальное явление. Продолжайте узнавать друг друга.

Анализируйте его предпочтения

Здесь вам придется действительно перейти в режим исследования. Вы можете пользоваться и той информацией, которая у вас уже есть на основе вашего секса.

Вот пример из моей жизни: мой муж и я, оба любим секс, когда он сзади. Нет ничего особенно необычного, верно? Но вот маленькая деталь, которую я, наконец, подняла. Он все время просит меня подгибать колени посильнее.

Он никогда не говорил почему, я просто позволяю ему ставить мои ноги в эту позицию. Совсем недавно я поняла. Что он делает это. Чтобы иметь лучший обзор на мою задницу, и чтобы он мог наблюдать, как его пенис входит в меня.

Не то чтобы это была полноценная фантазия. Но я провела параллель, поняв, что его сильно возбуждает моя задница. Это был ключевой момент, и я могу использовать его. Я покажу в шаге четыре, как я использовал эту информацию. Я хочу, чтобы вы составили список. Ответьте на следующие вопросы:

1. Какие позы в сексе он предпочитает?
2. Существуют ли какие-либо специфические или уникальные предпочтения в позициях, которые он любит?
3. Какую прическу он любит, чтобы вы носили?
4. Какой наряд его возбуждает. И какую часть вашего тела тот подчеркивает?
5. Упомянул ли он актрис, которые его заводят?
6. Если да, то какой фильм и какие конкретные герои были упомянуты?
7. Какие фразы и слова он использует в ваших пошлых разговорчиках?
8. Какие фразы и слова он использовал, когда он достигает кульминации?
9. Какие фразы и слова вы используете, когда он кончает?

Если у вас есть ответы, вы можете реализовать это упражнение очень быстро, так что запишите их в тетрадь!

Шаг второй: свяжи воедино

Теперь, когда вы попросили его поделиться своими фантазиями и провели некоторые наблюдения, на основе заметок о его сексуальных предпочтениях вы уже можете определиться, как воплотить те в жизнь. Понимание темы его фантазий очень важно. Вам может придумать, суть в том чтобы просто обыграть то, о чем он вам рассказал... так и поступите!

Однако, как я упомянула в начале, иногда наши фантазии не совсем буквальные. Они могут показаться запутанными или случайными. Также, что-то, чем он поделился с вами, может переходить границу. Например, многие мужчины фантазируют о том, чтобы заняться сексом с двумя женщинами сразу. Однако не каждая женщина согласится на такое. Даже если вы не готовы к сексу втроем, вы все равно можете воплотить эту его фантазию в некотором роде.

В основе фантазии секса втроем на самом деле лежит желание быть сексуально боготворимым. Сексуально удовлетворить двух женщин требует таланта, навыка и выносливости! Понимая причину такого желания, вы сможете найти способ обыграть ее иначе! Подробнее об этом в шаге четыре:)

Во-первых, необходимо определить рамки и темы. Искать закономерности, например:

Есть ли у него сильное предпочтение "доминировать"? Постоянно ли он придерживается тенденции быть с вами сильным, властным и агрессивным?

Или ему нравится подчиняться?

Нравится ли вы ему в качестве агрессора?

Есть ли у него сильное влечение к доминирующему женскому персонажу/актрисе?

Какая часть вашего тела возбуждает его больше всего?

Есть ли что-то общее между знаменитостями, которые нравятся ему?

Скромница, девушка по соседству, дикая женщина, откровенно сексуальная, или девственница?

Какие желания лежат в основе его фантазий? Может быть, он хочет, чтобы ему поклонялись, или хочет доминировать над женщиной?

Изучите свои заметки и определите одну или две основные темы его фантазий.

Распространенными темами являются:

Доминировать в постели (командовать, контролировать, БДСМ)

Быть покорным (он хочет, чтобы вы доминировали над ним)

Желание. Чтобы ему поклонялись (секс втроем, минет, особенно если вы перед ним на коленях)

Соблазнение девственницы (любит девочку по соседству, любит косички, возбуждает наряд школьницы)

Эксгибиционизм (секс в общественных или необычных местах, чтобы за вами тайно подглядывали)

Вуайеризм (тайно наблюдать, как другие люди занимаются сексом, тайно смотреть, как вы мастурбируете)

Теперь, когда вы знаете тему его фантазии, вы можете легко воплотить ее в жизнь, таким образом. Чтобы возбудить его и не пересечь собственных границ.

Шаг четвёртый: воплощаем фантазию в жизнь

В этом заключительном этапе, вам предстоит взять бразды правления в свои руки и выяснить, как сделать его фантазию реальностью. Думаю, что ваши исследования дали вам достаточно информации.

Я хочу поделиться с тобой некоторыми способами воплощения сложных сексуальных фантазий в жизнь.

Подглядывание

Если ваш мужчина хочет, подглядывать, как другие занимаются сексом, есть несколько способов воплотить это в жизнь, ни за кем не шпионя.

В большинстве крупных городов, есть взрослые социальные клубы, сосредоточенные на половом фетишизме и фантазиях. Если вы достаточно смелые, вы можете погуглить некоторые места и подобрать мероприятие. Вуайеризм и эксгибиционизм обычно сочетаются: эксгибиционистская пара занимается сексом в открытую, пока вуайеристы наблюдают (открыто или через "секретные окошечки").

Если это звучит слишком страшно (такого клуба рядом с вами нет), вы можете сделать все понарошку. Поставить порно или эротический фильм, который показывает людей, занимающихся сексом. Твой мужчина сможет наблюдать за актерами и представлять, что они реальные эксгибиционисты. Это может звучать глупо, но сила воображения работает! Попросите своего мужчину, выйти за пределы комнаты, но оставьте дверь приоткрытой. И пусть он подглядывает, как вы мастурбируете. Если так вы чувствуете себя слишком уязвимой, используйте телефон. Пусть “слушает тайно” как вы доставляете себе удовольствие.

Секс втроем

Если эта фантазия находится за пределами вашей зоны комфорта, вы все равно можете воплотить ее в жизнь, не занимаясь настоящим сексом втроем.

Можно посмотреть вместе порнофильм с длительными сценами секса втроем. Он будет возбуждаться от того что видит на экране, а физически получать удовольствие от вас.

Можно написать эротический боевик, в котором вы занимаетесь с ним сексом втроем. Не забудьте, как следует, описать вторую женщину.

Сосредоточьтесь на том, как он удовлетворяет вас обоих. Используйте свою фантазию, описывая эротические сцены между вами и ей. Используйте свое знание правильного куннилинга, опишите этот процесс подробно. Используйте это!

Эксгибиционизм

Опять-таки, если вы полностью готовы воплотить его фантазию. Можете погуглить специальные клубы и вступить в них или просто посетить закрытое мероприятие и заняться сексом, в то время как люди будут смотреть на вас.

Может быть, это не для вас, тогда вам опять поможет фантазия. Сыграйте в ролевую игру. Будто вы занимаетесь сексом в общественном месте. Занятия сексом в необычном месте дома могут доставить новые удовольствия. Для большего эффекта распахните жалюзи, хотя там и не будет риска, что вас кто-то увидит.

Вы можете также припарковать свой автомобиль на уединенной улице, или на пустой автостоянке, где шансы быть пойманными минимальны. Хотя у одного моего приятеля был конфуз. Им в окно постучал офицер. Упс!

Еще один способ, это техника эротического боевика. Опишите сцену, в которой вы занимаетесь сексом на виду у людей.

Доминирование/Подчинение и БДСМ

Эта фантазия пугает многих людей, но есть так много способов развлечься этим способом! Мне очень понравился этот вид полового акта, поэтому ниже я посвящаю целый урок этому!

Персонажи и ролевые игры

Если вы определили, что существует определенный характер или тип женщины, о котором ваш мужчина фантазирует, воплотите этого персонажа в жизнь!

Приобретите наряд, купите парик и т.д., сделайте, как он любит, используйте ее манеры. Станьте этой героиней! Используйте уроки из модуля 2, чтобы вжиться в роль.

Определенные части тела

Я упоминала о конкретной ситуации с моим мужем, который был сильно повернут на моей заднице, и наблюдал, как входит в нее.

Я решила приобрести какие-нибудь красивенькие стринги и белье, и устроить ему показ мод. Я также послала ему фотографии симпатичных трусиков - узнать его “мнение”.

Купила так же очень короткое платье, которое демонстрировало всю мою попку. Оно было слишком «мини» для того чтобы одевать его в общественные места, поэтому я просто готовила ему в нем ужин.

Я убедилась, что много раз наклонялась и нагибалась. Чтобы предоставить ему отличный обзор на мою попку. Я знала. Что он любит смотреть. Как входит в меня, поэтому убедилась, что ему все хорошо видно и дразнила его грязными разговорчиками. Описывала, как мне нравится то, что он делает.

Расставила кругом зеркала, чтобы можно было наблюдать за процессом.

Последнее замечание

Как я всегда говорю, нет неправильного способа делать любое из этих упражнений. Воплощая его фантазии в жизнь, не стоит беспокоиться о том, чтобы все было идеально. Как и большинство вещей в сексе – это процесс обучения. Нужно быть открытой для экспериментов и обращать внимание на конкретные вещи, которые заводят вас и его, а потом использовать их!

Модуль 4

Превращение в романтика

Если вы, как и многие женщины, иногда то, заводитесь от чего-то совершенно не связанного сексом, то это упражнение для вас. Помощь с готовкой, контроль домашних заданий детей, стирка, или вынос мусора может порой стать прелюдией для некоторых из нас! Нам также нравится, чтобы нас соблазняли, и нас может возбуждать неопрятный работающий вид нашего мужчины.

Многое в этой программе может показаться нацеленным на удовлетворение только его потребностей. Вы частично правы, если так думаете. Но я получала множество отзывов, в которых женщины говорили, что их мужчина стал более внимательным и романтичным после этого упражнения. Тем не менее, крепитесь, подруги. Это упражнение ставит ваше желание быть соблазненной и жажду романтики на первое место.

Как это работает

Я уже многократно говорила, что мужчины хотят чувствовать себя желанным и мужественным. Они тоже хотят быть героем в вашей жизни, рыцарями в сияющих доспехах которые убивают страшных драконов ради вас. С помощью этого метода вы активизируете эту их сторону. Это способ совместить романтику с сексом, и он совершенно беспримесный.

Вам предстоит переплести свои просьбы и романтические притязания с техникой обольщения, заставляя его чувствовать себя героем. Звучит сложно, но, на самом деле, это довольно просто.

Шаг первый: попроси помощи

Вам предстоит добавить новый пункт в его список дел, заставив почувствовать себя желанным героем. Одна моя подруга использует технику обращения в романтика все время. Когда ей нужно что-то от мужа, она меняет свой тон и обращается к нему в игриво сексуальной манере, заставляя его почувствовать себя ее героем.

Например, вот как она переключает его внимание. . .

“Милый, мне нужна твоя помощь кое-в-чем!” - говорит Юля.

“Да, конечно, что тебе нужно, дорогая?” спрашивает Миша, входя на кухню.

“Ты не мог бы достать консервные банки сверху шкафа? Я бы сделала это сама, но эта старая стремянка шатается и я боюсь. Спасешь меня? Или, может, новую купим?” – спрашивает она сладким голосом.

Миша достает нужные банки и говорит: “Конечно, я спасу твою жизнь, дорогая! Дай я сам все сделаю. Потом при случае я заеду и куплю тебе другую стремянку.”

Ладно, я согласна, что такой обмен выглядит не особо сексуально. Но то, что Юля попросила Мишу помочь ей таким образом - очень важно. Мужчины любят чувствовать себя нужными и полезными. Просьба о помощи была ее первым шагом. Затем она использовала свою женскую привилегию, пожаловавшись, что лестница шаткая. Юля кормит самооценку Миши, позволяя ему побыть ее героем “позабывшись об этом **самому**”.

Желание быть героем своей женщины является неотъемлемой частью личности мужчины. Эти простые способы являются важными, а не манипуляторными.

А удовлетворение от своего ЭГО разжигает сексуальное влечение. Это может звучать странно, но это правда. Так что, составьте свой список вещей, которые вы хотите, чтобы ваш мужчина делал. Если вы живете вместе, это просто - часть справедливо распределенных домашних обязанностей. Если Вы не живете вместе, я уверена, найдётся пара задач, за которые он не прочь был бы взяться, чтобы почувствовать себя СПАСИТЕЛЕМ.

Конкретно просите о помощи

Когда вы попросите его помочь вам, ПРОСИТЕ его о помощи. Это просто, но мы так часто делаем это другими способами, которые **не** пробуждают его внутреннего героя. . .

Мне нужно, чтобы ты. . .

Ты должен. . .

Я хочу, чтобы ты. . .

Вместо этого, такая фраза как “Ты не поможешь мне с...?” или “мне нужна твоя помощь с этим...” покажется более тонкой, и он будет воспринимать ее совершенно по-другому.

Шаг второй: сексуальное вознаграждение или доблестный рыцарь

Затем решите, дадите ли вы ему сексуальную награду или дадите проявиться его внутреннему рыцарю.

Формула сексуального вознаграждения

Вы можете подпитать его эго похвалами, говоря ему интимные вещи например. . .

Ты выглядишь очень круто, когда чинишь кран, как мой личный сексуальный сантехник!

Я люблю, когда твои руки в автомобильном масле. Это так по мужски!

Когда я вижу отвертку в твоих руках, я думаю, какие у тебя умелые ручки. После того, как ты закончишь. . . У меня есть другое дело для тебя в спальне.

Формула доблестного рыцаря

Чтобы вывести его рыцарскую суть наружу, просто скажите ему, как он мог бы помочь вам в будущем.

Если вы сможете добавить еще и причину, почему его помощь не будет лишней, тем лучше.

Как в примере с Юлей, Миша знает, что она боится шаткой лесенки. Это заставило его понять, что купить новую стремянку было бы неплохо.

Мне нужна твоя помощь .

Я ценю твой опыт/помощь, потому что .

Вот так ты можешь помочь мне еще больше .

Вы не должны говорить именно этими словами. Это только формула на память :)

Шаг третий: планируйте немного романтики

Многие женщины жалуются, что их мужчина не романтичен. И это правда. . . Многие мужчины понятия не имеют, что такое романтика на самом деле значит для женщины. Для них это почти иностранный язык, и вообще не является частью его сексуальных потребностей.

Свою лепту вносит фактор переменчивости, и тогда романтика становится вообще какой-то абстрактной вещью. Для каждой женщины она особенная. И значит разная.

Но как правило, романтика все же сводится к тому, что женщина чувствует, что ее ценят и любят.

Однако мужчины не читают мыслей. Они отвечают и реагируют на простые и понятные вещи. Так что, в этом шаге, вам придется прямо рассказать ему о том, что именно позволяет вам чувствовать себя любимой.

Например:

Когда ты водишь меня в хороший ресторан.

Когда ты договариваешься со своей мамой, чтобы она могла посидеть с ребенком, и у нас было свидание.

Когда ты даришь мне цветы без причины.

Когда ты гладишь мои волосы.

Когда ты меня сладко целуешь, придя домой.

Когда ты украдкой трогаешь меня за попку в общественном месте.

Когда ты отправляешь меня сделать маникюр или массаж.

Когда ты готовишь ужин и моешь посуду.

Когда ты массируешь мои плечи после долгого дня.

Я уверена, что у вас есть ещё куча вещей, которые вы можете добавить в этот список. Вам предстоит рассказать ему, какие вещи позволяют вам чувствовать себя любимой.

Когда вы почувствуете себя обожаемой и любимой, возможно, вас это возбуждает.

И это правда. Когда вы чувствуете, что вас понимают, ценят, и защищают, в вас просыпается сексуальное желание. Вам надо обязательно сказать ему об этом!

Когда я чувствую, что меня любят и ценят...

Ты меня так возбуждаешь...

Я хочу затащить тебя в спальню и показать, как я тоже люблю тебя

Мне хочется тебя сексуально приласкать...

Что бы вы ни хотели сделать, скажите ему об этом! Это может быть что-то милое, а может быть что-то шокирующее. Я обычно начинаю со сладенького, и потом полностью шокирую его, всё описывая в подробностях:

Я: я чувствую, как ты любишь меня, когда массируешь мне шею и плечи после тренировки.

Он: Я вижу, как ты замучилась.

Я: Ты знаешь, когда ты замученный, мне кажется, тебе тоже бывает нужен массаж... язычком...

Модуль 5

50 оттенков Эксперимента

Вы наверняка слышали о трилогии "50 оттенков серого". В этой серии рассказывается история молодой наивной девушки, которая влюбляется и выходит замуж за красивого, богатого, и странного человека, который знакомит её со всеми прелестями БДСМ.

Эта книга стала так популярна в мире потому, что она позволила широкой аудитории женщин заглянуть внутрь себя и понять свои фетиши и желания.

Я всегда считала это плюсом, когда какие-то творческие работы помогают людям исследовать свою сексуальность заново.

Согласно статистике продажи БДСМ и секс игрушек взлетели за последние несколько лет. Аббревиатура БДСМ гораздо сложнее, чем вы могли себе представить:

Б/Д - бандаж и дисциплина. Включает в себя ограничения (наручники, веревки), шлепки, наказания.

Д/С - доминирование и подчинение. Один человек управляет действиями другого.

С/М - Садо-мазо - садизм и мазохизм. Наслаждение различными степенями боли. Причинять и получать боль.

БДСМ – это практика использования ролевых игр, реквизита, игрушек, т.д. для укрепления сексуального азарта и затем наслаждения сексуальной разрядкой.

В основе большинства БДСМ отношений один партнер является доминирующим, а другой подчиняется. Хотя роли могут и меняться, не существует никаких правил, главное, чтобы это доставляло обоим удовольствие.

Есть пары, которые просто используют БДСМ, как веселое развлечение в секс-жизни, например различные повязки на глаза и связывание.

Есть же люди, в чьих жизнях БДСМ присутствует довольно часто. И на самом дальнем конце шкалы находятся люди, которые живут в БДСМ 24 часа в сутки 7 дней в неделю.

Один из фактов о БДСМ, это то, что весьма многие думают, что это форма унижения. Это только боль, а не удовольствие. То, что удивляет таких людей, заключается в том, что БДСМ, на самом деле куда больше о честности и доверии, нежели о боли.

Секс - это просто способ, используемый для проявления честности и доверия.

Где, как ни в БДСМ можно доверять партнеру больше всего?

Использование стоп-слов, а также мягких и жестких границ дозволенного имеет решающее значение.

Подчиняющийся в паре должен иметь абсолютное доверие к доминирующему партнеру в целях безопасности.

Почему женщины стремятся, чтобы над ними доминировали?

Это сложный вопрос, и ответ так же уникален, как и человек, дающий его. Я могу только ответить из моего личного опыта.

Я женщина с хорошей карьерой. Я сама принимаю решения. Я справляюсь с делами по жизни. Я - за равноправие женщин. У меня есть свое мнение. В каждой области моей жизни, я принимаю на себя ответственность. И лишь в одном месте я очень люблю сдать все свои доминирующие позиции - в спальне. Хочу доверять своему мужу, чтобы он оберегал меня и в то же время сдвигал на самый край моей зоны комфорта. Это захватывающе и волнующе. И это - кайф.

Я в принципе не против, взять бразды правления в свои руки, и выступить Госпожой.

Если вы заинтересовались БДСМ, но не знаете, как начать, читайте дальше!

Шаг первый: определите границы

Вернитесь к тесту из первого модуля. Решите, что из этого списка вы хотели бы попробовать: вот некоторые общие виды деятельности связанные с БДСМ:

- Шлепки, шипки, хлопки и т.д.
- Завязывание глаз
- Связывание рук, ног или и того и того
- Использование кляпа (убедившись, что дыханию это не мешает) или просто приказ молчать
- Вуайеризм
- Секс с доминирующим/подчиняющимся уклоном – один из партнеров должен давать другому команды

Далее, вам нужно поговорить со своим мужчиной об этом. Возможно, это покажется ему странным – обсуждать всё заранее. Но если это что-то новое, очень важно поговорить об этом, прежде чем действовать.

Определите границы, и придумайте стоп слова или жесты. Абсолютно необходимо взаимное согласие! Возьмите компьютер и предложите посмотреть что-нибудь на веб-сайте в разделе babeland.com. Спросите его, что было бы ему интересно. Это может послужить открытием для вашего диалога. Вот вопросы, которые можно задать, чтобы завязать разговор:

Ты когда-нибудь мечтал о доминировании?

Как тебе идея садо-мазо?

Хочешь стать моим секс-хозяином, а я буду твоей секс-рабыней?

Шаг 2: Магазин аксессуаров

Вы можете ходить по магазинам вместе, или вы можете сделать этот шаг самостоятельно. Я обнаружила, что совместный поход по магазинам добавляет удовольствия от предвкушения.

Съездите в секс-шоп. Мне нравится видеть товар лицом и сравнивать цены прямо в магазинах. Продавцы, как правило, очень приятны и полезны в рекомендациях.

Также, если у вас нет доступа к реальному магазину, вы можете сделать покупки онлайн. На Амазоне есть множество секс-игрушек, различного реквизита, и все это с отзывами от клиентов. Так же можно посмотреть игрушки на Babeland или в Адам и Ева. Есть даже линия "50 оттенков серого".

Предметы, которые стоит искать:

- Перья (обычно крепятся на палки - они выглядят как игрушки кота, лол!)
- Вибраторы
- Вербки, наручники и повязки
- Генитальные зажимы и зажимы для сосков
- Эрекционные кольца, которые вибрируют
- Хлысты, бандаж, и т.д.
- Анальные шарики и анальные пробки

Возможно, дома у вас что-то уже есть:

- Длинные шелковые шарфы или галстуки регулярно становятся отличными наручниками и повязками на глаза.
- Кубики льда и растопленный свечной воск на коже могут дать интересные ощущения.
- Взбитые сливки, мед или шоколадный соус можно слизывать с различных частей тела.
- Толстые цепи и ожерелья тоже можно использовать.

В общем, все, что вас заводит. И вовсе не обязательно оборудовать собственную «комнату боли». Достаточно просто прикупить парочку секс-игрушек, остальную работу доделает воображение!

Шаг 3: Время играть.

Выделите для себя какое-то определённое время, когда вас никто не будет беспокоить, и не придётся смотреть на часы. Устройте особенный вечер. Отправьтесь в гостиницу, снимите комнату на ночь. Такой сценарий открывает массу ролевых возможностей, вы можете продумать сцену и добавить пикантности:

- Представьте, что вы незнакомцы, которые встречаются в гостиничном баре. Выпейте и заведите светскую беседу. Подарите сексуальному незнакомцу ключ от номера.
- Ролевая игра, где вы заказываете массаж в номер, а сексуальная массажистка доставляет больше удовольствия, чем обтирание из спа-меню.
- Воспользуйтесь другой обстановкой и мебелью. Иногда проще отпустить заботы или запреты, когда вы находитесь в незнакомой обстановке.
- И вы можете попробовать сделать это в комфорте вашего собственного дома.

Главное - экспериментировать!

Шаг четвертый: используйте слова.

Если вы играете в ролевые игры это тем более естественно - вживаться в роль и вести диалог. Например, чтобы полностью прочувствовать садо-мазо, ведите подходящий диалог. Называйте его хозяином, и ведите себя так, будто он имеет над вами полную власть:

Да, мой господин.

Пожалуйста, хозяин.

Как пожелаете, мой король.

Да, сэр.

Он тоже может назвать вас каким-нибудь определенным образом.

В моем примере выше, мне было запрещено говорить, и мой муж только давал команды. Это было просто, так как он говорил мне, что хотел, чтобы сделала я, и что он собирался сделать со мной. Так как я была с завязанными глазами.

Если вы используете повязку на глаза, ваш голос (чередую с молчанием) играет большую роль. Можно и ничего не говорить, добавив тем самым элемент неожиданности.

Вы можете попросить вашего партнера описывать в подробностях, что он делает, это усиливает возбуждение. Если он с завязанными глазами, говорите ему, что вы собираетесь делать, чтобы его тело

постоянно находилось в напряжении и предвкушении.

Использовать такую технику всегда полезно. Произнося вслух наши действия, мы усиливаем эффект от них! Я обнаружила, что, участие в БДСМ, где я чувствую себя более уязвимой, раскрывает мою темную сторону бессознательных желаний.

Мое фиаско в БДСМ

Всегда помните, что секс-это удовольствие. Но когда вы пробуете нечто новое, всегда есть шанс и что-то может пойти не так!

Позвольте мне рассказать о случае, когда у нас все пошло совсем не том направлении. . .

Я купила маленькую баночку съедобного геля-смазки в сек-шопе. На пакете было написано, что она обеспечивает интенсивное покалывание, когда ее растираете по половому члену, и она замедляет эякуляцию. Звучало многообещающе!

И вот однажды ночью я завязала своему мужу глаза. Я сказала ему, что сейчас он испытает захватывающие ощущения. Я щипала его соски, щекотала перьями, проводила кубиком льда по его внутренней поверхности бедра и изредка дразнила его член ртом и языком.

Потом я достала маленькую баночку из секс-шопа. Не прочитав инструкцию, я зачерпнула гигантскую порцию смазки и начала втирать ее по всей длине члена. Муж стонал с ума от удовольствия в течение первых 30 секунд. Но когда началось “покалывание”, он внезапно вскрикнул и буквально перелетел с кровати в ванную.

“Что ты сделала с моим членом!” - шипел он мне на бегу.

Само собой разумеется, я чувствовала себя ужасно, и это было совсем не то, что я планировала для той ночи.

К счастью он быстро отмыл весь гель и все закончилось хорошо. Его член выжил. Я научилась читать инструкции на любой новый продукт, и он научился снова доверять мне. Это фактически стало одной из наших самых смешных историй, которые мы иногда вспоминаем.

Итог: получайте удовольствие и экспериментируйте. Но не все, что вы попробуете, будет иметь полный успех. Это нормально!

Часто задаваемые вопросы

Должна ли я всегда играть подчиняющуюся роль?

Нет. Женщина может быть покорной, и может быть доминирующей. Все зависит от вас и вашего партнера, и что вы найдёте захватывающим.

Если я согласна подчиняться, значит ли это, что я не могу сказать «нет» на определенные его действия?

Абсолютно нет! Как я уже писала в шаге номер один, определите границы дозволенного. БДСМ не означает, что один партнер должен подчиняться требованиям другого, - это согласие обеих сторон.

Что делать, если мой мужчина не заинтересован в экспериментах с БДСМ, а я, да?

Опять же, взаимное согласие-наиболее важный фактор. Однако некоторые люди шарахаются от термина БДСМ, потому что им это видится болезненным и ужасным. Если вы думаете, это может стать проблемой, попробуйте удалить термин “БДСМ” из вашего разговора.

Скажите вашему мужчине, что вы бы очень рады завязать ему глаза разок-другой во время секса. Или что были бы не против, если бы он вас отшлепал, когда вы занимаетесь любовью в позиции он - сзади.

Задание восьмой части

1

Дневник Фантазий

Пришло время хорошенько изучить собственные фантазии. Я хочу, чтобы вы написали список ваших сексуальных фантазий.

Помните мой подход к сексуальным фантазиям: не судите и не оценивайте их! Фантазии – это спонтанные творческие импульсы и желания. Они абсолютно нормальны, и все люди имеют их. Просто потому что вы фантазируете о чем-то. . .

. . . не означает, что вы на самом деле хотите воплотить это.

. . . это не означает, что вы хотите переспать с кем-то за пределами ваших отношений.

. . . не означает, что вы ненормальны.

Вот список некоторых из наиболее распространенных (по опросам в мире) сексуальных фантазий женщин:

- Секс в общественном месте
- Секс с незнакомцем
- Секс с боссом/коллегой
- Чтобы над ней доминировали
- Доминировать над мужчиной
- Смотреть друг на друга во время мастурбации
- Секс на открытом воздухе
- Секс втроем
- Быть соблазненной
- Наблюдать за другими людьми, занимающимися сексом (вуайеризм)
- Эксгибиционизм
- Секс в самолете
- Секс со знаменитостью/спортсменом
- Видеосъемка во время секса
- Еда и секс-игрушки во время секса
- Воссоздание определенной постельной сцены фильма
- Соблазнение молодого парня/кабельщика/чистильщика бассейна/садовника

Некоторые фантазии могут быть очень подробными и рассказывать целую историю, в то время как другие фантазии могут быть лишь вспышками образов или идей, которые мелькают в голове.

Я обнаружила, что людям снятся их фантазии. Наше подсознание свободно гуляет во время сна. Тут то и дается воля нашим фантазиям. Какие-то из них абсолютно не имеют смысла! Просто помните - не судите себя!

Шаг первый: Запишите их

Возьми свой дневник и запишите некоторые из своих личных фантазий. Просто позвольте своим мыслям унести вас. Относитесь к этому как к мозговому штурму.

Можно записать только ключевые слова (вроде “доминирование” или “на улице”) или подробно описать всю сцену. Нет никаких ограничений!

Я обнаружила, что стоит мне только начать, сдвинуться мертвой точки, как меня уносит. Они появляются, казалось бы, на ровном месте.

Бац! Образ Джонни Депа в образе пирата, соблазняющего меня в караоке-баре.

Видите? Я говорю вам, иногда они странные.

Возвращайтесь к своему списку и добавляйте туда фантазии по мере их возникновения.

Также, используйте это упражнение как основу для выполнения заданий из других модулей.

ВЛАСТЬ НАД МУЖЧИНАМИ

Часть девятая

Модуль 1

Когда секс невозможен

Женщины часто задают мне вопросы о том, как сохранить азарт и страсть в отношениях. Иногда меня спрашивают и что-то потруднее. Как сохранить страсть, когда секс невозможен.

Да, в жизни бывают определенные моменты, когда секс не возможен. Один из партнеров может быть болен или партнеры находятся на расстоянии в течение долгого времени.

Естественно думать, что без секса нет сексуальной жизни.
НО ЭТО НЕПРАВДА!

Правда в том, что ваша сексуальная жизнь может быть очень насыщенной, при условии, что физический половой контакт – либо без соединения, либо без физических прикосновений в обычном понимании.

Секс – что-то большее, чем пенис во влагалище.

Многие люди считают, что секс имеет очень узкое определение: они используют этот термин для обозначения полового акта. Мы, женщины, понимаем секс как нечто большее, чем «это».

Секс - это поцелуи в засос. Секс - это предварительные ласки. Секс - это оральные ласки. Секс - это мастурбация.

**Самое важное в сексе –
это удовольствие и чувство интимной близости!**

Как замечательно, что эти четыре буквы могут означать столь большое количество чудесных вещей!

Для женщин значительная часть того, что составляет секс, проходит через уши ... в не меньшей степени, чем то, что происходит между нашими ногами.

Я изучила вопрос достаточно глубоко, чтобы понять, как много разных вещей могут вас завести. Вы начинаете контролировать свою сексуальность, и это очень увлекательно.

Ваша сексуальная жизнь вовсе не должна страдать, если ваш мужчина болен или вы находитесь далеко друг от друга.

Психологические границы

Принято считать, что женщины возбуждаются через слух и от воображаемых образов, тогда как мужчины в основном заводятся через зрение и ощущения.

В этом модуле вы научитесь различным техникам, которые сделают вашу сексуальную жизнь интересной вне зависимости от наличия полового акта. В его глазах вы будете оставаться как сексуальная сверх-женщина.

Как это работает

Некоторые из моих предложений могут выходить за рамки вашей зоны комфорта, и это нормально. Вы не должны делать то, что вам кажется неудобным.

Кстати, вы так же можете использовать эту модель, даже если для близкого секса нет никаких

ограничений.

Мне нравится добавлять эти техники просто для разнообразия.

Попробуйте одну или две, которые кажутся вам интересными, для того, чтобы повысить градус страсти. Помните о новизне и неожиданных сюрпризах из Модуля, про на химию мозга!

Модуль 2

Провокации на расстоянии

Когда расстояние отделяет вас от партнера, используйте это как возможность пошалить.

Не смотрите на то, что вы не рядом, как на что-то негативное. Наоборот, это обстоятельство можно использовать для **улучшения** вашей сексуальной жизни.

Требуется достаточно много усилий, чтобы сохранить сексуальную страсть на расстоянии, и это желание должно исходить от обоих, чтобы ваша связь была живой.

В этом случае ключевую роль играют обмен текстовыми сообщениями, телефон и скайп. Это – ваше секретное сексуальное оружие.

В этом модуле я научу вас специальным техникам, которые подходят вашей ситуации, если:

- Вы находитесь в длительных отношениях, когда расстояние разделяет вас постоянно за исключением запланированных визитов
- Вы расстались на длительное время и встретитесь в конкретно известную дату (например, при военной службе или заключении рабочего контракта на 3-6 месяцев)
- Вы разъехались на короткий период из-за командировки или других обстоятельств (обычно от нескольких недель до нескольких дней)

Секстинг

Обмен сексуальными текстами – самый простой способ вести сексуальную жизнь, когда вас разделяет расстояние. Вы можете спокойно говорить безумные извращенные вещи. Вам не нужно волноваться об уединенности, как бы это происходило при использовании телефона или скайпа.

Первые один-два раза, вероятно, вы будете нервничать, и это нормально. Поэтому я рекомендую сначала записать свои фразы до использования телефона или скайпа. Это отличный способ привыкнуть к диалогу, и у вас будет время, чтобы придумать интересные фразы.

Используйте для этого идеи фраз и диалогов из предыдущих модулей.

Нужно ли мне быть откровенно провокационной?

Совершенно нет. Ты можешь подбирать слова соответственно уровню ваших вкусов.

Можно устроить эротическую сессию без похабностей.

Когда вы будете готовы отправить первую фразу для начала секстинга, я бы хотела, чтобы вы сделали следующее...

- Глубоко вдохните.
- Вспомните список тех вещей, которые вас заводят.
- Помните, какой сексуальной вы хотите быть со своим мужчиной.

- Предвкушайте то, что произойдет дальше.
- Помните, что вы должны быть уверены в себе и контролировать ситуацию.

Ваши фразы должны быть наглядными. Говорите это так, как чувствуете. Описывайте каждое действие в деталях. Говорите ему то, что вы хотите, чтобы он сделал с вами.

Посмотрите снова «Откровенный словарь» из Модуля 5 для того, чтобы использовать синонимы описательных и заместительных слов, обозначающих части тела и сексуальные действия.

Начало секстинга

Мне нравится начинать игривыми фразами, которые требуют ответа.

Если ты бы был рядом...

Я бы хотела...

Догадайся, что я делаю...

Прекрати...

Ммм...

Знаешь, что? :)

Ты меня так ...

Используя многоточие в конце предложения, вы даете ему понять, что мысль продолжается. Сначала, он может быть смущен таким сообщением, но со временем эти маленькие точки станут для него сигналом то, что он у него сейчас будет жаркий сюрприз.

С этого момента вы можете вести разговор в любое понравившееся вам направление. Вы можете сразу приступить к действиям (быстрый секстинг) или начать медленно и более невинно, будто немного его подраивая.

Будем считать, что он решил войти в игру и прислать свой собственный откровенный комментарий в ответ на ваш.

Если вы не присылаете предварительно написанный киносценарий (как эротическое кино в модуле 5), дайте ему свободу в вашем диалоге.

Если ваш мужчина стеснительный или не чувствует себя комфортно во время секстинга, вы можете задавать вполне допустимые вопросы, требующие простого ответа да или нет. Например:

Тебе хорошо?

Ты бы хотел этого?

Ты хочешь, чтобы я продолжала?

Ты возбужден?

Иногда вы не получите ответа сразу. Можете продолжать и отправить вторую часть своего сообщения спустя несколько минут. Либо просто подождать.

Тексты о воспоминаниях

Используйте общие воспоминания в своих текстах, чтоб направить его сознание куда нужно. Повышайте его самооценку, давайте ему понять, что вам нравится, когда он старается удовлетворить вас сексуально!

С помощью этих текстов, вы восстанавливаете тот интимный момент, который был между вами когда-то.

*Я не могу перестать думать о...
Помнишь, когда....
Мои мысли постоянно возвращаются к....*

Продолжите, добавляя подробности.

Очевидно, что я не знаю ваших личных воспоминаний ;) Используйте список воспоминаний в Модуле 4 о вашей сексуальной жизни.

Более длинные истории можно разбить на предложения и отправить все за раз.
Если тексты содержат воспоминания, он может не отвечать, и это вполне нормально. В конце воспоминания, можно задать простой вопрос, который требует ответа «да».

*Правда, что это было классно?
Ты вспомнил?
Ты завелся так же, как и я, сейчас?*

Если хочется продолжить диалог, спросите у него что-нибудь, требующее более развернутого ответа.
*Какая часть ночи тогда тебе больше всего понравилась?
Какое воспоминание тебя заводит больше всего?*

Развивать тему можно по сценарию:
Сначала я буду... Затем я хочу, чтобы ты...

Вот несколько простых фраз, которые позволят начать. Вы можете изменять их таким образом, чтобы они приобретали особый смысл.

*Сначала я буду медленно пытаться тебя, постепенно раздеваясь.
Потом я размажу взбитые сливки по своей груди. И буду смотреть, как ты их слизываешь...
Затем, когда ты больше не сможешь ждать, я сделаю вот что... ;)
Сначала, я встану на колени, растяну твои брюки и затем возьму твой член в рот. Затем, я хочу, чтобы ты смотрел как я делаю минет, до тех пор пока ты не кончишь...*

По мере того, как вы раскрепощаетесь, выражайте себя любыми способами, раскрывайте свою креативность и пишите собственные фразы!

Секс по телефону

Многие люди говорят о сексе по телефону, мало кто знает, как начать или как правильно это сделать. Хорошие новости: этому легко научиться :)

Интим по телефону дополняют другие элементы, которые недоступны при посылании текстов.

Ваш голос и немедленные ответы определенно выводят вас на другой уровень сексуальности. Бонус состоит в том, он не видит, если вы краснеете, хотя это немного более рискованно, поскольку происходит в режиме реального времени.

«Секс по телефону» - очень детальный сексуальный диалог с целью сексуального наслаждения. Это может быть целью нескольких бесед, не обязательно каждый такой телефонный звонок должен заканчиваться оргазмом.

Мы начнем с того, что постараемся привыкнуть к мысли о сексе по телефону.

Как начать

Один из самых простых способов увести телефонный разговор в сторону секса – делать определенные намеки в виде вздохов и других сексуальных звуков.

Он: Привет, как дела?

Вы: Ммммм... (легкий сексуальный выдох) Намного-намного лучше сейчас, когда я услышала твой голос (и сексуальный смех).

Это может звучать немного провокационно, но чтобы это звучало естественно, вы должны расслабиться перед тем, как будете издавать эти сексуальные звуки.

Обратитесь к Стону мадонны из Модуля 2, если нужно освежить материал.

Первые пару раз, он может не понять, что ему думать, поэтому особой реакции может не быть. Он может предположить, что ему показалось и перевести диалог не в сексуальное русло. Это нормально. Сейчас момент – сажать семена. Он может чувствовать некоторую неуверенность в себе, когда это касается секса по телефону, поэтому медленные переходы даже лучше.

Я рекомендую добавлять постанывание иногда во время рутинного «как твои дела» при звонках через несколько дней (или недель). Пускай он привыкнет и будет знать, что это означает. Сочетать это с откровенными текстами – хорошая тактика.

Следующий шаг

Эти звонки не обязательно будут заканчиваться совместной мастурбацией, поэтому не фокусируйтесь на итоговом результате. Пока.

Основная цель откровенных разговоров по телефону – создать визуальную картину у него в воображении о сексе с вами. О том, как вы возбуждаетесь. О том, что на вас надето (или снято). Дайте ему понять через слова и звук голоса, что вы изнемогаете от желания на другом конце провода.

Помните, что от вас зависит то, насколько он будет чувствовать глубокую эмоциональную связь. Когда вы показываете ему, насколько он для вас желанный, если он чувствует, что вы его боготворите, то ему это сильно понравится.

Начните с открытого вопроса.

Догадайся, чем я занята прямо сейчас...
Знаешь, о чем я думаю?

Эти два вопроса действительно отлично подходят для начала. Когда он спрашивает «что?» ты переходишь в откровенным описаниям.

Он: Что?

Ты: Как ты смотришь на меня, когда ты хочешь заниматься сексом.

Он: Правда? И как?

Ты: У тебя блеск в глазах, который невозможно ни с чем спутать, который сразу же меня заводит. Это заставляет меня хотеть тебя. Я и сейчас это чувствую.

С этого момента вы можете решить надо ли переходить к более подробному описанию. Он может начать задавать вопросы и вести разговор.

Если вы такого никогда не делали, используйте для секса по телефону упражнение «Эротическое кино» из предыдущих модулей. Заранее потренируйтесь произносить их различными сексуальными способами.

Меняйте тон и темп голоса для того, чтобы понять, что вам подходит и кажется сексуальным.

Повторюсь: скорее всего, вы будете чувствовать себя немного глупо поначалу. Но очень важно играть со звуками своего голоса. Чем больше вы привыкаете произносить откровенные слова, тем более уверенной вы становитесь.

Попробуйте разработать свой конкретный план.

Если вы занимаетесь сексом по телефону с целью достичь оргазма первый раз в жизни, лучше всего это немного запланировать.

Сначала сообщите ему, что хотите побеседовать с ним по телефону, когда он останется наедине и его не будут отвлекать.

Если вы находитесь в длительных отношениях на расстоянии, это может стать ключевой частью вашей сексуальной жизни.

Итак, время для звонка выбрано. Ваш мужчина может иметь некоторое подозрение о том, что произойдет, в особенности если вы уже писали ему откровенные текстовые сообщения.

Это хорошо, в этом случае предвкушение играет вам на руку.

До того, как вы ему позвоните:

1. Глубоко вздохните несколько раз.
2. Перечитайте список того, что вас заводит.
3. Перечитайте несколько ваших откровенных разговоров по смс
4. Наденьте комплект нижнего белья или сексуальный лифчик и трусики ... или просто оставайтесь обнаженной.
5. Приглушите свет.
6. Убедитесь, что все отвлекающие и прерывающие факторы исключены (дети, домашние животные и т.д.)
7. Возьмите в руки вибратор. У вас его нет? Сходите и купите. Можете заказать по интернету, если мысль о покупке в магазине кажется некомфортной.
8. Помните: вы уверенная в себе и сексуальная, и вы собираетесь сейчас окончательно свести его с ума! ;)

Лучше всего составить небольшой сценарий. Существует много вариантов, но вам надо описать окружающую обстановку с большим количеством сочных подробностей, используя много прилагательных.

Вот пример сценария, которого можно придерживаться. Это просто руководство. Я хочу, чтобы вы его просмотрели и затем определили для себя, как сделать его более личным.

Пригодятся ваши воспоминания интимных моментов из прошлого.

Он: Привет?

Ты: Привет, милый, ты сейчас один?

Он: Да. О чем ты хотела со мной поговорить?

Я: Я хочу, чтобы ты откинулся назад, расслабился и внимательно меня слушал. Закрой свои глаза, хорошо?

Он: Хорошо.

Ты: На мне надето кое-что сексуальное, что должно тебе понравиться. Попробуй догадаться, что это.

Он: (он говорит тебе... что бы он не ответил, используй это на заметку потом) Твоя пижамка?

Ты: Мммм... да, ты так хорошо меня знаешь. Я как раз в ней.

Он: Ммммм

Ты: Я думаю сейчас о некоторых приятных вещах. Попробуй догадаться, о чем же?

Он: Да.

И в этот момент вы начинаете шоу, повествуя о каждой детали шаг за шагом и о том, что бы произошло, если бы он был рядом.

Ты: Я вожу своими руками по своей груди, представляя, что это твои большие сильные руки. Моя грудь такая мягкая.

Ты: Твои руки медленно двигаются по моему телу. Я потягиваюсь от удовольствия из-за того, что они лежат на мне ... (вздых)

Ты: Твои пальцы доходят до резиночки на трусиках. Ты можешь почувствовать, как я возбуждалась. Тебе это нравится?

Он: Да (если он вообще может говорить.)

Ты: Твои пальцы проникают внутрь меня... сначала мягко и медленно. Я начинаю двигать бедрами в твоём ритме. Мне это очень нравится.

Ты: но ты знаешь, что мне не терпится почувствовать твой член внутри себя. Глубоко внутри. (вдох, стон).

Ты: Ты закидываешь мои руки мне за голову и мои ноги через твои плечи одним быстрым движением. Смотришь мне в глаза перед тем, как войти в меня (вздых, стон)

Ты: Ты начинаешь медленно, но ты знаешь, насколько я этого хочу, поэтому ты начинаешь двигаться быстро и грубо.

Ты: О, милый, тебе нравится это? Тебе нравится меня трахать?

Он: Да.

Ты: Действительно? Знаешь, что я чувствую? Так как я люблю, когда ты это делаешь. Когда ты заталкиваешь свой член так глубоко. Обожаю тебя!

В этой точке вы уже вероятно оба бурно сходите с ума.

Продолжайте разговор, если вам это нравится или вы просто можете перевести его в стоны оргазма.

Я очень рекомендую предварительно произнести это ГРОМКО ВСЛУХ несколько раз. Как актриса, которая знает свои строки, чем больше вы произносите эти слова, тем проще и более естественно они будут звучать во время телефонного разговора.

Интересный сюрприз

Это быстрый телефонный разговор для продвинутой пары.

Возбудите себя. В идеале, делайте это тогда, когда вы знаете, что он точно возьмет трубку, но супер-идеально это будет, если он возьмет трубку и вокруг будут другие люди.

В таком случае, ему придется только слушать, не принимая активного участия.

Это как безопасный способ эксгибиционизма. Небольшой сексуальный риск, когда вы на расстоянии, стимулирует выработку гормонального коктейля из окситоцина и дофамина, о котором я рассказывала в

Третьей части.

Он поднимает трубку, и вы сразу переходите к делу.

1. Скажите ему, что вам нравится слышать его голос, но вы хотите, чтобы сейчас он только слушал.
2. Скажите ему, что вы возбуждены до крайности и стимулируете себя. Опишите, что бы вы хотели, чтобы он делал, если бы был рядом.
3. Быстро доведите себя до оргазма со стонами. Когда вы кончите, поблагодарите его и скажите, что не могли дождаться встречи, но теперь уже сможете... чтобы развить тему.
4. Повесьте трубку без дальнейших разговоров.

Ему остается только краснеть от удовольствия ;)

Однажды моя подруга на работе, которая знала о моей программе и активно обсуждала ее со своим парнем, рассказала мне, что он сделал.

Мы работаем в офисе открытого типа. Он знал, что у нее нет своего личного кабинета и что все могут слышать ее ответы.

Он позвонил ей на прямую линию, и когда она отозвалась, он сказал: «Вот что. Я знаю, что твои коллеги рядом с тобой. Но только ты услышишь, как я дрожу. Я думаю о том, как трахаю тебя, прямо сейчас».

Ее лицо покраснело, и она немедленно возбудилась. Он задавал ей вопросы, на которые она могла дать простые ответы типа да или нет, пока он мастурбировал и пока не кончил.

Для нее это было изощренной сладкой пыткой, хотя никто не знал, что она слышала по телефону. Это был очень сексуальный момент, который застал ее врасплох.

И она потом призналась мне, что это взаимное возбуждение определенно их сблизило.

Секс по скайпу

Обычно это самый пугающий уровень.

Секс по скайпу почти приравнивается к мастурбации на камеру.

Тем не менее этот метод, является очень мощным. Это самый сильный способ поделиться своими интимными переживаниями, когда вы не можете прикоснуться друг к другу.

И, как я упоминала раньше, мужчины любят быть желанными.

Они на бессознательном уровне хотят чувствовать себя альфа-самцами и сексуальными героями, хотя в реальности не всем это редко удается.

Скайп-сессия – это самый сильный способ построить мост через расстояние, разделяющее вас.

Даже если ваш голос слегка дрожит поначалу, или если ваше лицо краснеет... поверь мне, он НЕ оценивает ваше выступление по пятибалльной системе.

ВО ВСЕ НЕТ.

Наоборот, это воспоминание навсегда врежется в его мозг: ВЫ такая уверенная, страстная женщина, и ОН – квинтэссенция сексуальности, привел вас к такому состоянию.

Как только вы это попробуете, думаю, что вы абсолютно ВЛЮБИТЕСЬ в эту возможность!

Подготовка к сексу по скайпу

Установка и пробный запуск.

Нужно будет провести проверочный звонок по скайпу, не связанный с сексом, для того, чтобы понять, как правильно подключаться, нужное положение для своей веб-камеры и микрофона.

Когда вы одна и не подключены к интернету, попробуйте различные ракурсы веб-камеры. На панели управления своей веб-камеры, можно видеть себя, и как это будет смотреться на другом конце линии. Важно чувствовать себя привлекательной и сексуальной. Поэкспериментируйте со светом и обстановкой.

Выберите время для звонка по скайпу, когда вы знаете, никому из вас ничего не помешает, что у вас есть время, и что вас не отвлекают дети, другие люди или домашние питомцы.

Приведите себя в порядок, как будто у вас свидание тет-а-тет. Наденьте свое любимое нижнее белье под одежду... или сразу начинайте звонок в нижнем белье. Или, чтобы дать ему чувство собственности, о котором мы говорили в Модуле 3, наденьте одну из его футболок. Если вы хотите использовать вибратор или другую сексуальную игрушку, положите ее рядом.

Начало секса по скайпу

Он скорее всего поймет ваши намерения, когда вы договоритесь о времени звонка и попросите его убедиться, что он один без отвлекающих факторов.

Он наверняка догадается об этом, когда войдет в приложение и увидит, что вы в особенном настроении. И он точно это поймет, когда включит камеру и увидит вас в нижнем белье или только в своей рубашке.

1. Начините с того, что вы по нему скучаете и хотите, чтобы он был рядом.

2. Как и в случае секса по телефону, дайте ему понять о своих намерениях.

Некоторые идеи:

Ты знаешь, насколько ты сексуален прямо сейчас?

Ты такой сексуальный.

У тебя такие соблазняющий взгляд.

Ты точно знаешь, как на меня посмотреть, чтобы я начала таять.

Даже когда я просто смотрю на тебя, я возбуждаюсь.

Хочешь взглянуть?(перед тем, как расстегнуть рубашку).

3. Постепенно начинайте трогать себя. Достаточно снять часть одежды или исполнить небольшой стриптиз, если вам нравится.

Скажите ему, что бы вы хотели, чтобы он сделал, если бы он был рядом, и опишите, что бы вы с ним сделали.

Можно перейти в описательный диалог, как во время секстинга или секса по телефону.

Можно так же использовать более короткие предложения, если сложно продолжать диалог:

Мне так нравится, когда ты...

сжимаешь мои соски

гладишь мою грудь

шлепаешь меня по заднице

*трогаешь меня за волосы
Я хочу, чтобы ты оказался во мне сейчас.
Мне так хорошо, когда ты во мне.
Я люблю чувствовать твой член внутри.*

4. Мастурбируйте в одиночку или вместе с ним до оргазма. Вам не обязательно располагать камеру так, чтобы он видел ваши руки или вибратор. Возможно, ему действительно это понравится, но для кого-то это не слишком комфортно.

5. Озвучивайте то, что происходит и то, что вы чувствуете. Поощрите его. Пусть он получит ваше одобрение, если начнет мастурбировать в это же время. Если он молчит, можно задавать ему простые вопросы.

*Тебе нравится то, что мы делаем?
Тебе нравится это?
Скажи мне, что ты хочешь сделать со мной.
Скажи мне, что ты хочешь, что бы я сделала.
Я хочу, чтобы ты кончил со мной.*

6. Вполне нормально улыбаться или менять настроение в режиме реального времени. И как в жизни, иногда могут происходить забавные вещи.

7. Заключение. Дайте ему понять, как хорошо это было и что конкретно вам понравилось больше всего. Скажите о других вещах, которые вы можете попробовать в следующий раз.

Немного вариаций.

Если вы стесняетесь говорить сами, общаясь по скайпу, но знаете, что он у вас смелый ... или если вы играете доминантные/подчиненные роли в сексе ... вы можете сказать ему, чтобы он довел вас до оргазма во время этого разговора.

Пусть он говорит вам разные вещи, которые он хочет сделать, а в это время вы закроете глаза, откинетесь назад и доведете себя до оргазма, пока он будет наблюдать за вами.

Если вам дискомфортно мастурбировать при камере, но не боитесь говорить откровенные вещи, можно сделать наоборот. Можно рассказывать ему сексуальные сцены и наблюдать за его мастурбацией. Любые из этих вариантов дают очень интенсивный совместный сексуальный опыт.

Предостережения о возможных проблемах

Небольшое предостережение.

Если вы собираетесь заниматься сексом по скайпу с новым партнером, неплохо бы заранее обсудить и принять обоюдные правила, например не делать скриншоты, не выкладывать их в сеть и не показывать другим людям.

Я как уже ранее упоминала в уроке о личных границах, никогда не впутывайтесь в то, что вам не нравится. Если секс по скайпу слишком пугает, секс по телефону или смс могут вполне подойти.

Модуль 3

Секс без прикосновений

Если между вами - расстояние или вы не можете вступить в физический контакт из-за ограничений по здоровью, вот отличная техника для интимной связи без раздевания или даже прикосновений :)

Вы можете использовать текст или телефон в качестве средства достижения этой цели. Вы умышленно медленно и подробно описываете то, что чувствуете, когда занимаетесь с ним любовью.

Это легче сделать и абсолютно эротично. Даже романтично.

Да-да, я помню, что говорила, что мужчинам не нравится эта цветочно-романтическая чепуха, которую так любят женщины.

Это по-прежнему правда. Разница в том, что здесь вы играете на его тщеславии. Говорите ему о том, как он заставляет вас чувствовать себя желанной, сексуальной и удовлетворенной.

Это ключевые моменты, на которые следует обратить внимание.

Главное – описывайте подробности: звуки, образы, запахи, ощущения... По ходу всего рассказа давайте ему понять, как он вам нравится и как он умеет делать вас счастливой и сексуально удовлетворенной.

Как это делается

Вариант первый: Вспомните эпизод из вашего прошлого

В первый раз полезно записать это заранее. Возьмите блокнот или создайте новый файл в Word и отпустите на волю ваше воображение. Подумайте о занятии любовью, которое вам запомнилось. Если вам не приходит в голову что-то особенное, можно немножко приукрасить реальность.

Дайте ответы на эти вещи:

- Где это происходило
- Что было на вас надето
- День недели и время дня
- Предварительные ласки
- Акт и позы
- Последующие ощущения

Вариант второй: Поделитесь фантазией

Скажите своему мужчине, что хотите поделиться с ним кое-какой фантазией.

Вы: Тебе нравится тебя идея отпуска в тропиках?

Он: Да.

Ты: Хочешь, я расскажу тебе о том, как это могло бы происходить?

И затем приведите оставшиеся части истории.

Вариант третий: Добавьте детали, придумывая свою собственную историю.

Вы можете спокойно придумать свой собственный мир. Оправьте его воображение в путешествие своим рассказом.

В этом случае:

- Сфокусируйтесь на ощущениях своего и его тела. Опишите чувства.
- Прикосновения, запахи, звуки.
- Опишите ему яркую картину.

На твоё тело падали отблески последних лучей солнца. Мы были у входа в пещеру. Твой взгляд был решительным. Я знала, даже несмотря на то, что ты не говорил ни слова, что ты собираешься схватить меня и уволочь в темноту.

Расскажите ему, какие эмоции он вызывает у вас.

Я чувствую себя в полной безопасности, засыпая в твоих руках. Никто никогда не доставлял мне такого удовольствия, как ты. Мне невероятно повезло встретить такого мужчину. Мир вокруг нас исчезает, когда я рядом с тобой.

Используй словарь откровенных слов из прошлого модуля для разработки описания ощущений, частей тела и сексуальных действий.

Рассказывайте

Теперь дайте ему знать, что у вас есть для него история. Он может просто слушать и получать удовольствие :)

Если вы посылаете ему сообщение, помните о том, что нужно отправлять по одному предложению за раз. Разделяйте каждое сообщение не менее, чем 10-20 секундами.

Если вы вместе, то время рассказа можно делать массаж тела. Это **может** включать снятие некоторого количества одежды или другие эротичные действия, которые вам доступны.

Если это кажется вам занимательным... приступайте! :)

Модуль 4

Невидимый пояс невинности

Вы уже поняли, что мне нравится придумывать ролевые сцены и придумывать «танцы с бубнами» вокруг нашей с мужем сексуальной жизни.

Техника невидимого пояса верности пришла мне в голову, когда я столкнулась с женскими проблемами и была вынуждена отказаться от секса в течение десяти дней.

Это было, когда наши сексуальные отношения с мужем были на высоте. В общем, мы вели себя, как безумные кролики.

Однажды мы запланировали поездку на курорт. К сожалению, мы купили билеты до того, как врач сообщил мне плохие новости.

Я была расстроена и думала отменить наши планы, но не решилась обламывать такое удовольствие. Когда мы приехали на курорт, я рассказала мужу, что происходит. Проблема была не очень большая, но вызывала некоторые неудобства. Слава богу, он заботился о моем здоровье и в первую очередь хотел, чтобы я была здорова. Его почти не напрягало, что мы не могли заниматься некоторыми из наших любимых дел.

В один вечер мы отправились потанцевать. Нам нравилось заигрывать друг с другом во время общей толкучки.

Зная, что мы не можем продолжать ночью, я вспомнила походы на дискотеки в подростковом возрасте. Тогда во время танца я прижималась к мальчику, который мне нравился, но оба из нас знали, что секс абсолютно исключен.

Гормоны пронизывали нас насквозь и это было незабываемо.

Это навело меня на мысль.

Когда мы с мужем отправились назад в комнату, он растянулся на кровати и включил спортивный канал, пока я была в ванной.

Я затянула в волосы в хвост, умыла лицо и надела невинную рубашечку. Я сказала ему, что мы сыграем в небольшую игру про пионерский лагерь.

Забралась в кровать и уселась перед ним, широко расставив ноги.

Правила были простыми.

Мы оба – в «Артеке». Он – вожатый, я – из старшего отряда.

Он мог делать все, что хотел с моим телом начиная от пояса и выше. А я могла делать с его телом полностью все, что захочу.

Единственное, что абсолютно запрещено – «лишать меня девственности».

Его лицо растянулось в улыбке. О баскетболе, который шел по телевизору, он немедленно забыл. «Все, что я хочу, выше пояса?» - спросил он, практически пуская слюни.

«Все»

«И будет честно, что ты можешь использовать все мое тело?» - ухмыльнулся он, снимая свою рубашку...

Вот почему это работает

Вместо того, чтобы расстраиваться из-за невозможности полового акта, лучше сфокусироваться на том, что вы можете сделать.

Это возвращает к азарту погони.

В долгосрочных отношениях, вы уже изучили тела друг друга.

Достаточно легко приступить к сексуальному акту без усилий почти всегда.

Радостное предвкушение, что «сегодня будет ночью» исчезло.

Это один из способов вернуться назад.

Эта техника вновь вызывает чувство, что секс – запретный плод. И это особенно желанно, потому что не может произойти.

Тем не менее, вы оба можете не отказывать в себе в праве выйти за пределы правила «все кроме коитуса».

Как сексуально озабоченный подросток, вы подчиняетесь правилу... но как можно ближе подходите к его нарушению, насколько это возможно.

Используйте это при различных обстоятельствах

В моем случае только я не была способна к половому акту. Но аналогичное может произойти в других ситуациях.

Существуют проблемы, связанные со здоровьем или медицинскими ограничениями и из-за которых вы не можете вступить в половой акт, но ваш партнер может.

Например, если у вас тяжелая менструация, и вы предпочитаете не заниматься сексом это время.

Или по медицинским причинам у него не возникает эрекция.

Или вы оба не способны к акту, но просто хотите внести некоторое разнообразие в вашу сексуальную жизнь.

Шаг первый:

Скажите своему мужчине, что вы хотите сыграть с ним в маленькую игру, чтобы возбудить его внимание. Для начала можно отправить ему текстовое сообщение.

В приведенном выше примере, я рассказала ему правила в режиме реального времени. Но лично я предпочитаю длинные предварительные ласки.

Если бы я придумала это раньше, я бы завела его мотор текстами в течение дня.

Как всегда, когда вы отправляете игривое текстовое сообщение, используйте подмигивающий смайлик.

Вот как может идти диалог...

Вы: Сегодня мы сыграем в игру, которая тебе понравится. Я объясню позже ;)

Он: О? Интересно. В какую?

Вы: Я заставлю тебя чувствовать себя снова подростком ;)

Он: Подростком? Ты собираешься сделать мне засос?

Вы: О, я собираюсь сделать тебе кое-что большее, чем засос. Но ты должен подчиняться одному правилу.

Он: Какому правилу?

Вы: Я расскажу тебе все, когда ты вернешься домой. Сейчас перестань думать обо мне и иди обратно работай ;)

Затем, когда он вернется домой, вероятно, он сразу спросит об этой игре. Расскажите ему правила. Он может делать с вами все, что угодно, но только выше пояса, а вы можете делать все, что угодно со всем его телом (или сформулируй свою специфику в основе на ваших обстоятельствах).

Единственное правило состоит в том, что он не может «лишить вас девственности»

.

Шаг второй:

Вы можете начать игру, в роли персонажа с определенной прической или невинной одеждой. Но это необязательно.

Я подумала, что лучше начать с поцелуев взасос.

Притворитесь, что вы снова стали подростками и поцелуй взасос – главная точка фокусировки вашей сексуальной связи.

Сосредоточьтесь на поцелуях всех типов. Медленно, нежно, страстно, сладко и/или с покусыванием.

Трогать друг друга тоже можно. Поцелуи в засос были важным сексуальным фактором для большинства из нас, когда мы были подростками. Смаковать поцелуи – важная (и веселая) часть этой игры.

Однажды мы целовались в засос у меня на диване ночью три часа. До тех пор пока у нас обоих не опухли губы. Это было ужасно приятно.

Шаг третий:

Если его руки, рот или другие части тела слишком близко подходят к запретной зоне, передвиньте его в другое место или измените позу. Например, если он играет с вашей грудью и его руки начинают двигаться южнее, возьмите его за руки и поднимите их обратно на свою грудь.

Можно игриво сказать ему: «Нет! Это вне игры сегодня вечером.»

Говорите это легким и игривым голосом.

Предложите ему некоторое время заняться вашей грудью. Знаете ли вы, что некоторые женщины могут достичь оргазма только от стимуляции сосков? Это правда!

А для тех, которые не могут, длительное потягивание, сжатие и посасывание могут пододвинуть туда очень близко.

Говорите ему быть жестче или мягче, когда это нужно. И если вам это нравится, не давайте ему остановиться!

Шаг четвертый:

Эта игра – отличная возможность сделать ему такой минет, чтобы он оказался в космосе. Я рекомендую включить несколько или все техники Орального усилителя из Модуля 6.

И не забывайте использовать свой Стон мадонны!

Оральный секс до оргазма может служить естественным окончанием игры. Однако, вам не нужно фокусироваться на оргазме как на абсолютной цели.

Задания девятой части

1

Усиливаем либидо в одиночестве

Две красивые цитаты:

«Говорят, что когда ты скучаешь по кому-то, то, возможно, что он чувствует то же самое. Но я не думаю, что ты можешь скучать по мне так, как я скучаю по тебе прямо сейчас» - Эдна Сейнт-Винсент Миллей.

«Поэтому я буду ждать тебя, как одинокий дом, пока ты снова меня не наведишь и не будешь жить во мне. До этой поры мои окна будут плакать» - Пабло Неруда.

Желание – часть интимных отношений. Когда вы не можете находиться рядом с любимым человеком, кажется, что секунды текут очень медленно. Оооочень меееееееделенно.

Упражнения и техники в этом Модуле дают шанс сохранить огонь страсти в сексуальной жизни, пока вы далеко друг от друга.

Это является отличным способом оставаться на связи, вопреки отсутствию возможности общаться лицом к лицу.

Но что делать с собой здесь и сейчас, между встречами друг с другом?

Чтобы ответить на эти вопросы, я предлагаю вам самое последнее сексуальное задание в этой программе.

Когда я находилась далеко от мужа, я придумала способ сохранить нашу страсть, даже когда все, что я могла делать, это лежать в постели и мечтать о нем.

Поэтому я придумала еще одну маленькую игру.

Я делала простые вещи по дому и мечтала о нем одновременно.

У нас у всех есть список рутинных и скучных обязанностей, не правда ли?

- Постирать
- Навести порядок в кладовке
- Вынести мусор
- Сходить за едой
- Убраться и помыть полы
- Вымыть окна

Это вся эта ерунда, которую обычно игнорируешь, когда занимаешься домом ежедневно.

Поэтому, когда я особенно скучала и хотела побездельничать, мечтая о нем, я меняла начинала делать дела из моего списка.

Так как задание на первый взгляд особо не требовало участия головы, я позволяла себе думать о нем.

Иногда я вспоминала о том, когда он был со мной, пока я занималась этими дурацкими делами вещами. Как он бросал на меня взгляды. Поэтому я покачивала бедрами и крутила своей задницей.

Иногда я использовала это время, мечтая о сексе. Иногда я придумала диалоги. Да, диалоги вслух. Я как будто слетела с катушек.

Но я выяснила, что когда я занималась этим, время шло немного быстрее.

Это давало мне дополнительную энергию. И я ПЕРЕДЕЛАЛА все свои дела и зачеркнула все пункты из своего списка.

Шаг первый: Составьте свой список

Возьмите кусочек бумаги и сделайте список заданий и рутинных обязанностей по дому.

Можно вспомнить те места в твоём доме, на которые он обращает внимание или места.

Можно делать эти вещи сообща. Используйте свое свободное время, чтобы помочь кому-то.

Если в голову не приходят вещи, которыми можно заняться, предложите свою помощь другу или члену семьи, которые оценят помощь такого рода.

Шаг второй: Принимайтесь за работу

Это довольно просто: возьмите задание и начните его делать. И думайте о том, как здорово вычеркивать всю эту чепуху из списка.

Позвольте своему сознанию думать о своем мужчине в провокационном ключе, пока вы работаете. Иногда надо потакать своим слабостям и позволить себе бездельничать, думая о своем мужчине.

Балансировать между бездельем и продуктивностью в некотором смысле также полезно. Но если бы мечты во время дневных дел и фантазий о сексе были олимпийским спортом, я бы точно завоевала золото!

ВЛАСТЬ НАД МУЖЧИНАМИ

Часть десятая Модуль 1

Как вернуть страсть, если он бесчувственный и холодный

Итак, вы подошли к последнему модулю.

Поставьте себе пятерку с плюсом за то, что дошли до него!

Я ответила на многие из часто задаваемых вопросов. Но что если вы уже перепробовали много разных идей, а он все еще не реагирует на ваши призывы?

По себе знаю, это непростой случай.

Моя главная цель в создании этой программы – помочь как можно большему числу женщин жить полноценной, в том числе и бурной сексуальной жизнью со своими мужчинами.

Иногда, несмотря на самые лучшие намерения, сексуальная жизнь в семье может пойти под откос.

Для некоторых пар достаточно программы, подобной этой, чтобы получить толчок и понимание, как вернуть страсть в свои сексуальные отношения.

Для других пар решение проблемы лежит гораздо глубже, чем использование возбуждающих игр или провокационных разговоров.

Я не врач-профессионал, у меня нет лицензии, поэтому я не могу дать вам полноценную медицинскую помощь.

Тем не менее, есть некоторые моменты которые, по крайней мере, направят вас в правильном направлении для решения проблемы.

Итак, что если ваша сексуальная жизнь не стала активнее, несмотря на попытку использовать все эти идеи? Другими словами, вы иногда занимаетесь сексом, но лично для вас это недостаточно и некомфортно?

Если так, то я предлагаю уделить особенное внимание тем методам, которые больше сосредоточены на создании вашего **эмоционального** единства, в частности «Гормон Объятий» и «Вареная Лягушка». Оба этих метода могут быть использованы без ролевых игр и особых наворотов.

Если вы нашли в моем курсе определенные приемы, на которые ваш мужчина положительно реагирует, то продолжайте использовать именно эти трюки и пробуйте их разные варианты.

Если нет, выпросите у него, что его реально заводит. Вполне возможно, что даже при таком большом разнообразии идей, я пропустила какие-то вещи, которые возбуждают именно его.

Если ваш мужчина старомоден или слишком/традиционно консервативен, попробуйте с ним использовать более изысканный или аристократический язык. Понаблюдайте, дает ли это лучшие результаты. Ведь

каждый мужчина имеет свои четкие представления о том, что такое женственность.

Кроме того, пусть знает, что вы ради интереса изучаете какие-то новые идеи, при этом для вас важно знать, что он не против.

Можете ли вы откровенно поговорить с ним о вашей сексуальной жизни? Готов ли он поделиться мыслями по поводу того, что ему нравится, а что он бы хотел делать по-другому?

Я понимаю, что для многих это не так легко. Как я уже упоминала ранее, некоторые из нас воспитаны на том, что секс - это что-то постыдное, или то, что не должно приносить удовольствие.

Нас никогда не поощряли говорить открыто о наших желаниях, не говоря уже о сексуальных фантазиях. Когда жены пассивных мужей ищут секретов улучшения сексуальной стороны их совместной жизни, они, на самом деле, надеются узнать, как заставить вторую сторону измениться и снова стать активной с пол-оборота.

Ответ: никак не заставить.

Кроме одного способа.

Вот этого: найти для себя самой дополнительные ресурсы энергии и освоиться в интересной для себя области (в нашем случае - в той, о которой мы тут говорим). А так же стать более ухоженной, привлекательной, общительной, популярной, обеспечив себе внимание большого круга людей (я не имею в виду спать с другими, а всего лишь желание нравится).

И самое главное - делать эти дела **для себя самой**, увлеченно, с удовольствием. И делиться с мужем от своих щедрот.

Не наряжаться ради него, а делать это для себя, не стараться ублажать его сексом, а получать удовольствие самой, не готовить ему ужин, а делиться своим.

В идеале все это должно быть заманчиво для него тоже. Это абсолютно безопасно для отношений. Данная стратегия хороша тем, что мужчина не чувствует прессы, ощущает себя достаточно свободным и может спокойно рассмотреть, нравится ли ему то, чем с ним делятся.

При этом из ситуации просто убираются все грузящие мужчину факторы, создает ощущение легкости и непринужденности. Часто даже этого бывает достаточно, особенно если женщина активно питает себя энергией из разных источников и немного снижает свою «зависимость».

А по другому - НИКАК.

Если вторая сторона уже активна, она и так активна, вам даже думать не нужно, как это сделать, только реагировать на ее активность адекватно.

А вот если она пассивна или более пассивна, чем хотелось бы, вы можете либо смириться, либо взять активность на себя.

В этом случае вы должны учитывать, что границы у человека закрыты, вламываться туда вас не зовут. Вам придется понемногу проходить все эти эмоциональные препятствия и стены, и как в сказках, каждому стражнику на воротах предлагать что-то полезное и приятное.

А снимать ли домашнее порно, слать ли ему откровенные тексты, переодеваться для ролевой игры или ублажать как-то иначе: все зависит от ваших умений и того, что вы хотите предложить.

Просто знайте, что выбор будет все равно за той стороной. И если разговоры по телефону раздражают самой своей идеей, бесполезно ему названивать. Или если он хочет обниматься на любимом диване, а не рисковать быть пойманным в припаркованной машине, он не откроет вам свои границы, как бы вы его не выманивали.

Но руки опускать ни в коем случае нельзя!

Впрочем, так же нельзя нудить, требовать или демонстрировать жалобную беспомощность своему пассивному партнеру, который не хочет активного секса. Ваша беспомощность и скандальность - это самое отталкивающее, что он может себе вообразить.

Вот как это выглядит, когда вы в такой жалкой позиции:

Представьте, что вы предлагаете товар, а его не берут. Вы снижаете цену, опять не берут. Вы предлагаете подарить - не хотят, вы предлагаете доплатить, чтобы товар у вас взяли - человек начинает колебаться и уточнять, а сколько вы ему заплатите.

И на вопрос "а сколько ты мне доплатишь, чтобы я это взял?" ответить "нисколько и еще попрошу тебя поработать на меня так и так". Поэтому попытка что-то требовать обычно и приводит к конфликту. Так как значимость партнера высока, женщина согласна принимать его на почти любых условиях. Каждая копейка внимания с его стороны для нее по цене золота. Потеря его будет стоить огромных страданий, сожалений, падения самооценки еще ниже, чем сейчас.

Поэтому попытка вложиться по-максимуму со своей стороны, в то время, как он это не ценит, нередко увеличивает провал в позиции жены.

Если стараться ради него, а не себя - есть соблазн и риск накормить любимого «демяновой ухой», поэтому лучше всего снижать собственную активность в его сторону, как минимум, в два раза.

Пока ваш драгоценный супруг не «включился», ваша гипер-активность может оттолкнуть и вызвать у него раздражение. В нежных эротических смс он может увидеть упреки, что он мало уделяет вам внимание. А в появлении на работе в качестве сюрприза - желание контроля и предъявление прав.

Так что пока вы в просящей позиции, лучше права не качать. Его еще надо разогреть, а уж потом радовать его своей сексуальностью.

Вы можете сначала вызвать ощущение, что с вами ОЧЕНЬ комфортно, а потом все больше и больше начать ему заводить. Главное правило - сближение только по его согласию (инициатива может быть и ваша, но всегда в рамках того, что ему приятно). Это не так уж сложно, как может показаться, просто медленнее, чем хочется. Маяту от ожиданий нужно активно использовать для усиления своих ресурсов, особенно имиджа и уверенности в своих способностях, но не только.

Есть еще одна хорошая новость. Когда изнутри вы пылаете, а снаружи стараетесь быть деликатной и уважать территорию мужчины, это часто создает магнетический эффект.

Ваша задача – выровнять позиции

В моем случае, мне с мужем помогло то, что я попала в «десятку» его тайных фантазий. И как только он понял, что я это принимаю, у нас как будто прорвало плотину сдерживаемой страсти.

Вы тоже можете это попробовать. Или попробуйте исподволь начать разговор. Пусть он знает, **что** бы он ни сказал, это воспримется вами абсолютно спокойно, что вы любите его и хотите иметь с ним взаимно интересную сексуальную жизнь. Что вас страстно к нему влечет, и вы хотите знать, как доставить ему максимум удовольствия. Это может произойти, если вы искренне откроетесь ему с поддерживающей и принимающей позиции.

Это может улучшить вашу с ним сексуальную жизнь. Это великий подарок, который вы можете подарить и себе, и своему партнеру!

Если вообще ничего не помогает, то, вероятно у вас есть более серьезная проблема, касающаяся вашей близости, либидо и / или сексуальной функции.

В таком случае я очень рекомендую проконсультироваться у специалиста. Поищите терапевта или консультирующего врача, у которого есть опыт именно в решении проблем с либидо или интимной физиологией.

Вам стоит обратиться за профессиональной помощью, чтобы максимально оптимизировать и улучшить сексуальные отношения.

Модуль 2

Преодоление возражений

Возможно, вы подумали, что это урок о преодолении ЕГО возражений.

Ничего подобного! Мы собираемся здесь поговорить о (сюрприз!) **ваших** возражениях.

На данном этапе этой программы, я надеюсь, что вы уже попробовали по крайней мере некоторые из моих советов, и нашли несколько новых способов, чтобы оживить вашу сексуальную жизнь.

Но я уверена, что были и такие методы, о которых вы прочитали и подумали, "ЭТО НЕ ДЛЯ МЕНЯ! "

Не все, о чем я говорила, может быть для вас комфортным, поэтому я и не ждала, что вы используете абсолютно все.

Секс – понятие глубоко личное. То, что заводит одних, может раздражать других. По этой причине вполне возможно, что здесь есть какие-то моменты, которые совсем не кажутся вам приятными.

Это понятно.

И хотя я всегда с спокойно отношусь к личному мнению каждого человека, сейчас я хочу попросить вас поверить мне и постараться немного выйти за рамки ваших ограничений.

Прямо сейчас я хочу, чтобы вы вернулись к программе и выбрали ту часть, которая с самого начала не показалась вам привлекательной, когда вы ее читали. Что-то такое, что заставило вас в страхе отказаться от этого, думая, "Я бы никогда не смогла сделать такое", или, "Э-э, нет, спасибо. Мне это не подходит! "

Вернитесь и прочитайте ту часть, а в процессе чтения спросите себя:

- Что именно меня в этом пугает?
- Вызывает ли это во мне чувство незащищенности?
- Слишком ли это сексуально или просто не характерно для меня?
- Как я могла бы изменить это, сделав более выполнимым?

Реально задумайтесь о ваших ответах. Запишите их в своем журнале.

Почему я прошу вас сделать это?

Не потому, что я хочу сказать вам, что вы **должны** выполнить то задание.

Я попросила вас вернуться и перечитать неподходящий для вас кусок программы, чтобы вы больше осознали свой собственный тип сексуальности.

Размышление над причинами, ЧТО вас может пугать, или почему вас это не заводит, - это первый шаг.

Анализировать дальше, чтобы выяснить, как эту ситуацию можно изменить, чтобы она вам понравилась, - это второй шаг. Даже если вы не хотите сдвигать свою точку зрения – смысл не в этом.

Важность этого анализа – в том, чтобы помочь вам определиться со своими собственными способами выражения вашей сексуальности.

Такой анализ развивает ваш творческие способности. Он поможет вам понять, что вы, вероятно, более раскрепощены, чем думали ранее.

И если вы почувствуете, что хотите попробовать сделать что-то новое для себя, прекрасно. Действуйте!

Теперь, я бы хотела, чтобы вы вернулись и сделали то же самое упражнение с другими модулями, которые вам не понравились.

Перечитывая их, задайте себе те же вопросы еще раз:

- Что именно меня в этом пугает?
- Вызывает ли это во мне чувство незащищенности?
- Слишком ли это сексуально или не характерно для меня?
- Как я могла бы изменить это, чтобы сделать это более выполнимым?

Когда вы задумаетесь над вопросом "как я могу сделать это интересным для себя?", обнаружится больше возможностей для получения удовольствия. У вас найдутся более творческие подходы и к своему партнеру.

Если он ведет себя настороженно, объясните ему, что небольшие перемены сделают секс более захватывающим и приятным.

Кроме того, если он сам предложит вам что-то такое, что для вас – чересчур смело, вы можете обсудить с ним, как это могло бы сработать для вас. Вы будете чувствовать себя более уверенно, экспериментируя, и это приведет к тому, что вы оба получите больше удовольствия!

Оттачивание вашего мастерства

Итак, самое время поднять ваши сексуальные способности на мастерский уровень.

Так как вы прошли всю эту программу и, как я надеюсь, попробовали разные методы, думаю, что вы обнаружили, что некоторые опробованные вами вещи получились исключительно хорошо, в то время как с другие не пошли.

Может быть, ваш партнер чувствовал себя неловко. Может быть, вы не вполне были в себе уверены.

Возможно, вы, ощутили некоторую незащищенность и отступили назад к привычным для вас действиям или разговорам.

Вероятно, я повторяюсь как заезженная пластинка. Но это совершенно нормально, когда вы что-то делаете в первый раз, и у вас это не совсем получается. Необходимо время, чтобы попрактиковаться в использовании своих новых умений.

Как бы это могло пройти лучше в следующий раз?

Например, если бы сессия проходила не Skype с видео, а по телефону, может быть, все получилось бы?

Или может быть, в игре типа «господин – рабыня», нужные реквизиты были для вас неудобны или же вы оба не знали, как правильно их использовать.

Может быть, во время секса по телефону, вы запнулись, и это вызвало у вас приступ смеха.

Возможно, вы делали минет, и зеркало, отражающее вас, выбило вас из колеи.

Я очень надеюсь, что это с вами не случилось...

Хотя, возможно, кое-что прошло не идеально, конец света не наступил, верно?

Я уверена, что вам обоим было весело, и это усилило чувство близости.

И я думаю, что все, что показалось достаточно сексуальным один раз, надо попробовать и второй раз.

Возвращайтесь к тому, что хорошо получилось.

И достаточно о проблемах.

Давайте поговорим о том, в чем вы были **ВЕЛИКОЛЕПНЫ!**

С какими методами вы справились превосходно?

И особенно, какие действия и разговоры получили наибольший отклик у вашего партнера?

Запишите это в ваш дневник.

Далее я хочу устроить мозговой штурм по поводу вариаций этих методов.

Например...

- Он без ума от Эрекции Павлова? Подумайте, какие еще предметы вы могли бы использовать вместо своего «колокольчика»?
- Ему понравился эротический фильм? Перечитайте этот урок и напишите новый, еще более дерзкий сценарий, где он будет главным сексуальным героем.

- Словесная Виагра сработала на ура? Возьмите за правило использовать этот метод часто. Он еще больше возбуждает, когда вы применяете его при абсолютно неподходящих для секса обстоятельствах. Подумайте школьной вечеринке для ваших детей по случаю Хэллоуина, о юбилее бабушки. ... везде, где секс, как правило, и не пришел бы вам в голову. Такой контраст распалит огонь.
- 50 Оттенков Экспериментирования возбуждают какие-то новые сексуальные интересы? Прогуляйтесь вместе в секс-магазин, чтобы присмотреть новые реквизиты для ролевых игр и игрушки.
- Если с помощью Эротической Телепатии он намекнул вам на неожиданные фантазии? Самое время, чтобы вернуться к этому уроку еще разок. Придумайте идеи, которые сведут его с ума от желания. Готова поспорить, вы придумаете еще что-то новенькое, что можно сюда добавить! Поделитесь со мной своими находками!

Расширяйте список любимых методов, которые добавят остроты к вашему сексуальному меню. Экспериментируя с вариантами, вы сможете держать уровень его интереса на самом высоком уровне. И если вы почувствуете, что какие-то приемы теряют свою свежесть и новизну, возьмите что-то из модуля, который вы еще не использовали, и в течение некоторого времени играйте с ним. Кроме того, вы, скорее всего, обнаружите, что он начнет делиться своими идеями с вами, и вероятно захочет взять на себя инициативу введения новых сексуальных действий. Будет классно, если он поменяется с вами ролями!

Часть 4

30 Дней Желания

А теперь, в заключение, я попрошу вас составить план для трюков и методов, которые вы будете использовать в ближайший месяц. Имейте в виду, что это не обязательное руководство, которому нужно безоговорочно следовать. Скорее это нужно для того, чтобы убедиться, что вы правильно чередуете недели с высокой и низкой сексуальной энергией для сохранения равновесия между максимальной и минимальной активностью. Главный метод для каждой недели заключается в том, **что** именно и какие **конкретные** трюки и приемы вы будете практиковать. Тут можно чередовать высокую и низкую степень вашей сексуальной раскрепощенности. Дополнительный метод - тот, для которого нужно много времени для подготовки, например, Эрекция Павлова или Вареная Лягушка. Используйте его в дополнение к главному методу в течение данной недели. Кроме того, если вы расстаетесь на какое-то время, вы можете запланировать метод, который подходит для использования на расстоянии.

План на 30 дней

Дни с 1 по 7 (заполните даты)

Главный Метод:

Дополнительный Метод:

Дни с 8 до 14 (заполните даты)

Главный Метод:

Дополнительный Метод:

Дни с 15 по 21 (заполните даты)

Главный Метод:

Дополнительный Метод:

Дни с 22 по 30 (заполните даты)

Главный Метод:

Дополнительный Метод:

Власть над Мужчинами

Бонус 1

Соблазнение без слов

«Теперь, когда вы умеете справляться со словесными формами соблазнения, я расскажу, как привлечь мужчину без единого звука. Язык тела – мощная форма общения, которая часто упускается из виду.

Исследования показали, что более 50% нашего общения происходит как раз с помощью языка тела. Сколько раз мы пользовались им бессознательно – ведь многие из этих способностей даны нам с рождения. Но когда вы научитесь использовать язык тела осознанно, он станет эффективным оружием на пути к обольщению.

Использование преднамеренных сигналов тела совместно с приемами из программы *Власть над Мужчинами* в разы усилит желаемый эффект, если вам нужно всецело привлечь внимание к своей персоне

Обольстительный язык тела... от пальчиков ног до кончиков волос

Практически каждая часть вашего тела может «говорить обольстительным языком» и флиртовать. Сейчас расскажу о тех способах, с помощью которых вы можете посылать своему избраннику молчаливые сигналы.

Я предпочитаю начинать снизу, поэтому оттуда мы и начнем.

Ножки и обувь

Ноги, повернутые в сторону объекта вожделения, становятся тонким намеком на то, что ваш интерес направлен именно на него.

Если вы сидите, заложив ногу на ногу, можно позволить туфельке небрежно соскользнуть с ноги, а затем легонько покачать ее на пальцах. Весьма нехитрое движение, но сколько в нем сквозит сексуальности. Изгибы вашей ножки вызовут сладкие ассоциации с другими изгибами вашего тела.

Красноречивый жест – закидывание ноги на ногу

Закинуть ногу на ногу, сидя на стуле, это не просто естественно, это действительно по-женски. Когда вы так делаете, убедитесь, что носок верхней ножки направлен на вашего мужчину.

Непринужденное периодическое закидывание ноги на ногу – весьма кокетливый жест. И вовсе не обязательно делать это а-ля Шерон Стоун в «Основном инстинкте» (хотя это может крайне возбудить его).

И без того подобные «ленивые» телодвижения станут посылать ему сексуальные сигналы.

«Открытое» для него сердце

Перекрещенные на груди руки являются сигналом вашей закрытости, поэтому следите за тем, чтобы ваши руки никогда не находились в таком положении. Когда вы нервничаете – скрестить руки на груди вполне естественное желание, ведь это своеобразный способ защиты.

Руки могут свободно располагаться по сторонам от тела. Или же можно красиво сложить их на край стола или колени, если вы сидите.

Не стоит располагать руки на бедрах – подобный жест выглядит немного агрессивно, показывая вашу нетерпеливость.

Если вы стоите, можно эффектно опереться о стул или другую мебель. Весь смысл в том, чтобы зона сердца находилась открытой – сигнализируя ему «вот она я, открыта для всех твоих слов...».

Приблизилась, отдалилась

Все мы уважаем личное пространство друг друга, поэтому не приближаемся ближе пары шагов. Бывает, что кто-то разрывает этот круг, подходя ближе. Я не говорю о ситуациях, когда это раздражающий нас человек. Наоборот, когда вы подходите, чтобы поговорить или выслушать.

Приблизиться, нарушая личное пространство, это весьма смелый способ флирта. Но суть не в этом. Интрига в том, чтобы приблизиться, а затем тот час же отдалиться, оставляя за собой пустое пространство.

К примеру, подойти ближе, когда он говорит о чем-то, проявив тем самым интерес. А затем – отойти подальше, нарушая возникшую близость. Обратите внимание, последует ли он за вами. Можно еще использовать шепот в качестве уловки.

Скажите ему на ушко что-то типа «ты выглядишь привлекательно/круто/сексуально», «от тебя соблазнительно пахнет» или любую незначимую мелочь. Главное – скажите это и сразу отходите.

Смотрите на его действия. Он может воспользоваться возможностью и подойти ближе, чтобы сказать что-то на ушко вам. Если он так не сделал, будьте смелее – поманите его пальчиком.

Когда он приблизится, скажите ему что-то – не имеет значения, что именно.

Этот прием я отрабатывала с подругой.

Однажды вечером мы играли в дартс, бросая в мишень дротики. Среди нас был парень, который ей жутко нравился. Я посоветовала ей на пару секунд «ворваться» в его личное пространство, чтобы привлечь к себе внимание.

Когда подошла ее очередь метать дротик, она, проходя мимо него, шепнула на ухо: «не идет игра сегодня». Он внимательно наблюдал за ней, когда она бросала, и дальше все внимание было сосредоточено на ней. Когда она возвращалась на свое место, то улыбнулась ему. Когда ему удалось попасть «в яблочко», она направилась в его сторону, он улыбнулся и двинулся ей на встречу, сказав игриво: «Отличный бросок», она снова отошла. Тогда он пересел к ней поближе. Остальная часть вечера у них прошла в дружелюбных подшучиваниях, и все остальное время его внимание было сосредоточено

лишь на ней.

Ей удалось создать личный разговор прямо во время шумной посиделки. Не имело значения, что она тогда сказала, сработал именно прием «приближения».

Нежное касание

На дружеском касании строятся отношения. Рука на руке или плече станет отличным началом. Сделайте так, когда он пошутил или рассказал что-то личное. Не задерживайте руку, просто легонько коснитесь его. Это сработает!

Обратите внимание, откликается ли он на эти дружеские контакты. Чтобы усилить эффект, коснитесь ненароком его бедра и тут же уберите руку. Если вы это делаете с мужчиной, с которым у вас близкие отношения, пусть ваша рука поднимется выше по бедрам к талии, пройдет по внутренней поверхности ноги, в то время как разговор продолжается.

Если вы вместе в кино или на концерте – сидите рядышком, но не можете разговаривать, попробуйте провести пальцами по его бедру вверх-вниз. Уберите руку.

Через пару минут начните снова. Но на этот раз пройдите пальцами по внутренней части бедра ближе к промежности. Водите рукой от его колена к промежности, иногда в этом месте пусть пальцы на несколько секунд застревают, намекая на то, как же хочется вам потрогать его член.

Губы

Улыбка – не единственное орудие в языке тела. Облизывайте губки и даже слегка покусывайте их во время разговора с ним...и здесь даже присутствие губной помады не удержит его в желании коснуться ваших губ и рта. Проведите языком по губам. Через несколько минут повторите прием.

Можно еще едва заметно имитировать губами поцелуй. Но только стоит не переусердствовать. Ведь никто не хочет выглядеть так, будто что-то жует во рту. И, безусловно, не стоит демонстрировать столь модные сейчас «утиные губы», заставляя его мозг сосредоточенно думать, хочет ли он поцеловать вас.

Кроме того, пусть ваш пристальный взгляд время от времени задерживается на его губах и рту, когда он говорит о чем-то. Подумайте о том, как же вы хотите его поцеловать. Бессознательно он уловит вашу энергетику.

Сексуальные жесты руками

Существует тактика, которая отлично срабатывает, но требует тщательного подхода «больше/меньше».

Руки и пальцы отменно могут продемонстрировать вашему мужчине все те сексуальные фантазии, которые у вас на уме.

Например, вы можете медленно водить пальчиком по ободку стакана либо демонстративно поглаживать ножку винного бокала. Вы также можете медленно вертеть колечко на пальце, двигая его вверх-вниз, вверх-вниз. Естественно, тут же приходит в голову аналогия с фаллосом, поэтому постарайтесь двигать пальчиками медленно и грациозно.

Вы также можете пройти рукой по одежде, погладить ее, как бы расправляя и тем самым привлекая

внимание к своему телу. Распрямите блузу рядом с декольте или пригладьте юбку на бедрах. Вы можете неспешно перебирать бусы на шее или теревить ожерелье, привлекая внимание к женственному изгибу шеи.

Лично я люблю прикасаться к кулону, проводя тем самым рукой в ложбинке между грудью. На самом деле – демонстрация шеи весьма показательный вид кокетства в языке тела. Это прекрасный способ продемонстрировать мужчине свое доверие и уязвимость.

Касание ожерелья или игры с волосами – все это способы выгодно продемонстрировать свою шею.

Вы ведь не хотите выглядеть вульгарно или открыто заявлять о своих желаниях, сжимая грудь или поправляя на себе бюстгальтер? Сочетайте с этой тактикой элегантность и изящество.

Игры с локонами

Это то, о чем вы уже наверняка знаете. У женщин возникает желание повертеть в руках прядь волос, когда рядом находится симпатичный мужчина.

Прятать волосы за ушко и расправлять их, перебрасывать локоны с одного плеча на другое, пропускать прядь волос сквозь пальцы ... готова поспорить, что все это вещи, которые вы не единожды делали.

Я и сама делала так! Почему мы так поступаем? Это своеобразное прихорашивание. Вспомните, как птички чистят и расправляют перышки, привлекая к себе внимание. Игра с волосами – аналогична этому.

Обратите внимание на эти действия. Все, что я хочу, так это замедлить их, используя в качестве языка тела.

Медленно проведите пальцами по волосам. «Рассеяно» вертите прядь между пальцами во время его разговора. Если у вас достаточно длинные волосы, собирайте их в низкий хвост или косу – их тоже можно теревить и легонько потягивать вниз. Встретьтесь с ним взглядом и лукаво улыбнитесь, когда делаете так.

Вызовите в нем желание запустить пальцы в ваши волосы...или же бросьте ему столь игривый вызов.

Выражение лица

Улыбка - наиболее очевидный способ выражения интереса и удовольствия. Можно использовать различные типы улыбки: широкий оскал, который выражает радость, а также соблазнительную улыбку с сомкнутыми губами. Даже игривая улыбка или полуулыбка может сработать. Мне нравится использовать различные во время разговора.

Когда люди находятся рядом с теми, кто им симпатичен, они, как правило, мигают намного чаще. Помимо улыбки, чтобы привлечь внимание, вы также можете использовать прием, который называется «хлопать ресницами».

Я **не** советую пытаться подмигивать. Подмигивание – одна из тех вещей, которая происходит непроизвольно, поэтому, если вы думаете об этом, вы начинаете подмигивать, и это выглядит очень странно со стороны. Таким образом, лучше не надо думать о подмигивании.

То, что вы можете сделать - это практиковать загадочный взгляд.

Это можно сделать, когда вы знаете, что он смотрит на вас. Опустите голову немного вперед и в сторону, и

посмотрите вниз. Затем, в то время как ваша голова все еще наклонена вперед, медленно поднимите веки и установите зрительный контакт, застенчиво улыбнувшись.

Это может казаться немного преувеличенным, поэтому сначала попрактикуйте перед зеркалом. Данный вид взгляда имеет два значения. Во-первых, вы выглядите немного загадочно, когда вы деликатно отворачиваетесь – и ваш партнер задастся вопросом, о чем вы думаете.

Он может решить, что вы поймали его прямой взгляд на себе, и вам это нравится.

Зрительный контакт

Зрительный контакт очень сближает людей. Когда ваш мужчина разговаривает с вами и смотрит в ваши глаза, это говорит о том, что он уделен вашим пристальным вниманием.

Он чувствует себя услышанным, признанным и важным. Зрительный контакт также очень романтичен. Удерживать взгляд друг друга, улыбаясь в течение минуты или двух, - отличный способ установления эмоционального контакта.

Практикуйте и со временем у вас получится легко устанавливать зрительный контакт. Это может происходить, когда вы находитесь лицом к лицу при разговоре, но также могут быть моменты, когда вы просто будете смотреть украдкой и с любовью в глаза своего возлюбленного.

Если вы одиноки, посредством стратегического зрительного контакта вы привлекаете внимание противоположного пола.

Если вы заметили парня, с которым вы хотели бы поговорить, посмотрите на него. Он может почувствовать себя сначала немного неловко, но он, скорее всего, чувствует, что кто-то смотрит на него. Когда он поворачивается к вам, улыбнитесь и смотрите в глаза долю секунды, а затем отвернитесь. Через несколько минут повторите. Пристально смотрите, чтобы привлечь его внимание. На этот раз, когда у вас происходит зрительный контакт, улыбнитесь и удерживайте его взгляд, по крайней мере, три секунды. Тогда снова отведите взгляд. Шансы высоки, что он подойдет к вам.

Если вы заметили человека, который смотрит на вас, и вы заинтересованы в общении с ним, сделайте то же самое. Зрительный контакт является прямым способом пригласить его подойти!

Зеркальное отражение

Самый простой способ заставить кого-то чувствовать себя комфортно – это имитировать их язык тела и жестов. Когда кто-то, кажется, в синхронизации с нами, так строится близость. Продавцы проделывают эту методику, как и пикаперы.

То, что я преподаю, более тонкая методика.

Зеркальное отражение это НЕ копирование или подражание кому-то. Иначе это может заставить вашего парня чувствовать себя, словно вы издеваетесь над ним.

Зеркальное отражение происходит в более медленном темпе. Если он двигает свое тело под углом к вам, через несколько секунд вы повторяете примерно так же. Если его локоть лежит на столе или облокотил

голову рукой, через 10-20 секунд сделайте что-то подобное. Это не сиюминутное копирование, это постепенный процесс сопоставления поз, языка тела и жестов.

Сексуальная походка

Когда вы знаете, что его взгляд прикован к вам, покачивайте бедрами во время походки. Вам не нужно преувеличивать это до абсурда, иначе получится смешно. Следите за походкой!

Почему сексуальная походка его возбуждает? Ваша походка должна быть уверенной и смелой. Она демонстрирует изгибы вашего тела. Кроме того, она дает опосредованное впечатление о вас, как о возможной партнерше.

Лично я люблю использовать эту методику. Я, естественно, немного раскачиваю бедрами во время ходьбы, но, когда я знаю, что мой парень смотрит на меня, я делаю это еще более привлекательно для него. Он даже сказал: первое, что ему понравилось с нашего первого дня знакомства, была моя уверенная походка.

Ходите прямо и практикуйте это дома, когда вы одни. Обуйте пару сексуальных туфель и включите какую-нибудь мелодию. Представьте, что он смотрит на вас, на вашу попу и бедра.

Встаньте прямо с приподнятой головой, плечи назад, попа собрана.

Во время ходьбы вы будете двигать бедрами из стороны в сторону. Пусть ваши руки свободно двигаются. Представьте, что ваша диафрагма – это поднос, который вы должны немного выдвинуть вперед и нести очень плавно, чтобы ничего не расплескалось.

Помните, что ваши ступни и голеностопы должны пружинить, чтобы шаги получались легкими.

Попробуйте несколько различных походок: от легкой до походки полностью развинченной, с перебором.

Посмотрите на ютубе видео шоу Виктории Сикрет - ваша цель облегченный вариант. Используйте ваш внутренний секс-символ, если это необходимо. Практикуйте, пока вы не найдете стиль, в котором вам комфортно. Тогда в следующий раз у вас будет более уверенная походка.

Сигналы партнера

Обратной стороной активного использования языка соблазна является умение читать сигналы, которые посылает ваш партнер. Понимание этих сообщений помогает узнать, эффективен ли ваш флирт. Большая часть языка тела является универсальной, но есть несколько вещей, которые мужчины склонны делать, что остается незамеченным женщинами.

Если вы одиноки, это отличный способ выяснить, испытывают ли парни, с которыми вы встречаетесь, симпатию к вам, даже если они несильно красноречивы.

Властная позиция

Мужчина, который пытается привлечь ваше внимание, будет прилагать усилия, чтобы показаться важным

и занять побольше пространства, как альфа-самец. Он подсознательно сообщает, что он сильный покровитель. Посмотрите, его руки на бедрах, ноги широко расставлены и преувеличенные движения, как, например, широко раздвинутые локти.

«Случайные» прикосновения

Мы проявляем интерес через прикосновения. Посмотрите на своего партнера, чтобы сделать то же самое.

Если вы находитесь в людном месте, он может вас приобнять, словно оберегая от чего-то.

Во время прогулки на улице он может положить руку на поясницу, как бы направляя вас. Это также небольшой способ утверждения своей территории. Если он находит возможности, чтобы случайно прикоснуться к вашим рукам, плечам, спине, талии в то время, когда говорите, или находитесь в непосредственной близости, это хорошие признаки.

Приближение

Как я уже упоминала выше, близкая позиция означает сильный интерес к вам. Если человек, с которым вы говорите, наклоняется вперед, когда вы говорите, он показывает, что он заинтересован и хочет услышать больше.

Пенис указывает направление

Ха-ха, ну, не только пенис, но и плечи, торс и ноги. Обратите внимание на направление движение его частей тела. Если по направлению к вам, даже если он непосредственно не разговаривает с вами, это означает интерес.

Например, несколько лет назад я познакомилась с парнем, который вообще не умел флиртовать. Он был довольно застенчивым, и каждый раз, когда мы болтали, он продолжал разговор на совершенно платоническом уровне.

Единственное, что я знала, что я ему не безразлична, это то, что, когда он сидел рядом со мной, его плечи, торс и ноги были всегда направлены ко мне. Он мог говорить с кем-то еще в нашей группе, но никогда не менял направление тела, когда я была рядом.

Копирование

Раз уж вы узнали, что мимика – это способ построить близость, ищите способы, с помощью которых он может копировать вас. Заказывая один и тот же напиток, отражая ваши движения или позу, и даже используя подобные слова - это способы имитирования.

Выражение лица

Создание и поддержание зрительного контакта с вами, улыбка, приподнятые брови и кивание головой, когда вы говорите, - все это признаки того, что вы ему симпатична.

Объединяем в одно целое

Есть два подхода, которыми вы можете воспользоваться.

1. Активное привлечение

Первый подход заключается в том, что вам нужно наступать. Больше всего это подходит с тем, с кем вы уже достаточно близки.

Применяйте все сразу. Будьте смелыми, эксцентричными... и очевидными. Используйте это, как один из методов данной программы. Спланируйте вечер, где вы собираетесь заставить ваше тело флиртовать больше, чем ваши слова.

Установите зрительный контакт и улыбнитесь. Держите свой взгляд на протяжении нескольких секунд. Нежно ласкайте его руку во время разговора. Игриво прикасайтесь к его плечу, когда он рассказывает шутку.

Застенчиво опустите свой взгляд за ужином. Наклонитесь к нему поближе, чтобы сказать ему сладкий секрет, а затем вернитесь на свое место, чтобы он заставить его захотеть этого еще.

Когда вы в автомобиле, пусть ваши пальцы случайно касаются его ноги... намекая на то, где он хотел, чтобы бы вы прикоснулись... останавливая дыхание на секунду, а затем возвращаясь обратно к его коленке.

Играйте со своими волосами, пусть ваши руки задержатся рядом с зоной декольте, как будто вы невинно поправляете ожерелье. Куда бы вы не пошли, следите за осанкой.

Используйте тактику языка тела, которой я вас обучила, и смотрите, как растет уровень его желания!

2. Незаметное привлечение

Второй подход, дает возможность оживить ваше каждодневное общение сексуальным языком тела. Это отличается от первой методики. Здесь - просто надо ловить возможности отправлять сексуальные знаки партнеру случайно и неожиданно. Например:

- Находясь в продуктовом магазине, прикоснитесь к его руке, и пусть ваша рука задержится и медленно погладит его мускулы под рубашкой, когда вы кладете что-то в корзину.
- Когда вы на семейном празднике, воспользуйтесь моментом, чтобы прикоснуться телом к нему и прошептать что-то на ушко, а затем отойти.
- Если вы поймали его взгляд на себе, встретитесь с ним взглядом и соблазнительно улыбнитесь и проведите языком по губам.
- Во время просмотра телевизора или кино медленно касайтесь пальцами его бедра, дразня его время от времени рукой, которая приближается к его интимной зоне.
- Держите осанку и покачивайте бедрами, когда вы идете перед ним или знаете, что он смотрит на вас, даже если просто проходите через гостиную, чтобы взять что-то из кухни.

Не забывайте о вашем языке тела и добавляйте немного пикантности, и это не только заденет его желание, но также сыграет на вашем самочувствии. Знайте, что движения вашего тела повышают самооценку. Задействуйте внутренний секс-символ!

Бонус 2

Эротические текстовые сообщения

Здесь более 100 эротических текстовых сообщений и начальных фраз для разговоров, которые вы можете использовать. Они варьируются от нежности до дерзости. Вы изменять их в соответствии с вашим стилем или особым настроением.

Некоторые из них отлично срабатывают, в качестве быстрых маленьких сообщений для разбавления монотонности обычного дня. Другие являются толчком для последующих длинных разговоров.

Поэтому я разбила их на две части. Тем не менее, вступительные фразы могут привести к более длинному разговору, а иногда могут начинаться и сразу прерываться.

Интересно использовать текстовые сообщения для усиления желания. Начните медленно и постепенно поднимайте градус. Но можно и выстрелить текстом, который будет горячим с самого начала.

Как я уже говорила на протяжении всей программы, нет неправильного способа, экспериментируйте!

Вступительные фразы и завершающие фразы

Вступительные фразы хорошо работают в качестве автономных сообщений. Они также могут быть использованы для счастливого финала длинных сексуальных разговоров. Не стесняйтесь их смешивать!

Мммм...

ты удивительный, ты знаешь это?

твое тело такое аппетитное

у меня сейчас на уме шальные мысли ;)

мне не терпится...

Как я хочу лежать с тобой в постели

я хочу тебя здесь, прямо сейчас!

Все, что я могу думать это...

о том, как сильно я хочу тебя сейчас

о том, как ты доводишь меня до экстаза

о том, как классно ты трахаешь меня

Знаешь что?

я твоя маленькая секс-рабыня;)

я скучаю по твоему члену

ты оставил меня в состоянии полного блаженства

я хочу, чтобы ты ушел с работы пораньше, чтобы заняться чем-то более интересным со мной..

ты можешь трахнуть меня, где хочешь;)

ты меня так...

Возбудил одними только мыслями о тебе.

У меня на уме только мысли о сексе с тобой

Что ты делаешь со мной? Я не могу перестать думать о тебе :)

Я не могу перестать думать о...

том, какой ты в постели

том, как приятно чувствовать себя в твоих руках

том, как ты берешь все под контроль и делаешь меня твоей

том, как ты классно доводишь меня

Том как я сильно тебя хочу

твоей попке;)

Я скучаю по...

твоим губам и страстному поцелую

твоему члену. Приезжай ко мне скорее!

твоим сексуальным глазам. Я таю, когда ты смотришь на меня таким взглядом!

твоему прикосновению. Я ужасно хочу тебя прямо сейчас!

твоему телу и прикосновению твоей коже

Ты выглядишь...

так сексуально в постели утром

Таким вкусным в своем (своей, своих) костюме/джинсах/рубашке/трусах.)

Черт ...

ты чертовски сексуальный

Я люблю, как ты трахаешь меня

Я не могу насытиться тобой

Я не могу перестать думать о тебе и твоём члене

Я - счастливица;)

Шшш... Тихо...

Я думаю о твоём члене прямо сейчас;)

Я такая счастливая

Я хочу тебя прямо в эту секунду

Представь, мой ротик скользит по твоему телу прямо сейчас. Возбуждает?

У меня на уме только шальные мысли про тебя

Ты такой...

невероятный.

Талантливый.

сексуальный. Ты возбуждаешь меня так, как никто другой.

Вкусный. Я хочу тебя попробовать на вкус.

Щедрый. Мое тело хочет твоих прикосновений.

Удивительный. Ты точно знаешь, как меня завести.

Хочешь узнать что-то?

ты умеешь заставить мое тело плавиться

ты заставляешь меня думать о сексе все время

ты самый лучший в мире мужчина;)

я так возбуждалась

Я так возбуждалась, думая о...

твоих сильных плечах

волосах на твоём животе, что ведут к твоему члену

том, как ты смотришь на меня голую

том, насколько хорошо ты умеешь меня осчастливить

страстной любви с тобой

о том, как у тебя встаёт...

том, как я чувствую тебя, когда тыходишь в меня

том, какой у тебя классный член

том, как ты ртом доводишь меня до экстаза

Я очень люблю...

твою улыбку и взгляд в твоих глазах, когда ты меня хочешь

твой волшебный язык

твой толстый член и как ты заполняешь меня, когда кончаешь

твою выносливость в постели

твою сексуальную фантазию

Я люблю то, как ты...

Занимаешься со мной любовью, я чувствую себя такой красивой и желанной

трахаешь меня, словно я королева

возбуждаешь меня все время

выглядишь после оргазма

ласкаешь меня и доводишь до оргазма

заставляешь меня чувствовать себя так сексуально

Я так хочу...

твоих прикосновений

твое тело

твой член

твои губы и язык

прикосновения наших обнаженных тел

Угадай, что я имею в виду?

какой сексуальный мужчина у меня есть в твоём лице

Я не могу дождаться, пока мы не останемся наедине

Я имею в виду ту ночь, тогда ты был великолепен

какой удивительный у тебя член;)

все способы, которыми я могу довести тебя до оргазма

все места на моем теле, к которым ты прикасаешься своим ротиком

все места на твоём теле, которые я хочу поцеловать и облизать

Откровенные разговоры

Вступительные фразы могут привести к более длительным разговорам, но тексты ниже предназначены для того, чтобы продолжить диалог, получив ответ, даже если первыми начали вы, упоминая какие-то откровенные вещи.

Лучше всего, если ваш партнер весь во внимании и может ответить обратно тут же. Если вы посылаете одно сообщение, и он отвечает не сразу, вы можете оставить это и добавить «Я не могу ждать» или «Увидимся сегодня ночью».

Чувственное путешествие

Слово «ПРЕДСТАВЬ» имеет мощную силу. Вы командуете его чувствами и отправляетесь с ним в тайное путешествие с помощью откровенных текстов.

Во-первых, я перечислю множество фраз, а затем я покажу вам, как их применять.

Прочитайте их и поймете, что они сейчас находятся в обычном порядке:)

Представь на мгновение...

мы одни в постели...

в субботу вечером...

мы в отпуске...

ты сейчас здесь со мной...

Представь себе...

мои пальцы гладят твои плечи/шею/спину/ голову

мои губы целуют твою грудь

моя грудь... она реагирует на твое прикосновение

мои руки скользят по твоей коже

мои руки скользят по твоей мягкой коже

Я прижимаюсь к тебе, я хочу, чтобы ты был сверху

Я скольжу руками по твоему животику

Я беру в свои руки твой возбужденный член

Я наклоняюсь над ним

Ты скользишь руками по моему животику, а затем между моих ног

Ты покрываешь мое тело поцелуями, от груди до внутренней стороны бедер

Я беру твой член в рот, поглаживая его язычком

Мое тело дрожит от удовольствия, когда ты доводишь меня до экстаза

Слова, которые вы можете применять в этих текстах:

Обнимать

Прижимать к груди

Скользить

Плавное двигаться

Ласкать

Массировать

Касаться

Окутывать

Обволакивать

Между

Легко касаться

Дотрагиваться

Дразнить

Поглаживать

Натирать

Царапать

Ласкать

Прижиматься

Чувствовать

Любимый

Нащупывать

Захватывать

Пробовать на вкус

Возбуждать

Лизать

Целовать

Покусывать

Кусать

Растирать

Толкать

Тянуть

Сжимать

Ожидать с нетерпением

Щекотать

Дрожать

Побуждать

Жажда

Желать

Теплый

Горячий

Потный

Блестеть

Пылать

Шипеть

Смаковать

Взорваться

Кульминация

Удовлетворять

Блаженство

Экстаз

Вот пример того, как можно применить вышеописанное...

Вы: Привет, милый, давай представим на мгновение...

Он: Привет! Что представим?

Вы: Да представим, что мы вдвоем сбежали на ночь...

Он: Ммм, интересно

Вы: Мы приезжаем в наш номер, и я прижимаюсь к тебе, расстегивая твою рубашку. Ты обнимаешь меня руками, и мы целуемся...

Вы: Я знаю, как ты устал на работе. Я предлагаю тебе лечь на кровать и достану немного масла для массажа. Я глажу тебя ладонями по твоим напряженным мышцам, и ты расслабляешься...

Он: О, ничего себе, продолжай!

Вы: Я скольжу руками по твоей коже, когда ты лежишь на спине. Я сажусь на тебя и начинаю медленно двигаться. Ты чувствуешь, как я возбуждена и подхватываешь мой ритм...

Он: Даааа..

Ты: Я хочу почувствовать тебя внутри. Тыходишь в меня. Мы движемся вместе, все быстрее и быстрее, наши тела горят как в огне...

Вы: Я хочу смотреть тебе в глаза во время оргазма... Ты такой потрясающий:)

Как вы увидели из примера, вы можете отправиться в чувственное путешествие без использования явного языка, если вам так более комфортно.

20 сексуальных фраз

Это отличается от традиционной игры с 20 вопросами, где он должен угадать, что вы думаете (хотя это уже другая забавная текстовая игра), здесь вы будете задавать ему ряд вопросов с ответами Да/Нет.

Тебе нравится, когда...

говорю тебе, насколько ты меня возбудил?

ты знаешь, что я здесь схожу с ума от желания?

выполняю твои фантазии?

спрашиваю тебя, как я могу порадовать тебя?

глотаю?

Я теряю контроль и произношу твое имя?

кончаю?

Ты готов...

Узнать, какие шалости у меня на уме?

чтобы я выполняла любое твое желание?

Смотреть, как я сосу твой член, пока ты не кончишь?

Трахать меня долго / сильно / жестко?

Ты хочешь...

узнать, как я хочу тебя прямо сейчас?

меня прямо сейчас?

увидеть меня голой?

чтобы я взяла в ротик твой член?

Скажи мне...

насколько ты хочешь, чтобы я была разнузданной для тебя?

как сильно ты скучаешь по моему телу

ты тоже возбуждился, как и я?

что ты хочешь, чтобы я сделала для тебя

какую фантазию ты хочешь, чтобы я выполнила?

Сексуальные воспоминания

Я не могу писать такие тексты за вас:) Возьмите ваш журнал и посмотрите ваши воспоминания, которые вы записали. Вы будете использовать силу памяти, чтобы напомнить ему о сексуальном моменте с вашего прошлого.

Вспомните...

ваш первый поцелуй

первый раз, когда вы занимались любовью

тот раз, когда вы были действительно возбуждены

смешной момент, когда вы занимались сексом

очень страстное занятие сексом

особенно романтическое время

сексуальное приключение

самый умопомрачительный оргазм, который ваш партнер доставил вам

самый умопомрачительный оргазм, который вы ему доставили

последнее раз, когда вы занимались сексом

как он заставил вас чувствовать себя сексуальной

секс во время отпуска

секс в необычных местах

Сначала это, а после...

«Сначала это, а после...» - хороший способ быстро воплотить сексуальную историю в реальность. Начните с «Сначала это» и поставьте многоточие в конце.

Затем отправьте «а после...».

Если бы мы были одни прямо сейчас...

сначала я хотела бы просить тебя раздеть меня... потом мы бы легли на нашу кровать

я бы сняла твою рубашку... после я бы расстегнула твои штаны, ты бы меня поцеловал... после я бы медленно опустилась на колени.

НУЖНО, ЧТОБЫ ОН ВОЗБУДИЛСЯ ИЗ-ЗА ТВОИХ СООБЩЕНИЙ

Сначала я встречу тебя голой у двери... после я прижмусь к тебе для страстного поцелуя.

Сначала я помогу тебе лечь на кровать раздетым... затем я начну разминать и ласкать твои уставшие мышцы,

сначала ты бы подошел ко мне сзади на кухне... а после взял бы мои бедра и прижимал меня к себе.

Вы продолжаете добавлять к истории, что вам нужно сделать следующее, «Потом я бы...». Он мог бы возбудиться и начать говорить, что он будет делать в ответ. Кроме того, вы можете изменять историю, делая его агрессором, «Потом ты будешь... После ты будешь...»

Потом я буду ... ласкать тебя, дразнить, наслаждаясь каждой складочкой твоего тела

Потом я буду скользить пальцами по внутренней части бедер, останавливаясь, зная, как сильно ты хочешь, чтобы я прикоснулась к твоему члену...

После ты возьмешь меня, перевернешь на спину, прижав тяжестью своего тела

Ты покроешь мое тело поцелуями, начиная от плеч до груди, глядя, как встают мои соски.

Потом ты будешь скользить пальцами по внутренней поверхности моих бедер, чувствуя, как сводит от желания мои мышцы.

Потом ты раздвинешь мои ноги.

После ты начинаешь лизать, сосать и приводить меня в дикое счастье. Я просто улетаю, когда я испытываю оргазм с тобой.

Прелесть этих текстов в том, что вы можете контролировать темп действия. Это простая и импровизированная форма эротического действия, которая очень похожа на выражение страсти. Вы можете рассказывать историю, добавляя ваши любимые моменты, как вам угодно.

Ты бы предпочел то или это?

Вы можете использовать эти вопросы, чтобы не только возбудить вашего партнера, но и выяснить то, чем он, возможно, не хотел делиться с вами раньше.

Ты бы предпочел...

чтобы у меня волосы были собраны в хвостик или были распущены?

чтобы я надела сексуальные трусики или лучше без них?

видеть меня в обтягивающих джинсах или облегающей юбке?

поцеловать меня или покусывать мою шею?

сделать мне массаж или наоборот?

заниматься любовью при свечах или с включенным светом?

заниматься сексом в душе или в ванной?

видеть меня в нижнем белье или в одной из твоих рубашек или вообще без ничего?

чтобы я была сверху или ты бы хотел взять меня сзади?

взять меня врасплох или заставить меня просить тебя?

быть связанным или с завязанными глазами?

связать меня или чтобы я была с завязанными глазами?

чтобы я играла опытную или девственницу?

кончить в рот или на тело?

быть моим секс-рабом или мне быть твоей секс-рабыней?

медленный и романтический секс или жесткий и быстрый?

смотреть порно со мной или чтобы я была твоей девушкой в сексе по телефону?

И это не предел! Добавляйте все, что вам бы хотелось ;)

Вы также можете добавлять странные и, казалось бы, случайные вопросы в комбинации:

Ты бы предпочел...

иметь автомобиль, но без обуви или обувь, но без автомобиля?

смотреть кино на открытом воздухе или концерт на открытом воздухе?

пойти на футбольный или бейсбольный матч?

Поехать на шашлыки на пляж или в лес?

съездить в Лас-Вегас или Нью-Йорк?

слетать в отпуск первым классом или заказать вертолетный тур?

планировать сюрприз или получить сюрприз?

Вы поняли, что я имела в виду. Я использовала «Ты бы предпочел» в качестве скрытого способа получить информацию о желаемом и планах на отпуск/отдых дома. Когда вы задаете вопросы, вы можете использовать всевозможные «Ты бы предпочел», не вызывая никакого подозрения.

Заключение

Веселитесь, используя свои смартфоны, чтобы оживить вашу интимную жизнь. Однако, вы можете использовать их для телефонных разговоров и при личных встречах.

Я надеюсь, что ваше у вас есть сексуальные идеи и интерес их попробовать!

Помните, что вы можете отправить сообщение и не получить ответ сразу.

Имейте в виду, когда он не рядом, вы не знаете, что сейчас с ним происходит. Так что не принимайте это на ваш счет! Было несколько раз, когда телефон моего парня был выключен, потому что он был на встрече, или оставил телефон в машине, или увидел мое сообщение, ему понравилось то, что он получил, но у него не было времени, чтобы ответить, а он хотел ответить прочувствованно.

Если вы отправляете сообщение и не получаете ответ, главное, - не волноваться. Просто подождите. Невзначай спросите, получил ли он ваше сообщение, и намекните ему, что там было много сексуальных сюрпризов для него.

Если вы подозреваете, что он просто косноязычен и не знает, как реагировать, используйте методы, с помощью которых вы можете задать конкретный вопрос, чтобы начать разговор, по методике «Ты бы предпочел»...

На этом все.
Удачи!

Надежда Симцова