

# Работа над ошибками



Алексей Вилков,  
врач-психотерапевт,  
сексолог, Москва

эксперт

**Идеальный секс – редкость. И все же во многих случаях женщины сами все портят.** «Разбор полетов» для тех, кто стремится к гармонии в постели.

## Ошибка № 1 Не вовремя

Иногда женщина предлагает секс мужчине, не замечая, что он не готов, устал, погружен в дела. Она настаивает на своем, заставляет его напрягаться. Он поддается уговорам, исполняет свой долг, но формально, механистично. Или, наоборот, пытается отгородиться, уехать к друзьям, надевает наушники, притворяется спящим. Научитесь чувствовать партнера, предугадывайте подходящие моменты для близости. По внешнему виду, мимике, интонации можно определить, стоит заигрывать или подождать. Попробуйте заранее договориться о вечере интима. Попросите не задерживаться на работе. Приготовьтесь сами, дайте ему время настроиться. Тогда секс будет желанным для обоих.



## Ошибка № 2 Неожиданные сюрпризы

Мужчины не любят, когда женщины преподносят какой-нибудь шокирующий сюрприз, не намекнув о нем заранее. Поэтому старайтесь предварительно обговорить, на что согласен ваш избранник, а от чего предпочел бы отказаться. То, что привлекательно для вас, совсем не обязательно будет по нраву ему, а пожинать горькие плоды придется обоим.

## Ошибка № 3 Излишняя стеснительность

У многих женщин есть комплексы из-за лишнего веса, чрезмерной худобы, мнимых дефектов телосложения. Некоторые особо чувствительные натуры стесняются заниматься сексом при свете или соглашаются на него только в соответствующей романтической обстановке, с соблюдением особых ритуалов: звездное небо, бокал шампанского... Скованность подчас вызвана чрезмерно жестким воспитанием. Не исключено, что родители держали девушку в ежовых рукавицах. Или постоянно преувеличивали ее недостатки. Но это все осталось в прошлом. Начать менять себя можно в любой день. Для преодоления лишней робости изучайте собственное тело, рассматривайте его перед зеркалом, читайте соответствующую литературу, запишитесь на танцы, тренинг. Обсудите с партнером свои явные или воображаемые недостатки. Попробуйте сделать то, чего боитесь и стесняетесь. Раскрепощайтесь!

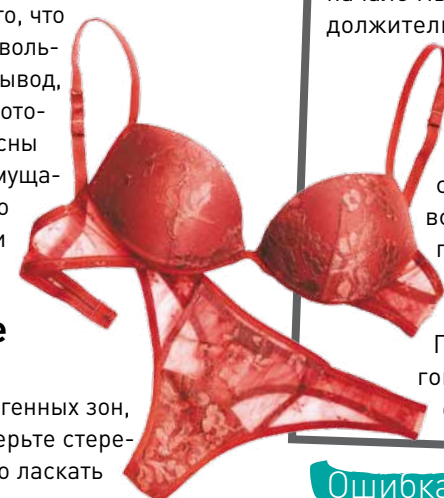
## Ошибка № 4 Болтливость

Женщины любят поговорить. Их переполняют эмоции, особенно во время свиданий. Но иногда лучше помолчать. Мужчина в сексе ориентирован на ощущения, запах, дыхание, стоны – это его возбуждает, тонизирует, заводит. Разговоры во время интимных ласк, напротив, быстро охлаждают пыл. Если вам действительно надо что-то обсудить, сделайте это за ужином, а не во время интима. Но не превращайтесь в немую – во время близости можно и нужно говорить о своих желаниях, направлять его действия.



## Ошибка № 5 Отказ от оральных ласк

Мужчины любят оральный секс и не понимают, почему женщины воспринимают просьбу о нем чуть ли не как личное оскорбление. Для сильного пола такая близость – признак особого доверия. Доказательство того, что партнерша готова доставить ему удовольствие. Если получает отказ, делает вывод, что она его не любит. Возможно, некоторые женщины в глубине души согласны побаловать партнера, но что-то их смущает. Не стесняйтесь, скажите, что надо изменить, чтобы вы не пренебрегали этой пикантностью.



## Ошибка № 6 Нежелание ласкать мужчину

У человека огромное количество эrogenных зон, расположенных по всему телу. Не верьте стереотипу, согласно которому достаточно ласкать только пенис. Мужчины, как и женщины, любят нежные прикосновения, поцелуи, объятия. Спросите, что нравится вашему партнеру, и не ленитесь изучать его тело, занявшись приятным экспериментом. Это создаст особую интимность и романтичность.

## Ошибка № 7 Симуляция оргазма

Не изображайте порноактрис, будьте естественной. Внимательный и чуткий мужчина всегда заметит подвох. Для него задача номер один – удовлетворить партнершу. Если этого не произошло, он испытывает чувство вины. Но ваша ложь и наигранность расстроят его еще больше. Несколько раз имитация может сойти за полноценный оргазм, но правда все равно откроется. Постарайтесь не думать об оргазме. Гнаться за ним – самая большая глупость, совершаемая в постели. Наслаждайтесь моментом близости. Ваше настроение передастся партнеру, и он ответит с утроенной силой. Зацикленность на одновременном экстазе тоже навредит. Пусть у каждого все идет своим чередом. Ловите ощущения. Мужчина, точнее его организм, подстроится под вас, и тогда произойдет единение физиологических процессов. Просто дарите любовь и получайте ее взамен – это верный путь к долгой счастливой жизни.

## Ошибка № 8 Спешка после секса

Некоторые женщины совершают ошибку, сразу после интимной близости отправляясь по якобы важным делам: принимают душ, ставят чайник. Будьте с партнером, насладитесь эмоциональной и духовной близостью, не оставляйте его одного в постели. После секса мужчина расслаблен и сонлив. Составьте ему компанию, просто примитесь покрепче. Позвольте телу сказать все за вас. Поспешные водные процедуры могут навредить на мысль, что вы стараетесь побыстрее смыть его следы, потому что секс был всего лишь обязанностью. Объятия и ласки после интима не менее важны, чем сам процесс.

## Ошибка № 9 Невнимательность к себе

Долгие стабильные отношения расхолаживают. Если в начале мы стараемся выглядеть лучше, то после продолжительного периода совместной жизни кажется, что достаточно просто мыть руки перед едой. Это серьезная ошибка. Важно постоянное обновление. Нужно казаться разной, менять в разумных пределах имидж, удивлять. Уделяйте себе внимание, следите за фигурой, старайтесь всегда выглядеть женственной. Вы домохозяйка, пока муж на работе. Соблазнительная – когда он рядом. Помните: мужчина реагирует на картинку, визуальные образы имеют значение. Поэтому меняйте гардероб, будьте интересны, говорите не только про недосоленный борщ, но и о современном искусстве.



## Ошибка № 10 Страх обсуждения проблем и желаний

Многие женщины уверены, что мужчина должен понимать их без слов. Нет и еще раз нет! Говорите, обсуждайте, не утаивая главного. Искренность, доверие – залог успешной сексуальной жизни. Любой нюанс лучше разобрать вместе, чем ждать, пока партнер сам догадается, в чем дело. Он может и не вникнуть в суть проблемы, а потом думать, что все в порядке. Или заметит разлад, но спишет его на другие причины. Либо будет копать в себе, вызывая раздражение, депрессию, ревность. Как плачевный результат недопонимания – измена. Учитесь проговаривать любые нюансы.

## Ошибка № 11 Критика

Дайте мужчине право на ошибки. Он живой человек, и у него могут случаться сбои. Предоставьте ему возможность отдохнуть, решить свои проблемы. Если же вы станете указывать на все его огрехи, особенно в самые неподходящие моменты, то любимый просто побоится к вам приближаться. Тревога будет нарастать, особенно усиливаясь во время интимной близости. Партнер начнет постоянно чувствовать себя, как на экзамене. Это может привести к нервному срыву или депрессии.

## Ошибка № 12 Сексуальная пассивность

Женщины привыкли считать, что за все происходящее в постели отвечают мужчины. Но качество секса зависит от предприимчивости обоих. Будьте активны. Предлагайте свои варианты близости, берите инициативу на себя и меняйтесь ролями. Мужчин очень возбуждает энергичность партнерши – с такой не придется скучать. Расскажите о своих фантазиях, узнайте его тайные желания. Иногда привнести что-то новое в интимную жизнь можно и даже нужно. Инициатива накаму – это не про секс.

