

Как развить свою чувственность и сексуальность. 25 правил и 10 тестов

Автор:

[Евгений Тарасов](#)

Как развить свою чувственность и сексуальность. 25 правил и 10 тестов

Евгений Александрович Тарасов

Психология. Всё по полочкам

Эта книга для тех женщин, которые хотят научиться привлекать мужское внимание и испытывать настоящее наслаждение от интимной близости. Очень часто девушки, стесняясь обратиться к специалистам, выискивают ответы на наболевшие вопросы в женских журналах и не находят там профессиональных советов. Евгений Тарасов – автор, имеющий опыт сексологической, психологической и психотерапевтической практики, поможет ответить на многие из них. Он не только описывает самые главные компоненты интимной жизни женщины – ее сексуальность, чувственность, но главное – рассказывает о том, как приходить к гармонии в интимных отношениях с мужчиной, как решать вопросы и проблемы, возникающие на этом непростом пути, а также как поддерживать свою сексуальную форму. В книге 25 правил и 10 тестов, которые помогут вам стать по-настоящему желанной и счастливой женщиной.

Евгений Тарасов

Как развить свою чувственность и сексуальность. 25 правил и 10 тестов

Вместо предисловия

Возможно, некоторым людям кажется, что секс в наше время стал обычным псевдонимом любви. Однако «голый секс» – это всего лишь скучный манекен, лишенный ярких одеяний.

Вообще-то женщина и секс – это просто необъятная Вселенная! И сексуальная революция произошла, по сути дела, в результате борьбы женщин за свои сексуальные (хотя, конечно, не только за них) права. И сущность сексуальной революции не в пропаганде сексуальной вседозволенности, а как раз совсем в противоположном: очень и очень многие женщины отстаивали свое право быть полноценными сексуальными партнершами!

Ну а современная сексология уже доказала, что самыми гармоничными сексуальными отношениями могут быть только партнерские, когда люди видят и чувствуют друг в друге не только тело, но еще и душу. И хотя женщина чаще всего жаждет чудесного интима, она в то же время жаждет еще и чего-то большего. Отсюда и такое обилие вопросов, волнующих представительниц самого прекрасного пола.

И хотя нельзя объять необъятное, в этой небольшой книжке рассказывается о самых главных компонентах женской сексуальности и даются полезные рекомендации, как быть по-настоящему сексуальной, любящей и любимой.

Глава 1

Главные тайны сексуальности

Секс – это просто два человека, желающих занять одно и то же тело.

Майкл МУРОК

Согласно определению современных специалистов, сексуальность характеризуется степенью сексуального влечения, сексуальных реакций и сексуальной активности.

Однако не будем останавливаться на научных определениях и сразу же перейдем к тому, что же должен знать любой человек, желающий «погрузиться в мир страсти и желания».

Правило № 1

Пять важных факторов сексуального поведения

1. Далеко не каждый знает о том, что главную роль в сексуальном поведении человека играют гены – структурные и функциональные единицы наследственности, практически не изменившиеся за несколько тысячелетий. Подсознательно большинство женщин считают, что широкоплечий мужчина с мускулистыми ягодицами лучше других способен защитить ее и свое потомство, а большинство мужчин – что женщина с большой грудью сможет лучше прокормить их общих детей. И именно на основе подобных представлений у подавляющего большинства людей и складываются взгляды о наиболее приемлемом сексуальном партнере (партнерше).

2. Язык дан человеку не только для того, чтобы чувствовать вкус пищи, но и для того, чтобы издавать любовные звуки! И поэтому каждая женщина должна знать и помнить, что мужчинам нравятся любовные стоны их партнерш – они удешевят потенцию! Да, для мужчины – это подтверждение того, что женщина удовлетворена его сексуальными действиями, а значит, они являются своеобразным любовным допингом.

Обратите внимание!

Большинству женщин нравится, когда мужчины во время интимной близости нашептывают им нежные слова.

3. Заниматься любовью в стрессовой ситуации не только не полезно, но и просто глупо! По той простой причине, что различного рода конфликты дома и на работе; неожиданно возникающие экономические проблемы; резкие перепады погоды, а также недоедание, переедание или недосыпание замедляют у

большинства мужчин и женщин их сексуальные способности и возможности.

4. Занятия физкультурой и умеренные занятия спортом пробуждают или просто усиливают сексуальное желание. Занимающиеся ими люди обычно испытывают больше интереса к любовным играм и практикуют их намного чаще, чем те, кто ведет малоподвижный образ жизни (об этом еще будет говориться в книге). Да, регулярные физические нагрузки придают человеку уверенность в себе, повышают его настроение, а также улучшают обменные процессы в организме, увеличивая сексуальную потребность.

5. И, конечно же, в сексе немаловажное значение имеет знание так называемой техники секса, о чем также будет рассказываться далее в этой книге.

Тест № 1

Что вы знаете о сексе и любви?

Вы много знаете о сексе и любви? Какое место в вашей жизни они занимают? Ответить на эти вопросы вам поможет этот тест. Вам следует только предельно откровенно выбирать варианты ответов на все приведенные ниже вопросы.

Итак, по вашему мнению:

1. Проявляется ли в детстве сексуальное влечение?

А. Нет.

Б. Только в подростковом возрасте.

В. Да.

2. В каком возрасте потенция мужчины достигает наивысшего уровня?

А. Между 17 и 21 годом.

Б. Между 22 и 30 годами.

В. Между 31 и 40 годами.

3. В каком возрасте у женщин наблюдается наиболее сильное сексуальное влечение?

А. Между 17 и 21 годом.

Б. Между 22 и 30 годами.

В. Между 31 и 40 годами.

4. Что играет решающую роль в формировании наших взглядов в области сексуальной жизни?

А. Представления родителей.

Б. Мнения друзей и подруг.

В. Собственный опыт.

5. Что определяет сексуальные потребности человека?

А. Физические и психические черты и особенности.

Б. Наследственная предрасположенность.

6. Каким является идеальное отношение к проблеме секса?

А. Сексуальные переживания возможны без любви.

Б. Возможна любовь без интимных отношений.

В. Любовь и секс вместе являются основой наиболее полного проявления отношений.

7. Может ли женщина забеременеть, если она никогда не испытала оргазма?

А. Да.

Б. Нет.

8. Что является причиной импотенции у мужчин?

А. Физические особенности.

Б. Стрессы.

В. Скрытый гомосексуализм.

9. Влияет ли физическая работа на сексуальное влечение?

А. Да, она ослабляет его.

Б. Да, увеличивает его.

В. Нет, она не оказывает никакого влияния.

10. Что является основной причиной отсутствия у мужчин сексуального интереса к женщинам?

А. Физическая усталость.

Б. Умственное перенапряжение.

11. Каким должен быть возраст женщины, с которой мужчина достигает наилучшего взаимного понимания в области секса?

А. Женщина должна быть значительно старше мужчины.

Б. Женщина должна быть значительно моложе мужчины.

В. Возраст партнеров должен быть приблизительно одинаков.

12. Что должно быть результатом счастливого любовного переживания?
(Допускается более одного ответа.)

А. Большое удовлетворение любовью.

Б. Уменьшение монотонности в любви.

В. Новый стимул в любви.

13. Что необходимо для полного проявления любовных отношений?

А. Большой опыт партнерши.

Б. Большой опыт партнера.

В. Приблизительно одинаковый опыт партнера и партнерши.

14. Каким образом легче всего разрешить проблемы, связанные с любовной игрой? (Допускается более одного ответа.)

А. Применяя знания, полученные из соответствующих книг.

Б. Пользуясь информацией, полученной при обсуждении этих проблем с друзьями.

В. Обсуждая эти проблемы с партнером (с партнершей).

15. Что необходимо делать, чтобы достичь сексуальной гармонии?

А. Знать самого (саму) себя и свои желания.

Б. Помогать партнеру (партнерше) в том, чтобы он(а) понял(а) себя.

В. Понять партнера (партнершу) и учитывать его (ее) пожелания.

16. Что убедительнее всего свидетельствует о сексуальной гармонии?

А. Взаимная нежность, проявляющаяся и за порогом спальни.

Б. Интенсивность наивысших сексуальных переживаний.

Если вы выбрали ответы: 1А, 2В, 3В, 4В, 5А, 6А, 7А, 8Б, 9В, 10Б, 11В, 12А, 12Б, 13В, 14А, 14В, 15Б и 16А, то за каждый из них начислите себе по 5 баллов и определите общую сумму баллов.

Ключ

Если сумма баллов менее 40, это может говорить о том, что для вашей духовной жизни любовь, а тем более интим не очень важны. Но, возможно, вы просто пока еще не открыли их для себя. В чем причина? В особенности вашего характера или темперамента? В отсутствии соответствующих навыков? Или же вы еще просто не созрели для всего этого?

Если вас такая ситуация начинает тяготить, вам неплохо было бы посоветоваться с психологами или с сексологами.

Если сумма баллов находится в пределах между 40 и 80, это свидетельствует о том, что ваши взгляды на любовь и проблемы секса можно оценить как средние. Но не стоит расстраиваться: такое положение вещей характерно для большинства людей в нашей стране (хотя далеко не все в этом признаются). Возможно, имеются конкретные причины того, что любовь не возносит вас к кульминационным вершинам. Однако все может измениться в лучшую сторону,

если вы вместе с вашим партнером начнете стремиться к тому, чтобы любовь и сексуальные отношения стали для вас незабываемыми переживаниями.

Если сумма баллов превышает 80, то не исключено, что любовь для вас – нечто большее, чем просто слово. Наверняка вы считаете, что она – один из тех важнейших факторов, которые определяют человеческое счастье. Вам хочется, чтобы каждое любовное сближение было незабываемым переживанием, причем вы отдаете себе отчет в том, что при этом важную роль играет не только одно лишь тело. А монотонность в интимных отношениях и, тем более, любовь без взаимности способны сделать вас несчастным человеком.

Правило № 2

Секс для здоровья (для тех, кто боится интима)

Тем, кто по какой-либо причине опасается интима, следует помнить о том, что сексуальные отношения оказывают удивительнейшее влияние на здоровье.

В чем же польза секса для подавляющего большинства людей?

? Во-первых, секс снимает напряжение.

Человек, регулярно (но без пресыщений!) занимающийся любовью, становится более уравновешенным, спокойным, расслабленным, довольным жизнью, в его организме устанавливается гормональный баланс.

? Во-вторых (что связано с первым фактором), секс является эффективным средством против депрессии.

Современные ученые доказали, что сексуально удовлетворенные женщины значительно реже подвержены депрессивным переживаниям.

? В-третьих, секс насыщает энергией (а не отнимает ее, как думают некоторые), являясь великолепнейшим психологическим и физиологическим тренингом!

? В-четвертых, секс является профилактикой инфарктов.

И не только потому, что снижает уровень холестерина в крови, – это прекрасная тренировка кровообращения в сосудах сердца, так как в период между любовной прелюдией и оргазмом кровеносные сосуды сердца сначала расширяются, а потом сужаются.

? В-пятых, секс способствует выработке иммунитета против гриппа и прочих инфекционных заболеваний, поскольку регулярные занятия любовью активизируют всю иммунную систему.

? В-шестых, секс – это своего рода «кислородная терапия».

Прерывистое дыхание во время оргазма сменяется глубоким дыханием в момент последующего расслабления. Занятия сексом, как и любые другие физические нагрузки, способствуют выработке углекислого газа и улучшению снабжения организма кислородом.

? В-седьмых, секс ускоряет все реакции человека.

Врачами и психологами доказано, что сексуальная активность повышает гибкость (не только физиологическую) и, следовательно, способность реагировать на те или иные обстоятельства (в том числе и на стрессы). Ведь во время интимной близости люди мгновенно реагируют на нежные прикосновения и различные нюансы изменения настроения своих партнеров. А это приучает их вообще быть более внимательными.

? В-восьмых, секс делает нас... умнее!

Да-да, как уже доказано, вырабатываемая половыми (гормональными) органами энергия стимулирует работу мозга – точнее, гипофиза и шишковидной железы (от состояния которых в первую очередь зависят наши сексуальные способности и возможности). Установлено, что во время занятий любовью мозг так хорошо снабжается кровью, что заметно повышается способность к ясному мышлению!

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/ru/tarasov_evgeniy/kak-razvit-svoyu-chuvstvennost-i-seksual-nost-25-pravil-i-10-testov

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)