

МАСТЕР-КЛАСС ВЫСОКОГО СЕКСА

УМНЫЙ
ТРЕНИНГ,
меняющий
ЖИЗНЬ

18+

Алекс
Мэй

Секреты
Королевы

Настольная
книга
ИСКУСНОЙ
ЛЮБОВНИЦЫ

7
ПОДАРКОВ
на 50 000
рублей

внутри книги

Алекс Мэй

**#Секреты Королевы.
Настольная книга
искусной любовницы**

«АСТ»

2015

УДК 392.61
ББК 57.01

Мэй А.

#Секреты Королевы. Настольная книга искусной любовницы
/ А. Мэй — «АСТ», 2015

ISBN 978-5-17-091480-7

Алекс Мэй – ведущий сексолог с мировым именем, тренинги которого проходят в России и Европе и собирают тысячные залы, постоянный эксперт журналов GRAZIA и Cosmopolitan, признанный авторитет в области секса и отношений! Книга Алекса Мэя позволит любой женщине любого возраста стать настоящей Королевой и в жизни, и в постели. Удивительный коктейль из психологии и физиологии, способный из самой обычной женщины сделать искусственную любовницу, о которой мужчина раньше мог только мечтать! Техники, приемы, знание об 11 (!) видах оргазма – все, благодаря чему Королева научится получать максимальное удовольствие от секса и делать счастливым своего мужчину. Как вернуть любовь и страсть в отношения и разнообразить интимную жизнь. Как избавиться от комплексов и неуверенности в себе. Как научиться понимать мужчину и его поведение. Как стать по-настоящему счастливой и любимой.

УДК 392.61
ББК 57.01

ISBN 978-5-17-091480-7

© Мэй А., 2015
© АСТ, 2015

Содержание

Стоп!	6
Вместо предисловия. Твой выход на уровень Любви и Осознанности	7
Кто такой Алекс Мэй?	9
Откуда взялась эта книга и почему она написана?	10
Проблема с информацией	11
Уровни мастерства читательниц	13
Глава 1. Реалити-чек: что же на самом деле происходит вокруг?	14
Заброшенный элемент семейного счастья	16
Отношения. Социальное доказательство	17
Что происходит со страстью и почему?	18
Мифы, которые тебе так дорого обходятся	21
Миф 1. Заимствуй рецепты занятия любовью из кинематографа	21
Миф 2. Советы из журналов могут помочь	22
Миф 3. Копируйте порно – это инструкция хорошего секса	24
Миф 4. У всех кругом все хорошо в сексе	25
Миф 5. Мужчины что-то знают о сексе	26
Миф 6. Тебе должно хватить 5 минут, чтобы достичь оргазма	27
Миф 7. Люди знают правду о себе в постели	27
Глава 2. Королева	29
Глава 3. Опасные ошибки в отношениях	36
«Белые пятна» на карте твоих отношений	36
Откуда берутся ошибки?	36
Ошибки в постели	40
Ошибка № 1. Известна под названием «Порядочная женщина не _____»	40
Ошибка № 2. Известна под названием «„Ой, а у меня ресница отклеилась“ или Озабоченность своим внешним видом»	42
Ошибка № 3. Женщины забывают, что мужчина – это не только член	43
Ошибка № 4. Женщины сами не иницируют секс	43
Ошибка № 5. Быть одержимой чистотой и гигиеной	44
Конец ознакомительного фрагмента.	46

Алекс Мэй
#Секреты Королевы. Настольная
книга искусной любовницы

© Алекс Мэй, 2015

© ООО «Издательство АСТ», 2016

* * *

Стоп!

Эта книга не такая, как все остальные.

Она всегда будет у тебя под рукой, она – твоя лучшая подруга и советчица, которая никогда тебя не предаст, не обидит, не бросит.

Она постоянно рядом: и в трудный час, и в счастливую минуту – ты можешь рассчитывать на нее.

Как с лучшим другом, с ней нет нужды ходить вокруг да около. Ты можешь начать читать ее с любой страницы.

Ей не требуются вступления, ты можешь ни о чем ее не спрашивать – просто поведай ей свои мысли: для этого в ней тоже есть специальное место.

Она всегда будет здесь для тебя. Возьми ее в руки – и вперед! Начни свое стремительное движение к той Гармоничной и Счастливой жизни, которую ты так давно заслуживаешь!

Вместо предисловия. Твой выход на уровень Любви и Осознанности

Современное общество всеми силами стремится привязать (вернее сказать, «заякорить») всех нас к грубому материальному миру. Это область низких вибраций, и, увы, подавляющее большинство населения Земли живет, мыслит и функционирует именно на них. Здесь правят жесткие инстинкты выживания.

Помнишь разговоры о конце света и прочую чепуху, которой нас кормили Интернет и СМИ до 21 декабря 2012 года? Конечно, ничего этого не произошло. Зато произошло другое. Началась новая эра. Эра Водолея. И если до конца 2012 года мы кое-как добрались на грубых, низких вибрациях, то сейчас ситуация стремительно меняется.

Выход на уровень Любви, он же переход на следующий, четвертый энергетический центр, состоится именно в эпоху Водолея, в которую мы не так давно вступили.

Существование на работающем четвертом энергетическом центре (если хочешь, можем назвать его сердечной чакрой, суть от этого не меняется) означает Любовь, Свободу и жизнь по Совести в самом глубоком понимании значения этих слов.

Когда мужчина и женщина переходят уровень Любви в отношениях, проблемы прекращаются и начинается удивительное путешествие и совершенно фантастическое развитие их личностей.

Для того чтобы это произошло, нужна **Осознанность**. Надо понимать, как функционируют три самых нижних энергетических центра и почему мы ведем себя именно так, а не иначе. Причем касается это как отношений с противоположным полом, так и взаимодействия с людьми и природой в целом.

Когда появляется Осознанность, эгоистичный, грубый и жестокий пещерный человек, находящийся глубоко внутри нас, теряет власть над нами. Мы прекращаем быть марионетками в руках нашего подсознания и становимся тем, кем нам пришла пора стать, а именно – **свободными, сильными, счастливыми людьми**.

Осознанность принесет в твои отношения Понимание.
Понимание – это первый шаг к счастью.

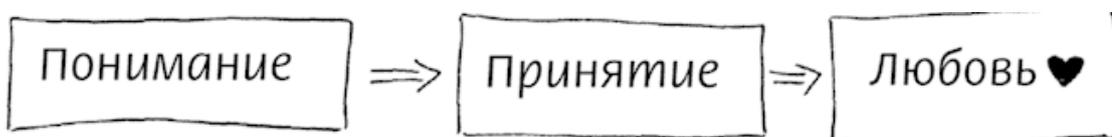
Почему первый? Потому что без него не может быть настоящего Принятия.

Сложно простить, не понимая мотивов. А с другой стороны, согласишься, очень многое в другом человеке можно Принять, если это Понять.

Речь сейчас не идет о том, чтобы смириться с ударами судьбы. Речь о твоём пути к счастливой жизни и возможности полноценного выбора.

Принятие – это второе звено этой волшебной цепочки. А без Принятия не может быть Любви.

Поэтому вот как выглядит этот секретный ключ к выходу на уровень Любви:



И вот еще что: я не буду часто упоминать слово «Любовь» в этой книге. Мы с тобой знаем: она – это самое важное. И без нее любые техники бессильны. Это и так понятно. А непонятно многим вот что: она появляется только там, где ее перестают травить невежеством и пещерными инстинктами.

Тысячи книг о ее важности не предотвратили всего того моря разводов, которое тебя окружает. Поэтому, с ее позволения, я не буду упоминать ее имя здесь часто и все, однако именно ОНА стояла за моей спиной и помогала создавать эту книгу для тебя!

Кто такой Алекс Мэй?

Извини за позднее представление! Вполне вероятно, ты уже задала себе вопрос: «А кто этот человек? Какое право он вообще имеет разговаривать со мной?»

Меня зовут Алекс Мэй. Я гендерный психолог и сексолог из Голландии.

Мои программы по отношениям и сексуальному мастерству для мужчин и женщин проходят по всему миру, от Амстердама, Лос-Анджелеса и Осло до Москвы и Санкт-Петербурга.

Все подробности обо мне, а также подробное расписание моих живых мероприятий ты можешь узнать на официальном сайте www.alex-may.ru.



Откуда взялась эта книга и почему она написана?

Эта книга является в некотором смысле продолжением или, как сейчас принято говорить, «сиквелом» моей книги «Секс. Практический опыт для женщин». А та, в свою очередь, родилась как продолжение книги «Секс. Практический опыт для мужчин».

В книге «Секс. Практический опыт для женщин» говорится о том, какую важную роль интимная сторона отношений играет в жизни мужчины и почему, несмотря на то, что секс – это очень простая и естественная вещь (для того чтобы им заняться, не нужно ничего, кроме двух желающих и пары квадратных метров пространства), – так вот, почему, несмотря на кажущуюся простоту, практически никто не имеет его в том качестве или количестве, как хотелось бы.

И самое главное, там рассказывается, как изменить ситуацию конкретно для себя – к лучшему. Тому же посвящена и эта книга.

К сожалению, так называемое «общее развитие», а иначе говоря, поглощение огромного количества информации на множество тем одновременно, к которому нас приучили СМИ за прошедшие пару десятилетий, только безвозвратно съедает наше время и отвлекает от истинных желаний и стремлений в жизни. Особенно когда это касается отношений мужчин и женщин и, конечно, их интимной стороны.

Пришла пора исправить ситуацию. Вещи, которыми я делюсь в этой книге, даны от первого лица, от лица мужчины. Однако эти материалы – не мое личное мнение. За этим стоят откровения тысяч и тысяч мужчин – моих клиентов из разных стран, участников моих программ по всему миру, фокус-группы, друзей, знакомых... Мужчин самых разных возрастов, профессий, социального статуса...

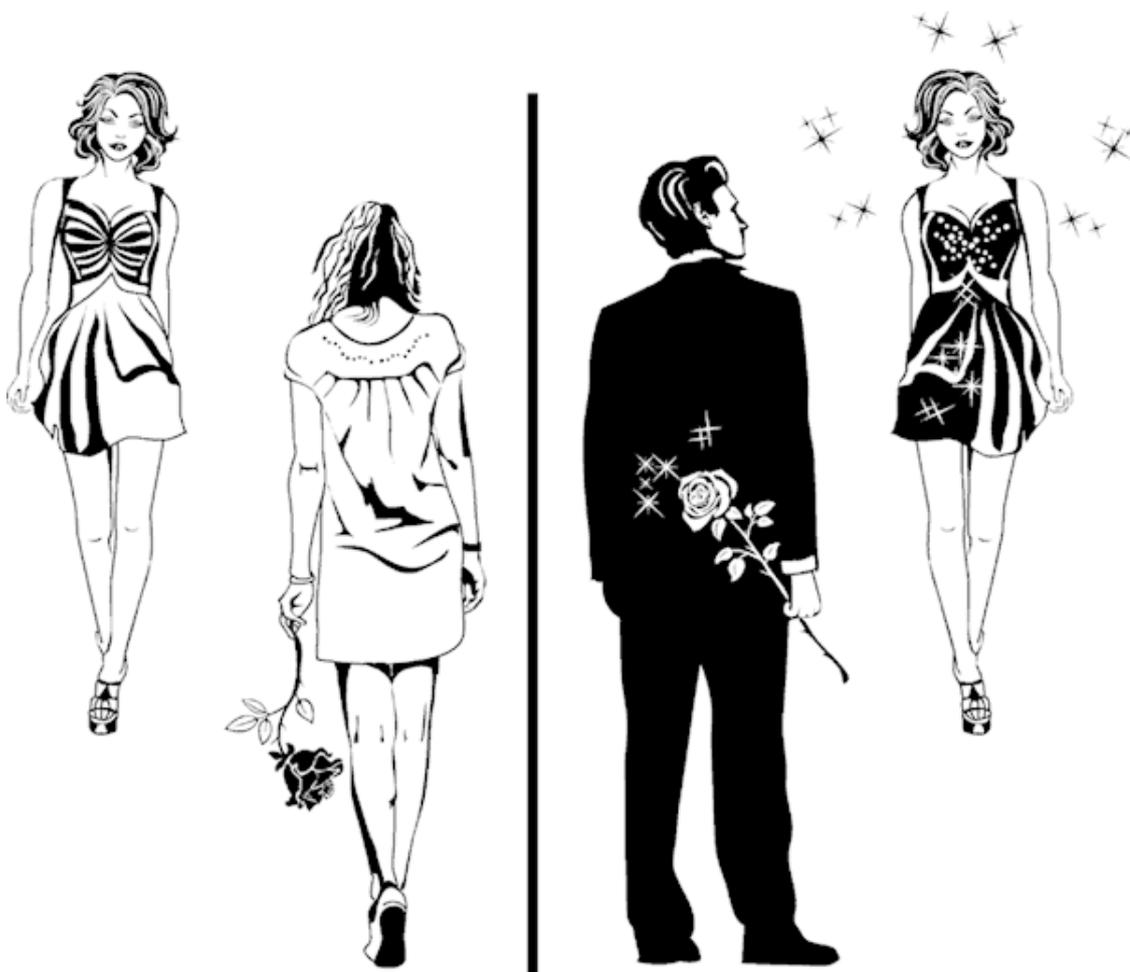
Все они раз за разом описывали один и тот же образ женщины, которую хотели бы видеть рядом с собой. Возможно, тебя это удивит, но внешность они ставили далеко не на первое место. Я лишь собрал все их пожелания, систематизировал, перевел на понятный тебе язык. И теперь делюсь этими знаниями на страницах книги.

Проблема с информацией

Почему программы об отношениях, на которые женщины приходят с самыми благими намерениями, не работают?

Потому что в 99 % случаев тебя учат женщины. **Женщины учат женщин, как общаться с мужчиной!**

На самом деле они лишь усугубляют вашу привычку общаться с мужчиной, как будто это другая женщина. Непонимающая, тупая, уступающая тебе во многом, но все-таки женщина.



Это нелогично ни с точки зрения психологии, ни с точки зрения физиологии. Мне всегда было странно: как, не находясь в мужском теле, не смотря на мир мужскими глазами, не обладая членом, можно братья за обучение других и рассказывать, чего же на самом деле хотят мужчины?!

Как можно брать на себя ответственность и объяснять всем вокруг, как человек думает и что чувствует?

Как можно утверждать, что он без ума от той или иной интимной техники?!

Из десяти неработающих и, хуже того, калечащих отношения инструкции, данных такими горе-учительницами, толковым оказывается от силы один совет.

Сразу открою тебе один секрет: мужчина «без ума» от всего, что делает женщина. Лишь бы это была не его собственная рука на его же члене.

Не зная, ЧТО именно из того, что было дано, работает, женщина приходит домой и начинает применять все подряд на ничего не подозревающем подопытном кролике-партнере. И та одна-единственная дельная вещь неизбежно оказывается погребена под кучей неработающего хлама.

В этой книге я расскажу тебе, что работает и почему.

Итогом книги будет **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО СЧАСТЛИВАЯ СЕМЬЯ**.

Если у тебя по каким-то причинам еще нет партнера, то поверь, на свидание с тобой выстроится очередь из мужчин длиной в пол-континента, когда ты применишь хотя бы десятую часть из того, что будет дано тебе в этой книге. Если же ты возьмешь половину, то мужчины в этой очереди начнут драться за право быть рядом с тобой.

После этого все, что тебе останется делать, – спокойно и неторопливо выбрать из них действительно Лучшего и Достойного.

Я – практик, поэтому даю только такую теоретическую базу, которую ты сможешь применить **сегодня же** и тут же получить результат. Ведь не так важно, сколько раз тебе прочтут лекцию по повышению квалификации на работе, главное, чтобы в конце года тебе добавили зарплату за великолепные достижения, согласна?

Уровни мастерства читательниц

Понимаю, что эту книгу могут взять в руки читательницы с самым разным уровнем знаний. Какие-то аспекты кому-то будут знакомы, однако мой совет – прочитай внимательно всю книгу, до конца.

Огромная проблема современного мира состоит в переизбытке информации. Необходима некая константа, неизменная величина в этом потоке, своего рода компас. Пускай им для тебя станет именно эта книга. Почему? Через эту книгу с тобой говорят тысячи и тысячи мужчин, донося то, что они, может, и хотели бы, но по разным причинам не могут до тебя донести. Все правила и советы, которыми я с тобой поделюсь, проверены многими тысячами женщин и действительно работают.

Не смешивай их ни с чем другим, чтобы не сломать свои отношения десятью другими неработающими вещами, почерпнутыми на просторах соцсетей или в журналах, – подобная информация помещена туда безответственными людьми просто для заполнения бумаги в очередном тираже. Иначе ты рискуешь, как говорится, вылить ребенка вместе с водой.

Просто возьми эту книгу и примени ее материалы в своих отношениях в течение ближайших 30 дней. Увидишь, как она работает, – продли этот испытательный период еще на 30 дней. И так далее. Начни применять сразу же, не откладывая в долгий ящик. Важно, чтобы эти двухмерные строки превратились для тебя в трехмерную картину и ты бы увидела, насколько актуальной и работающей является вся эта информация.

Глава 1. Реалити-чек: что же на самом деле происходит вокруг?

Когда дело касается женской сексуальности, ни мужчины, ни женщины не имеют настоящих, работающих знаний о том, что это такое и как с этим обращаться. Ни те ни другие не знают, как устроено женское тело, как женщина возбуждается и что ее действительно заводит эмоционально. СМИ, голливудские фильмы и интернет-порно делают ситуацию с каждым днем все хуже.

Постепенное снижение интереса мужчины к своей партнерше, которое ошибочно принято считать неизбежным, плюс незнание сексуальных техник и нежелание учиться превращают секс в унылую, а для кого-то просто болезненную рутину, которую женщины всеми силами стремятся избежать.

Согласно статистике, длительность полового акта у пар, находящихся вместе более пяти лет, составляет всего 7 (семь!) минут. И это на все, от начала до конца, включая прелюдию!

Мужчин никто никогда не учил, что надо делать, какие действия предпринимать для того, чтобы поддержать его собственное сексуальное желание по отношению к партнерше. Ни общество, ни телевизор, ни друзья, ни родители. Не было такой информации в его жизни. Много чего было, однако этот важнейший момент был полностью упущен.

Точно так же никто не научил этому и женщин.

Великолепный пример для средневековой картины о слепых, бредущих в связке по извилистой дороге (см. с. 25).



П. Брейгель. Притча о слепых

Как результат этой нелепой ситуации, мужчина просто видит нежелание партнерши заниматься с ним сексом и, как следствие, начинает считать ее фригидной или просто не любящей секс. Тем более что примеров кругом предостаточно. Да и общество с готовностью подкладывает ему универсальное извинение: «Что ты, какой секс! Жена – это прежде всего твой друг. Видишь, ее секс вообще не интересует. То, что происходило в первые месяцы

после знакомства, – у всех проходит навсегда. Посмотри вокруг! И кстати, она же потом этими губами будет целовать вашего ребенка!» Данное утверждение, однако, нисколько не мешает мужчине ходить «на сторону», а потом целовать теми же самыми губами всю семью, включая ближних и дальних родственников.

Почему же ни один из партнеров не бьет тревогу? Почему действительно важные, сверхнасушенные аспекты жизни людей остаются «белыми пятнами»? Почему большинство людей проводит дни в тихом отчаянии, всячески пытаясь заглушить его алкоголем, телевизором или соцсетями?

Одна из причин: та картина жизни людей вокруг нас, которую рисуют СМИ, – на самом деле одна гигантская ложь. Если бы нам дали волшебную палочку, позволяющую взмахом руки оставить на переполненном пятидесятитысячном стадионе лишь тех, чья сексуальная жизнь действительно соответствует той лживой картинке, то из 50 000 присутствующих осталось бы человек 5, не больше.

Это касается как мужчин, так и женщин. При такой игре в проигрыше находятся все. Еще более поразительный факт: эта ситуация действительно как для России, так и для всех стран Запада, будь то Америка, Дания, Норвегия или раскрепощенная Голландия.

Заброшенный элемент семейного счастья

Еще Фрейдом доказано, что хотим мы того или нет, но качественный секс – это и есть тот фундамент, на котором покоится здоровая психика человека. Те, кто всерьез относятся к этому постулату и вдобавок к этому понимают, что количество интимных партнеров ничего не добавляет, а идти надо не вширь и вразнос, а вглубь – с одним, дорогим тебе и близким человеком, начинают испытывать великолепный эффект во всех остальных сферах жизни.

Отношения. Социальное доказательство

Если нет серьезных поводов для расставания и паре больше 1,5–2 лет, секс начинает постепенно испаряться. У кого-то это происходит чуть раньше, у кого-то чуть позже, однако динамика прослеживается очень четко.

Женщины тайком вздыхают, вспоминая романтику первых дней: ах какой феноменальный, феерический, потрясающий и, главное, практически ежедневный секс был у них в первые полгода отношений! Где-то через год-полтора... эммм... неудобно даже говорить, 2–3 раза в неделю стали нормой, а года через 3–4 секс становится неким событием, о котором можно вспоминать следующие месяц-полтора.

Если не взять вопрос интимной стороны отношений под осознанный контроль, ты неизбежно попадешь туда, куда двигаются все остальные. А двигаются все к отношениям без романтики и страсти, где мужчина и женщина – это два серых бесполох существа, в лучшем случае друзья и партнеры, где каждый по-своему находит пути для того, чтобы справиться с ситуацией.

Именно это и было моей мотивацией для создания живых программ для мужчин и женщин.

Всю информацию о них ты найдешь на моем официальном сайте www.alex-may.ru.

Если ты не сделаешь ничего радикально отличающегося от того, что делают все вокруг, то, скорее всего, твои отношения постигнет такая же судьба, как у миллионов других пар, слишком полагавшихся на природу и не очень практичный постулат: «Если это мое, то никуда от меня не денется».

Ведь дело не в том, что «она была виновата» или что «он разлюбил». **Все можно исправить! Надо просто знать Правила Дорожного Движения на Дороге Отношений.**

Голос в голове сейчас может говорить тебе: «Меня это не коснется... Угасание страсти – это то, что случается с другими... Я не такая!» Однако реальность такова, что, если не предпринимать правильных действий, страсть уйдет из любой пары. Для того чтобы этого не произошло – необходимо поддерживать пульс ваших отношений нужными действиями.

Согласно неумолимой статистике, из десяти браков, заключенных сегодня, три распадутся в течение ближайших трех лет, затем за ними последуют еще четыре. Оставшиеся три кое-как бредут дальше, страдая, помимо всех остальных проблем, еще и от тотального отсутствия качественного секса и какого-либо адекватного общения в постели. Итоги подобного невежества довольно грустные.

Приемы и методы общения, как и рецепты из серии «вдохни новую жизнь в свои интимные отношения», рекомендуемые СМИ, приводят к плачевным результатам.

Элементарным примером является известный совет купить красивое нижнее белье, чтобы «заново соблазнить» потерявшего интерес супруга. Те, кто опробовал сие откровение на практике, вряд ли могут похвастаться оживлением отношений более чем на пару секунд.

Однако есть техники и приемы, используя которые ты сможешь доставить своему мужчине доселе неизведанное наслаждение! Он считал, что он знает о своем теле и особенно члене все, однако... ему предстоит узнать, что он серьезно ошибался!

Что происходит со страстью и почему?

Время, когда ты и твой мужчина находитесь на эмоциональном пике в отношениях, к сожалению, не может длиться вечно. В отличие от того, что показывают в кино и пишут в книгах, мы движимы инстинктами, которые заложила в нас эволюция.

Эти инстинкты не меняются так стремительно, как модели мобильных телефонов. На их «вызревание» (инстинктов, не гаджетов) нужна не одна сотня лет. Наш с тобой мозг на самом деле приспособлен гораздо лучше к жизни 100 000 лет назад в пещере, нежели к информационному торнадо в кондиционированном стекляннно-бетонном офисном пространстве.

Для того чтобы понять то, что происходит с нами сейчас на самом деле, необходимо перевести часы на 100 000 лет назад.



В те далекие времена не было необходимости ежедневно сидеть на работе с девяти до пяти, экология была идеальна, источник воды под боком и вопрос «выжить» был на ближайšie несколько дней хоть как-то решен. Тогда у наших предков активно включалось второе слагаемое этого нехитрого «рептильного» уравнения.

Для качественного выполнения этой задачи Природе требовалось (как и до сих пор) очень немного. Было необходимо всего-навсего лишить нас разума. Делалось это в те давние времена точно так же, как и сегодня, – через временное отключение критического мышления. Помнишь, что происходит в первые 3–4 месяца отношений?

Так же как и мы сегодня, оба наших древних предка старались сделать все, чтобы как можно дольше находиться вместе. Они каждый день виделись и, уж конечно, при любой возможности занимались... чем? Правильно, им самым. Сексом.

И если по каким-то причинам зачатие не происходило в течение первого или второго месяца, то через 12–16 недель регулярного притока свежих носителей новой жизни беременность, вероятнее всего, наступала. Именно поэтому желание секса в первое время настолько велико. Прибавляем к этому сроку еще 9 месяцев беременности и получаем те самые несчастные 1,5–2 года, так часто упоминаемые супругами во время визитов к семейному психологу.

После рождения ребенка планы Природы в отношении нас кардинально меняются. Первые трансформации происходят уже во время беременности. Природе больше не нужны два безумных романтика с горящими глазами. Вырастить ребенка смогут только трезво мыслящие партнеры. Становится необходимо изменить наше отношение друг к другу.

Ведь невозможно представить, что голодный ребенок лежит и плачет, а родители, одолеваемые страстью и влечением, продолжают заниматься сексом. Если бы такое происходило, мы бы попросту не выжили в процессе эволюции.

Как правило, первой бить тревогу об изменениях в восприятии партнера начинает женщина. Мне каждый день приходят сотни писем с самыми разными вопросами, среди которых обязательно присутствует и этот: «Алекс, как же так, раньше я его воспринимала как рыцаря и любовника, а сейчас он просто мой товарищ?»

Что примечательно – такие перемены начинают происходить, даже если беременность так и не наступила.

Нужно понимать, что, когда дело касается зачатия, Природе незнакомы контрацептивы, и тот факт, что человечество изобрело противозачаточные таблетки, спирали и презервативы, никак не повлиял на наши инстинкты. С точки зрения эволюции все эти новшества появились буквально секунду назад. Поэтому программа «ослепить – оплодотворить – отрезвить» продолжает работать так же эффективно, как и тысячи лет назад.

Это химия мозга, которую сложно отрицать. Говорить, что отношения развиваются по другим законам, означает вводить нас в заблуждение. Однако фильмы и книги играют с нами эту злую шутку, обещая, что с одним, «особенным» человеком это время абсолютного влечения будет длиться бесконечно и ничего не нужно осознанно делать для его поддержания.

Если не подходить к построению отношений ОСОЗНАННО, то фонтаны страсти, кажущиеся неиссякаемыми в начале отношений, начинают иссякать. 6 месяцев – 1,5 года, и все.

Важно понимать: для осознанного человека настоящие отношения начинаются именно ПОСЛЕ этого срока. После того, как спадает пелена первичной влюбленности. После того, как мозг скомандовал: «А теперь смотрим трезво!»

В этом периоде, кстати, кроются корни многих ошибок, которые большинство женщин неосознанно начинают совершать. Этими ошибками они, сами того не зная, закладывают мины замедленного действия в фундамент своих отношений.

Просто уважать друг друга, поддерживать, находить компромиссы, и все. Такого набора явно недостаточно. И жизнь доказывает нам это день за днем.

С мужской точки зрения, происходит следующее: раньше женщина за ним ухаживала, он периодически мог бросать свои вещи в любом месте квартиры, а потом находить их свежестиранными в комод. Однако внезапно через год-полтора женщина начинает все чаще и чаще делать ему замечания типа: «Может, ты это все наконец-таки начнешь поднимать?»

Мужчина в плане анализа ситуации существо достаточно прямолинейное.

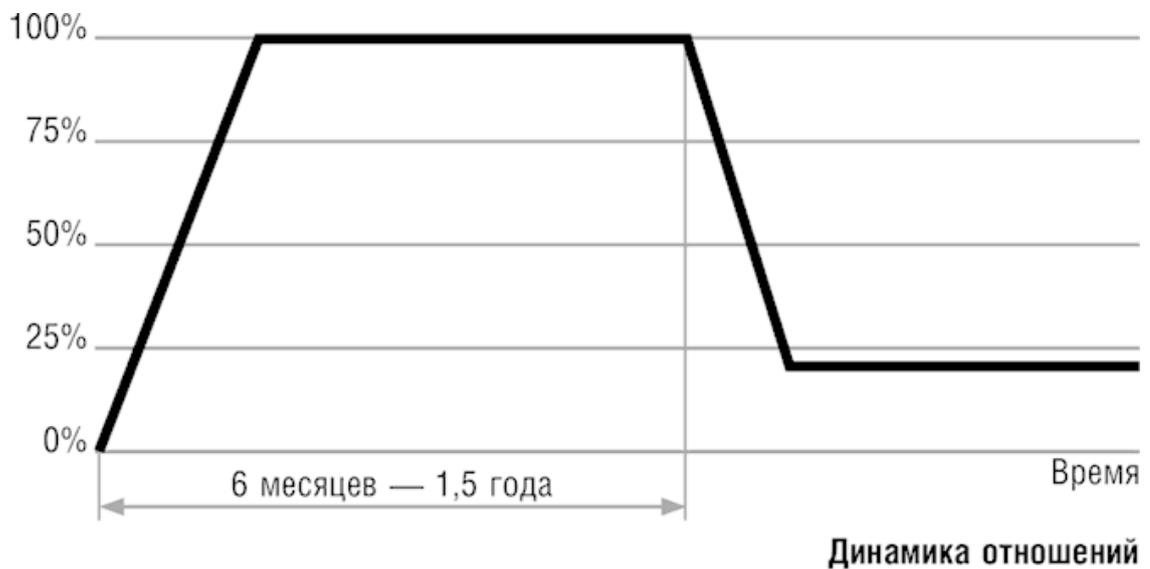
На бессознательном уровне у него формируется ощущение: «Хмм... Что-то поменялось. Похоже, все стало как у всех вокруг. Видимо, время любви прошло. Здравствуй, ад под названием „семейная жизнь“!»

На еще более глубоком уровне это звучит как: «Все прошло, она меня больше не любит». И мужчина начинает вести себя соответственно.

Настоящая Королева понимает, что Отношения и Любовь начнутся на самом деле только ПОСЛЕ того, как ты начала замечать его грязные носки и перестала скрывать от него свой ПМС, то есть когда он, по сути, увидел настоящую тебя, а ты – его...

Если ПОСЛЕ этого вы оба все еще принимаете друг друга, осознаете, что любите, и хотите идти дальше вместе, – только тогда можно и нужно вместе строить планы, брать ипотеку и рожать детей. До этого момента вы оба в прямом смысле слова «не в себе».

Надо быть готовыми к тому, что охлаждение в отношениях, скорее всего, наступит. Однако осознанная женщина знает, как контролировать и поддерживать уровень страсти в паре.



Было бы самонадеянно утверждать, что ты сможешь вернуть его на 10 баллов по десятибалльной шкале. Так не бывает. Но поддерживать график на условных +5 – это в твоих силах.

Согласись, что пары, которым выпало не испытать развод, – редкость в наши дни, а прожить с мужчиной на +5 – вообще из области фантастики.

Мифы, которые тебе так дорого обходятся

Миф 1. Заимствуй рецепты занятия любовью из кинематографа

Всем известно, что зачастую киносказка уносит нас весьма далеко от реальной жизни. Однако если мозгу настойчиво показывать какие-то моменты с самого раннего возраста, то возникает ощущение реальности происходящего на экране, которое люди и пытаются найти потом вокруг себя. Как же разделить эти два мира для себя? Что НЕ является сказкой?

Реальность: практически все женщины мультиоргазмичны, то есть могут испытывать много оргазмов за одну ночь.

Сразу поясним, что значит «много». Это не 1–2, а 8 – 10 и более! Если ты считаешь, что это невозможно или что именно твой случай совершенно безнадежный, – оставайся со мной, и я покажу тебе, что это абсолютно реально.

И кстати, совершенно не обязательно это должны быть вагинальные оргазмы. У тебя огромный выбор. Чуть позже я расскажу тебе об 11 (да, да, это не опечатка!) видах оргазма, на которые способна практически каждая женщина. Еще раз говорю: выключи этот настырный голос в голове, твердящий сейчас, что это не твой случай.

Женская мультиоргазмичность (какое красивое слово) – совершенно реальная вещь. Необходимо только соблюдать определенные правила прелюдии.

И тем не менее, почему же так мало женщин (будем честными – единицы) знакомы хотя бы с двумя-тремя видами из этих одиннадцати?

Причин несколько. Одна из них – это та картина интимной близости, которую рисует нам мейнстрим в кинематографе. То, что происходит на экране, в большинстве случаев совершенно противоречит реальной жизни.

Вот здесь и начинается опасная сказка

Как нам показывают секс в фильмах? Вспомните классическую последовательность.

Сначала любовники целуются, потом он раздевает ее. Затем мужчина ложится на женщину и начинает двигаться. Все эти телодвижения длятся максимум минуту-полторы экранного времени. Мы, конечно, понимаем, что сцена урезана, и подсознательно удлинняем ее, когда дело доходит до реальной жизни... минуты на 3–4.

А что обычно происходит со звездами на экране *после* этого нехитрого двухминутного возвратно-поступательного действия? Верно, они испытывают одновременный оргазм! При этом у всех смотревших картину прочно откладывается в голове, что именно это и есть настоящий секс. В том числе и тот бредовый факт, что после 4–5 минут фрикций нормальные люди способны прийти к одновременному финишу.

Ясное дело, авторы фильма постарались донести до зрителя, что все не так просто и эти двое на экране «созданы друг для друга». Обычная женщина, посмотрев пару десятков таких сцен, вполне оправданно начинает думать примерно так: «Если мужчина реально мой, предназначенный судьбой, то с ним я обязательно испытаю оргазм, причем, скорее всего, мы должны будем испытать его одновременно... Он будет меня чувствовать как никто другой... Все произойдет само собой!»

Одновременный оргазм возможен, но не за 5 минут. Хороший качественный секс длится от 40 минут и дольше, где 30 минут – это минимальное время прелюдии.

И кстати, это далеко не всегда является гарантией вагинального оргазма. По той простой причине, что, согласно разным источникам, от 30 % до 60 % женщин вообще не могут таковой испытать. Однако им совершенно не о чем переживать! Ведь есть еще 10 других, не менее прекрасных видов пика женского наслаждения.

Миф 2. Советы из журналов могут помочь

Журналам нужно каждый месяц, а то и каждую неделю что-то скармливать читательницам. Неважно, каким был прошлый материал, – через день его забудут. Кроме того, во времена соцсетей информация должна быть подана максимально коротко и упрощенно. Попробуй объяснить новичку теорию относительности на одной странице.

Классическим примером будет совет, который ты, конечно, уже много раз слышала: «Купи сексуальное нижнее белье и заново соблазни потерявшего к тебе интерес мужчину». Те, кто пробовал претворить его в жизнь, в который раз разочаровывались.

Обычно партнер даже не замечает, что это белье новое (если вообще замечает белье), и уж тем более не оценивает вкус и усилия владелицы. Он просто срывает его и быстро приступает к основному процессу.

Что характерно, все эти журнальные советы пишут женщины. Еще бы! Женщина, несомненно, заметила бы новое красивое белье и оценила его по достоинству.

Однако!

Жизнь доказывает раз за разом тот факт, что мужчина устроен иначе и что женский совет: «Сделай, и он будет без ума от этого» – не ведет к гармонии и счастью в паре.

Взять, к примеру, совет, упомянутый выше. Возможно ли, чтобы партнер действительно оценил твой вкус и красоту? Конечно.

На живых семинарах и в этой книге я, как психолог, сексолог и, главное, как МУЖЧИНА, доношу, что действительно работает, а что нет и почему. Мое расписание живых семинаров ты найдешь здесь: www.alex-may.ru.

Все эти вещи я подробнейшим образом объясняю на живых программах. Когда приходит ПОНИМАНИЕ – все становится очень просто. Достаточно посмотреть на то, как работает мужской мозг и какие у него приоритеты, когда дело касается секса и тебя.

Итак, как заставить красивое белье работать? Для этого нужно сделать то, что никогда не делали те, кто тебе этот совет до сих пор давал.

Просто надень его ПОСЛЕ секса, когда сексуальное напряжение у твоего мужчины спало и он опять стал в состоянии замечать окружающий мир.

До этого момента, пока он «голоден», все, что мешает доступу к твоему телу, будь то халат, дорогое платье или красивое нижнее белье, – воспринимается им как досадное препятствие, которое нужно как можно скорее преодолеть.

А вот после того, как все завершилось, он сможет оценить твои усилия. И еще – наверняка ты знаешь это, однако рискну повториться. Не жди от него такой бурной реакции, какую проявила бы ты сама или другая женщина. Мужчины в подавляющем большинстве не способны на подобную выразительность.

Нижнее белье, которое ему нравится больше всего

Результаты опроса 1000 мужчин говорят следующее:



”

Девушкам в них комфортно. А комфорт = секс. Они отлично обтягивают попку

“



”

Ее прекрасную попку хорошо видно. Как они могут не нравиться?

“



”

...Эти веревочки...

“



”

Конечно, это лучше, чем трусы Бриджит Джонс, но точно не сексуально

“



”

Думаю, многие девушки имеют пару таких трусов для повседневной жизни. Если им удобно, почему нет?

“

Миф 3. Копируйте порно – это инструкция хорошего секса

Ехать по этой избитой дороге особенно опасно мужчинам. Порнофильмы – это гигантская индустрия со своими особыми законами, не имеющими никакого отношения к нормальной жизни. При этом важно понимать: основными потребителями порно являются мужчины. Отсюда и главное правило этого бизнеса: здесь все делается *мужчинами и для мужчин*. Однако об этом мало кто знает и уж практически никому не приходит на ум критически взглянуть на конечный продукт.

Согласно опросам именно порноролики являются главным источником знаний о сексе у мужчин, которые берут из фильмов для взрослых 99 % информации о том, что делать с женщиной в постели. Оставшийся 1 % они добывают, слушая разговоры в курилках и пьяное хвастовство приятелей и коллег.

К сожалению, никто им не рассказывает, как на самом деле происходят съемки подобных фильмов. Чтобы вы понимали, что к чему, я готов исправить эту ситуацию.

Для начала заметим, что большинство женщин, работающих в этом бизнесе в Америке (там он, кстати, легален), имеют серьезные психологические травмы. Наглядным примером является Дженна Джеймсон, обладательница неофициального титула «Королева Порноиндустрии». Всем любителям порно я бы настоятельно рекомендовал заглянуть за кулисы

этого бизнеса и прочитать ее биографию, вышедшую в книге под названием «Заниматься любовью как порнозвезда».

Справедливости ради стоит сказать, что есть буквально 1–2 %, которые действительно любят свою работу, и во многом благодаря им мне удалось выйти на след тех золотых песчинок настоящего мастерства, которыми и поделюсь с тобой в главе «Техники».

Мужчины смотрят на порноактрис как на неких «идеальных женщин», у которых в постели получается абсолютно все, которым не нужна прелюдия и которым всегда нравится то, что придет сегодня в голову их партнеру по фильму. На самом деле, зная многих из них женщин лично, я могу сказать, что истории порноактрис в большинстве своем весьма печальны.

Конечно, женщины тоже обращаются к порнофильмам в попытке найти что-то новое и повысить свое мастерство. Дается им это, однако, непросто из-за все того же **жесткого правила этой индустрии: конечный продукт делается мужчинами и для мужчин.**

Именно поэтому так много мужчин пишут мне в отчаянии письма типа: «Алекс, что делать, мой член всего 16 см?!» Из-за этого же многие приемы, которые они подсматривают в порно и пытаются привнести в постель, оказываются скорее пыткой, нежели удовольствием для их партнеров. Полагаю, ты и сама не раз слышала об этом от подруг.

Ни женщины, ни мужчины никогда не задумывались о том, *как* снимаются подобные фильмы. Например, как снять куннилингус таким образом, чтобы в кадре был и актер, и его язык, а зритель в деталях увидел крупным планом все то, что там происходит? Если вспомнить, как это выглядит в реальной жизни, мы сразу же поймем, что там нет никакого места для камеры. Значит, съемка должна быть неестественной, не имеющей отношения к реальности.

Во многих сценах, чтобы картинка в кадре выглядела красиво и сексуально, актрис ставят в самые немыслимые и неестественные позы, все это часами снимают с разных углов. Порой съемки порнофильма идут целыми днями. Добавь к этому тот факт, что для съемок, например, анальных сцен актриса приходит на площадку за 5 часов до начала. И ты получишь хотя бы отдаленное представление о том, как *на самом деле* выглядит ее рабочий день.

При этом по ходу съемки, независимо от того, что она действительно чувствует и как ее изогнули, – она постоянно должна изображать наслаждение процессом. Обычно после съемочного дня все, о чем актриса мечтает, – это добраться до дома, упасть и заснуть, а на следующий день доехать до своего массажиста и спа, чтобы хоть немного привести себя в порядок.

Недавно одна из девушек, пришедших на мой семинар, рассказала случай, когда ее новый партнер захотел сделать ей сюрприз и, посмотрев порноролик, решил применить в сексе ту технику ласки клитора, от которой так реалистично получала удовольствие актриса на экране. Бросив ее на кровать, он после 10 секунд жарких поцелуев начал сухими пальцами, по ощущениям похожими на мелкую наждачную бумагу, добывать из ее клитора огонь. Через 20 секунд безуспешных попыток ускользнуть от этой «потрясающей» техники и нестерпимой боли – она просто просимулировала оргазм, а в следующий раз сказала ему, что у нее повышенная чувствительность и ей вообще неприятно, когда «туда» пытаются прикоснуться. «Но ты не переживай, милый, мне намного больше нравится, когда ты пять минут сильно меня имеешь, а потом мы вместе засыпаем». Знакомо?

Миф 4. У всех кругом все хорошо в сексе

СМИ и общество создают абсолютно ложную картину того, что происходит в жизни других.

И в качестве примера мы имеем яркую рекламу, популярные фильмы. Это история некоего одиночки, у которого «что-то не так».

В рекламе рекламируемый продукт помогает решить эту проблему.

В фильме ситуация подается либо как мелодрама с трогательным концом, либо как комедия типа «Секса в большом городе». Но все мы прекрасно понимаем, что в реальном мире таких людей нет. Оглянитесь вокруг: никто не ходит по улицам и не плачет, у всех в сексе все нормально.

Когда все вокруг делают вид, что в сексе все хорошо, он перестает быть камнем преткновения в отношениях, но если посмотреть данные статистики, то лидирующей причиной большинства разводов оказывается сексуальная не-удовлетворенность одного или обоих партнеров, а как следствие – супружеская неверность.

Как сексолог, семейный психолог с более чем 15-летним опытом, я с уверенностью могу сказать, что на 50 тысяч людей найдется от силы 5, кто не испытывает никаких комплексов и сложностей в интимной сфере.

На семинары приходят обычные пары, которые просто хотят развиваться, получать новую информацию, но при этом считают, что никаких проблем в сексе у них нет. Однако в процессе работы выясняется, что как раз проблемы есть, а вот интимной жизни – как таковой нет. Особенно удивляет, когда это уверенная в себе, состоявшаяся, реализовавшаяся женщина, живущая последние 2 года в принципе без секса.

И таких людей гигантское количество, просто об этом никто не кричит, это подавляется, загоняется в подсознание и в итоге выливается в истерики, странное поведение, психологические расстройства.

Миф 5. Мужчины что-то знают о сексе

К сожалению, мужчины получают представление о том, как правильно заниматься сексом, из порнофильмов.

Их никто этому не учит, а уроки сексуального образования в школе скорее относятся к области анатомии и рассказывают о том, как предотвратить венерические заболевания. Настоящего, глубокого понимания, как работает женское тело, нет.

В течение всей жизни мужчины смотрят порно, снятые, по сути, по одному сценарию. В результате все занимаются сексом (или пытаются это делать) именно так, как показывают по телевизору.

В Европе и Америке на эту тему существует огромное количество образовательных фильмов. Но мужчины считают ниже своего достоинства смотреть их, а тем более пробовать, экспериментировать и добиваться результата.

Да, встречаются внимательные заботливые любовники, для которых удовольствие женщины стоит на первом месте, но таких очень мало. И ты сама, читающая эту книгу, можешь посчитать, сколько их было в твоей жизни и в жизни твоих подруг.

Для того чтобы автомобиль вез вас туда, куда вы хотите, недостаточно жать до упора на педаль газа, и размер и красота ботинка не влияют на ваши водительские качества. Однако основная масса мужчин думает именно так! В итоге – только начав движение, врезаются в дерево, которым является их супружеская жизнь.

Миф 6. Тебе должно хватить 5 минут, чтобы достичь оргазма

Вернемся к экранному сексу: партнер подходит к партнерше – и далее у них идет все как по накатанной, заканчиваясь непременно вещью в реальной жизни крайне редкой – одновременным оргазмом.

Такой ложный шаблон переходит из одного фильма в другой, забивается в зрительские головы, причем это могут быть очень крутые фильмы с потрясающими актерами, которым мы доверяем, которые играют так убедительно, что им невозможно не поверить.

И только единицы знают, что для достижения оргазма нормальной женщине может понадобиться минут 30–40, ведь женское возбуждение – процесс небыстрый, тонкий и капризный. И если сегодня с помощью каких-то действий удалось достичь оргазма, то нет гарантии, что завтра эти же действия приведут к тому же результату.

Каждая женщина уникальна и у каждой свои особенности, в том числе в достижении оргазма.

Этот миф опасен тем, что порождает в женском подсознании мысль, что она неполноценна, ущербна, фригидна (!). А в партнера он сажает семена сомнения: «Кто это рядом со мной? На экране-то той другой хватило 10 секунд, а почему моя лежит и не реагирует?» Образуется замкнутый круг, в котором женщина, чувствуя отторжение партнера, начинает еще больше от него отдаляться, а секс становится унылой обязанностью, долгом, который она с огромной неохотой выполняет раз в месяц.

Миф 7. Люди знают правду о себе в постели

Парадоксальная ситуация: когда дело касается постели, никто не жалуется.

И в то же время – не слышит правды о себе.

Обозначить проблему означает на 50 % приблизиться к ее решению. Почему же происходит то, что происходит? Почему ни мужчины, ни женщины не слышат правды о себе?

Мы живем по принципу так называемого кольца обратной связи, известного в социальной психологии, как *social pinging*. Иными словами: как понять, что мы не сошли с ума и ведем себя согласно нормам, принятым в данном обществе?

Например, вскоре после знакомства выясняется, что твой новый партнер, мягко скажем, не очень хорош в постели. Из разговоров с подругами ты знаешь, что и у них все далеко от совершенства, и далее тебе сразу же вспоминается масса примеров из дальнего и ближнего окружения, говорящих именно об этом.

Да и прошлый опыт неоднократно убеждал тебя в мысли, что, скорее всего, с тобой что-то не так, поскольку мало кто из мужчин мог действительно доставить тебе удовольствие. На досуге ты, возможно, даже перебираешь тех, кто по каким-либо причинам «был, но не считался».

И понимаешь, что все они действительно были, мягко говоря, «на троечку». Если же собственного опыта и социального круга для выборки становится недостаточно, женщина всегда может обратиться к кино, журналам и телевидению.

Сразу скажу, что не рекомендую вот так, в лоб начинать говорить мужчине правду о его уровне в постели или о том, чтобы он начал повышать свое образование в этой очень деликатной области. Прямая беседа, скорее всего, будет воспринята как атака, он оскорбится, закроется – и ты рискуешь потерять человека.

Итак, замечание было сделано, мужское эго задето. Следующий шаг мужской логики: он мысленно перебирает своих предыдущих любовниц и не находит в прошлом ни единой жалобы на его действия в постели. В этот момент он с облегчением понимает, что причина проблемы – не в нем. Раз никто раньше не жаловался, значит, не с ним, а С ПАРТНЕРШЕЙ что-то не так. А Интернет, мужские журналы и разговоры с приятелями помогают в течение пары секунд поставить диагноз: «Фригидная». Вот и все. Больше говорить с партнершей ему не о чем.

Здесь нужен очень индивидуальный подход. Как это сделать конкретно – я подробнее-шим образом объясняю на живых программах и в моей онлайн-Академии для женщин. Все материалы и информацию ты найдешь на моем официальном сайте www.alex-may.ru.

Почему мужчины не слышат правду о себе?

Смею предположить, что в самом начале своей интимной жизни женщина уже попробовала сказать своему тогдашнему бойфренду (который совершал ошибку за ошибкой), что его действия, мягко скажем, далеки от совершенства. Она, возможно, даже пыталась что-то скорректировать. Однако его реакция была, скорее всего, весьма негативной. Почему?

И тут я приоткрою потайную дверь в мысли мужчины и опишу то, как он думает. Процесс этот протекает очень быстро.

К слову сказать, не считайте это хоть сколько-нибудь осознанным диагнозом. Слово «фригидная» используется многими мужчинами как ярлык, с оттенком оскорбления. При этом практически никто не удосуживается хотя бы прочесть медицинское определение фригидности.

Негативные последствия попыток женщины скорректировать действия партнера в постели могли быть самыми разными. Он мог остаться в отношениях, однако начал избегать секса и постепенно совсем охладевал к ней. Возможно, он разрывал отношения и уходил, оставив ей на память очень неприятное клеймо «фригидная», в то время как она была и остается абсолютно нормальной! А ведь это так легко – посеять в женщине зерно сомнения.

Поскольку ее попытки изменить ситуацию не увенчались успехом, она в конце концов закрылась, смирилась с ситуацией или, хуже того, действительно начала считать себя фригидной.

(Кстати, возможно, женщина изначально просто постеснялась дать партнеру обратную связь, поправить его.)

Если эта ситуация тебе знакома, хочу сказать одну очень важную вещь: успокойся, ты точно не фригидна! Конечно, я не знаю тебя лично и незнаком с твоей ситуацией, однако говорю, исходя из опыта сексолога и психолога с многолетним стажем: с тобой все в порядке!

Подавляющее большинство случаев фригидности при ближайшем рассмотрении являются следствием двух вещей. Первое – это, увы, крайне низкий уровень сексуальной грамотности мужчин, независимо от их социального положения, уровня образования и достатка. Второе – психологические блоки, проблемы и другие «тараканы», в изобилии населяющие прекрасные женские головки. И немудрено, что они там завелись. От такой-то жизни.

Глава 2. Королева

Вот мы и подошли к главной героине этой книги. Представляю ее тебе, знакомься.



На самом деле она не нуждается в представлениях. Она была с тобой всегда. Она в тебе. Надо только помочь ей раскрыться, поверить в себя, выйти на поверхность. У тебя, дорогая читательница, наверняка есть свое собственное имя для нее.

Женщина... богиня... чародейка. На моих семинарах с единодушного одобрения аудитории я называю ее Королевой. Итак, знакомьтесь.



Почему же ей приходится прятаться? Что вынуждает ее не блистать во всей своей красоте, а скрываться в глубине твоего женского естества?

Она не может полноценно проявиться до тех пор, пока интимная часть твоей женской жизни задавлена комплексами, страхами и самого разного рода табу. Ведь значимость сексуальной сферы в жизни невозможно переоценить.

Однако, к сожалению, современное общество делает все возможное, чтобы отрезать женщин от самих себя, их сексуальности, навязать им чувство стыда и вины за свои естественные желания и поступки. Я сейчас не говорю о сексуальной распущенности и тем более неразборчивости. Я говорю о том, что каждой женщине необходимо войти в честный контакт с собой и своей сексуальной природой, внимательно изучить и исследовать себя.

Причем сделать это, опираясь на свою собственную индивидуальность, а не навязанные обществом шаблоны. Ведь как приятно быть той, в присутствии которой мужчины теряют дар речи, а потом обретают и начинают бормотать несвязные комплименты. Той, которая не боится отпустить своего мужчину в самые далекие поездки, зная, что он всегда вернется к ней.

Почему? Да потому, что Королева не на словах, а на деле знает, что, помимо глубокого доверия, понимания и поддержки, у нее есть еще и то, что не сможет дать никакая конкурентка: глубочайшая эмоциональная связь и невероятный секс, который мужчина получает от нее.

Сказка, скажешь ты. Позволь мне взять тебя за руку и повести дальше по страницам этой книги. Ты быстро поймешь, что это доступно каждой.

Итак, кто же она, наша Королева? Как она ведет себя? Что умеет? И главное... Как освободить ее из заточения и помочь войти в твою жизнь в самые короткие сроки?

Одна из участниц моих семинаров после прохождения женской программы зашла посидеть в кафе после тяжелого трудового дня. До этого она никогда не могла похвастаться особым вниманием сильного пола. За соседним столом сидела группа из восьми мужчин. Когда они засобирались уходить, самый брутальный из них, высокий мускулистый красавец, застенчиво подошел к ней и выпалил: «Девушка, вы просто... просто... прекрасны! Честное слово!» – и быстро убежал.

У нашей Королевы, как и у каждой царствующей особы, есть свои **Очень Важные Секреты**. Тебе, несомненно, будет интересно и полезно узнать о них очень подробно.

Несмотря на то что секретов всего четыре, важность их настолько велика, что владение ими делает истинной Королевой любую женщину. Самое главное – никогда не забывать о них!

Секрет № 1. Знание себя.

Наша Королева знает о себе вещи, которые для остальных являются абсолютными «белыми пятнами».

Секрет № 2. Знание мужчин.

Настоящая Королева знает мужчин лучше, чем они знают себя сами. Когда я говорю о знании мужчин, то имею в виду знание их истинной мотивации и настоящей глубинной природы их сексуальности и влечения к женщинам. Сюда не относится тот сладкий сироп, который льет нам в уши популярная психология.

Секрет № 3. Умение общаться с мужчинами...

...когда дело касается секса и интимной стороны ее жизни в целом. Глубокое знание мужчин позволяет ей задействовать эмоциональные рычаги и механизмы, которые совершенно недоступны другим женщинам.

Секрет № 4. Знание техник.

Наша Королева не только знает, *какие именно* техники действительно сводят мужчину с ума, она еще и прекрасно понимает, *почему* это происходит.

Рассмотрим эти 4 важнейших момента поподробнее.



Перед тем как мы с тобой приступим к изучению содержимого этих ларцов с сокровищами, которые распахнула перед нами Королева, я хочу предостеречь тебя от двух опасных ошибок.

Опасная ловушка № 1: мечтать и получать.

Желать что-либо, мечтать об этом и действительно получить это в жизни – две совершенно разные вещи. Наша Королева прекрасно понимает, что желания людей не исполняются, так как они растрачивают все свое драгоценное время в бесплодных мечтаниях и отговорах на тему того, почему у них нет времени на достижение цели.

Она давно усвоила, что для того, чтобы мечта стала явью, требуется сделать всего два простых шага.

Шаг первый: принять решение.

Шаг второй: начать последовательно претворять его в жизнь.

Все легко загораются идеей, но быстро остывают на стадии претворения ее в жизнь.

Опасная ловушка № 2: знать, но не делать.

Чтобы ценная информация, содержащаяся в этой книге, действительно изменила твою жизнь, ее нужно применять на практике. Как говорится, в теории нет разницы между теорией и практикой, а на практике есть. Например, когда дело касается технических аспектов твоего королевского мастерства, я заранее хочу тебя успокоить: не бойся, что твой партнер заметит, что ты первое время не в моменте, не с ним, а головой здесь, в книге, и думаешь, как правильно выполнить ту или иную технику. Не волнуйся, он – не заметит. Это как раз один из женских мифов-проекций из серии «Он почти такой же, как я». Мужчина совершенно другой. Об этом ты узнаешь чуть позже, в главе, где я подробно рассказываю про мужской мозг.



И напоследок хочу сказать тебе следующее: если в других сферах жизни результаты работы над собой проявляются постепенно (будь то бизнес, духовные практики или хорошая фигура), то в сфере отношений и интимной их части ты получишь первые результаты очень и очень быстро! Главное, смело бери эти материалы и начинай практиковать их уже сегодня!

Глава 3. Опасные ошибки в отношениях

Все популярное – неверно
Оскар Уайльд

«Белые пятна» на карте твоих отношений

Перед тем как узнать, что и как делать правильно, – нужно разучиться делать **неправильно**. Начнем с ошибок, с вещей, о которых женщины зачастую ничего и не подозревают. С «белых пятен» отношений – с того, о чем мужчины по самым разным причинам не говорят, – с тех острых углов, о которых женщина практически никогда не услышит от партнера.

Откуда берутся ошибки?

Казалось бы, перечисли ошибки, которые женщины совершают в отношениях, и этого будет вполне достаточно. Однако понять, откуда изначально берутся ошибки, открыть их первоисточник, – вот что действительно важно и обязательно сделать. (Да, и мне, и тебе понятно, что мужчины тоже совершают ошибки, причем в огромных количествах, однако эта книга – не для них. С ними – разговор отдельный.)

Итак, пытаюсь отыскать источники, мы натываемся на вещи, которые были заложены в женскую голову задолго до того момента, когда будущая Королева обрела способность мыслить критически и научилась самостоятельно отделять злаки от плевел.

Гора ошибок, всплывающих в процессе нашего анализа, будет стремительно расти и множиться, пока не превратится в огромную стену под названием **Негативное Социальное Программирование**.

Из чего оно складывается? Немалую роль здесь, увы, играет женское общение между собой, свидетелем которого ты (вольно или невольно) являлась с ранних лет. Тысячекратно слышанные тобой разговоры на кухне, основной темой которых являлась идея о том, что «все мужики – козлы». Параллельно с ней шла еще одна: «Ни в коем случае мужчинам нельзя верить!»

Следом за этим летело: «И уж точно ни в коем случае нельзя их быстро к себе подпускать!»

Пишу это не для того, чтобы оправдать тех мужчин, которые, скажем мягко, разочаровывают и для которых подобные правила на самом деле должны быть прописаны. С ними все понятно. Однако – не все же они такие. Далеко не все.

Тем не менее весь этот поток огульной критики, без разбора, минуя какие-либо фильтры, проваливается в глубины сознания маленькой девочки, критическое мышление которой еще даже не начало формироваться.

Подсознание ребенка делает из этого простые и жесткие выводы:

«Мужчины – бесчестны».

«Мужчинам никогда нельзя доверять».

«Мужчина – враг женщины».

Звучит упрощенно? А ведь именно так функционирует психика ребенка. Знак равенства ставится детским подсознанием раз и навсегда.

Критическое мышление

Психологам давно известно, что критическое мышление у ребенка развивается только к 7 годам. До этого любая фраза, сказанная авторитетной для малыша фигурой, будь то подружка из детского садика на пару лет старше, учительница в школе или сосед-алкоголик, так вот – *любая* информация, полученная от такого источника, является для ребенка *правдой* и не подвергается сомнению.

Его маленький мозг подобен свежесалитому бетонному фундаменту, по которому годами ходят и мусорят все кому не лень. Какое-то подобие Хозяйки с ключами и охраны на входе в виде критического мышления появится только к семи годам.

Да и то, какая она пока еще Хозяйка, ей всего семь лет.

Представь теперь, сколько хлама и грязи, злых мыслей и негативных идей (а по сути – негативных и так мешающих потом жить программ поведения) туда успевают занести за это время. А ведь никто не берется потом за пересмотр!

Подобные разговоры повторяются год за годом, по многу раз, в различных компаниях, на разные лады, программируя детский мозг все теми же идеями.



Став взрослой, ты, казалось бы, научилась понимать, что есть разные мужчины и разные обстоятельства и что «козлы» встречаются не так часто, как пугали в детстве, однако наше подсознание не поддается никаким логическим доводам.

В женском мире существует секретное сообщество. Мужчины о нем мало что знают. Они туда не вхожи. Сообщество это называется «женщины»

против женщин». Когда дело касается секса, бабушки активно, агрессивно и крайне негативно программируют мам. Мамы в свою очередь негативно программируют своих дочерей, и так далее. Запугивают серьезно, впрок, с запасом.

Сколько раз ко мне и моим коллегам обращались за помощью женщины, которым так хочется наконец-то завести семью и познать все радости домашнего очага, но каждый раз, когда им представляется такая возможность... они бегут. Придумывая для этого самые убедительные логические обоснования. Пока однажды не признают для себя тот факт, что где-то в глубинах их подсознания лежат мины замедленного действия, которые взрываются каждый раз, когда мужчина подходит слишком близко.



Прямое последствие негативного социального программирования (помимо «дневных» сложностей в отношениях) – серьезные проблемы интимного плана. Здесь спектр очень широк: от сложности или невозможности получить оргазм до равнодушия либо постепенно углубляющегося отвращения к акту секса в целом.

Понятно, что предупредить ребенка об опасностях этого мира – святой родительский долг. Однако на этом никто не останавливается. Как результат, когда девушки вырастают в женщин, миллионы нуждаются в серьезной психологической помощи для того, чтобы вывести «тараканов» и буквально вызволить ту нормальную, сексуально здоровую женщину, которой каждая изначально является.

Однако всему свое время. Вернемся к женским ошибкам. Теперь можно посмотреть на них поближе.

Ошибки в постели

Итак, мы с тобой начнем с того, с чего практически никто не начинает. Прежде чем научиться делать что-то правильно – отучимся делать вещи неправильно. Иначе все новые техники пойдут насмарку.

Ошибки в интимной сфере, которые я тебе перечислю, имеют, помимо всего прочего, один общий знаменатель: когда женщина совершает их – в отношения вносится раскол, причем эти вещи негативно действуют на мужчину на очень глубоком уровне.

Иначе говоря, совершая их, женщины, сами того не зная, выступают катализаторами негативных процессов в своих отношениях.

Как ты уже знаешь из моей книги «Секс. Практический опыт для женщин» (если ты еще не скачала и не прослушала эту бесплатную аудиокнигу для женщин – сделай это как можно скорее, просто зайдя на сайт: www.sexualmastery.ru), мужчина по определенным причинам не показывает своего разочарования, молчит и терпит.

Однако спустя какое-то время в паре неизбежно запускаются деструктивные процессы. Казалось бы, ни с того ни с сего один партнер принимает решение уйти, другой начинает искать приключений на стороне, а кто-то просто отдаляется от партнерши, проводя все больше времени на работе и за просмотром порнофильмов.

Причем зачастую мужчина сам не отдает себе отчета в принятии подобного решения. Его аргументом послужит удобно предлагаемая обществом модель: «Ну что ты, жена – это же друг. Она мать моих детей. Да какой там секс... Нормальная семья... Ты посмотри вокруг, что у других-то происходит!»

Итак, чтобы этого с тобой не произошло, начнем...

Ошибка № 1. Известна под названием «Порядочная женщина не _____»

Пробел заполняешь по усмотрению. Сюда может попасть все, что угодно. От ролевых игр до грязных разговоров в постели. Конечно, **основное правило: никогда не делай того, что тебе неприятно.** Однако сначала сядь и подумай, откуда пришла к тебе эта неприязнь.

Твоя ли она на самом деле? Или это чей-то голос из далекого прошлого? Учителя, родители, дальние родственники, друзья и подруги – все эти люди оставили свой след в твоей душе, и не всегда эти воспоминания приятны. Не всегда они помогают тебе жить.

Вообще сама по себе формулировка «Порядочная женщина не делает того-то или того-то» подразумевает некий общественный стереотип и определенный (другими, а не тобой!) набор жестких правил и установок.

Не ты сама и не твой мужчина, а некая третья сторона определила для вашей пары все то, что можно и чего ни в коем случае нельзя делать в постели.

Однако, знаешь что? Все эти правила были прописаны не тобой! Они пришли извне – и, скорее всего, ты приняла их неосознанно и без особой радости.

Что делать?

Здесь важно, во-первых, осознать: то, что происходит между вами за дверями спальни, – никого не касается.

И во-вторых, понять и разобраться, а что же все-таки интересно, приятно и восхитительно в сексе – *именно тебе.*



Более подробно эту тему, включая инструменты по нахождению и проработке психологических блоков, неуверенности и комплексов, я разбираю на своих живых семинарах для женщин.

Ученым давно известен тот факт, что сексуальные нужды и желания меняются с годами. Картины желания и предпочтения в сексе в 18 лет сильно отличаются от 30, а те, в свою очередь, развиваются и эволюционируют к 50 годам.

Оральный секс считался табу в некоторых обществах в XIX веке, но абсолютно приемлем сегодня. Для кого-то аморально заниматься любовью при свете. Этот список можно продолжать долго.

Сюда же относится негативная реакция на предложение партнера попробовать что-то новое.

Понимаю, что кто-то сейчас читает и думает: «Ах, вот мой бы хоть что-то предложил, в кои-то веки!»

Ситуация знакомая и ее можно изменить, однако, по массовым жалобам мужчин, слишком часто происходит как раз наоборот. Попытки привнести новизну встречаются в штыки: «Да как ты смеешь мне подобное предлагать?! Где ты такого насмотрелся?!»

Для некоторых женщин за подобной негативной реакцией на предложение партнера попробовать что-то новое стоит страх.

Какой именно? Назову здесь даже не один, а два.

1. Страх расширить свою зону комфорта.

Здесь надо понимать, что разнообразие – это именно та приправа, которая спасает вашу интимную жизнь от скуки и рутины. Особенно когда вы вместе уже довольно долгое время. Вашему партнеру может захотеться чего-то, о чем он прочитал в журнале «Playboy» или увидел в фильме «9½ недель».

И вот тут, когда он это предлагает, у многих женщин появляется второй страх, о котором стоит здесь упомянуть.

2. Страх того, что они больше не удовлетворяют своего мужчину.

Женская логика тут же подсказывает: вот именно поэтому он и хочет чего-то новенького. Неправильно. Он просто пытается внести разнообразие в вашу интимную жизнь.

Повторю еще раз: никогда не делай того, чего не хочешь, однако сначала пойми, куда уходят корни этого нежелания.

Конечно, если то, что он предлагает, опасно для здоровья, либо ты это пробовала и знаешь наверняка, что это не твоя «чашка чая», – у тебя есть полное право сказать ему об этом. Объяснив при этом свои эмоции и причину отказа.

Практика сексолога показывает, что эти комплексы и психологические блоки в огромном количестве случаев поставлены другими. К их авторству сами женщины не имели никакого отношения.

Ошибка № 2. Известна под названием «„Ой, а у меня ресница отклеилась“ или Озабоченность своим внешним видом»

Многие женщины настолько озабочены тем, как они выглядят и ведут себя в жизни, что на автопилоте переносят это поведение в спальню. Они либо забывают, либо никто никогда не говорил им, что **сексом надо наслаждаться, забывая себя и полностью растворяясь в процессе.**

Или хотя бы настолько, насколько спящий в соседней комнате малыш позволяет ей это сделать. Никакие детали внешности и поведения не могут и не должны иметь к этому никакого отношения.

Мужчина не врет, когда говорит, что ему не важно, что твои ягодицы полнее тех, что в „Космо“, или что у тебя целлюлит.

Концентрация на том, чтобы выражение лица было как у Анжелины Джоли в фильме «Турист», заставляет женщин терять связь с тем, что им *на самом деле* стоило бы делать или испытать, с тем потоком, который так зовет их раствориться в себе.

Из моего опыта глубокого, искреннего, открытого общения со множеством частных клиентов по всему миру и по обратной связи от сотен тысяч людей, прошедших мои семинары вживую или в онлайн, явствует одно.

Этими двумя компонентами женщина может тысячекратно компенсировать любые другие недостатки.

Сюда же относятся и **комплексы по поводу фигуры**. Некоторые женщины избегают раздеваться при партнере, даже если он просит их об этом. Другие по тем же причинам согласны только на секс под одеялом или в темноте.

Если партнер до сих пор хочет секса с тобой, значит «это» – для него не фактор. У тебя не получится уменьшить талию на 10 см этой ночью, но ты наверняка произведешь на него неизгладимое впечатление своей уверенностью и раскованностью.

Для мужчин по-настоящему важны всего две вещи: твой энтузиазм и твоя искренняя вовлеченность в процесс.

Ведь мы же с тобой знаем – мысль материальна. Если ты постоянно будешь замечать недостатки в себе и концентрироваться на них, то и окружающие поневоле начнут обращать на них внимание. Как быть? Переключи внимание на удовольствие в процессе... и оно по тому же закону начнет расти само собой!

Ошибка № 3. Женщины забывают, что мужчина – это не только член

Здесь мы затронем то, что отделяет основную массу женщин от настоящей Королевы. Женщины просто не знают, как правильно прикасаться к мужчине, как его **правильно** гладить и целовать. Не обижайся, уважаемая читательница, но обратная связь от многих тысяч женщин, прошедших мои программы, говорит именно об этом.

Женщина пытается целовать и гладить мужчину так, как она бы это делала сама себе или другой женщине. И в этом ее огромная ошибка. Мужчина тоже может стонать, рычать и наслаждаться прикосновениями и поцелуями партнерши. Только прикасаться и целовать женщина должна несколько **иначе**, чем нравится ей самой.

Приведу типичный пример. Когда у женщины возникает желание сделать партнеру что-то приятное в постели, то, как правило, этим «приятным» является минет. Однако где-то прочитанная рекомендация «Медленно приближайся к члену, нежно целуя его торс...» каждый раз заканчивается одним и тем же.

Если бы мне поручили передать тебе что-то от лица всех мужчин планеты, то, скорее всего, это было бы: все недостатки живут и реальны только в твоей голове.

Ему просто надоедает ждать, он нетерпеливо хватается за волосы и поскорее направляет к цели. Ситуация может повторяться неоднократно и, возможно, с разными мужчинами. В результате женщина укрепляется во мнении, что мужики по сути – грубые животные, не способные оценить ее нежность и деликатность.

Однако это совсем не так! Проблема состоит в том, что женщины просто *не знают*, как нужно прикасаться к мужчине, как его *правильно* гладить и целовать, чтобы он действительно почувствовал разницу!

Ошибка № 4. Женщины сами не иницируют секс

Традиционный многовековой стереотип «Мужчина ведет – женщина идет следом» не всегда уместен, когда это касается интимной стороны твоей жизни. Хотя большинство женщин любят, когда мужчина ведет в постели, он время от времени может побыть и ведомым.

Я часто слышу жалобы: «У него проблемы на работе, у нас уже месяц не было секса. Ему надо сдать проект / в доме ремонт / он очень устает...». Причин может быть великое множество.

На вопрос: «А что ты сделала, чтобы секс состоялся?» – я слышу в ответ: «Купила новое нижнее белье / сделала эротический намек / когда он пришел с работы, я в полураспахнутом халатике смотрела «Дикую орхидею»... и так далее.

Это все советы СМИ, которые, как ты уже, вероятно, имела шанс убедиться, не выдерживают проверки реальной жизнью. Так же как и тебе, мужчине может быть просто не до секса, например, если у него бизнес в упадке или на носу проведение важного мероприятия.

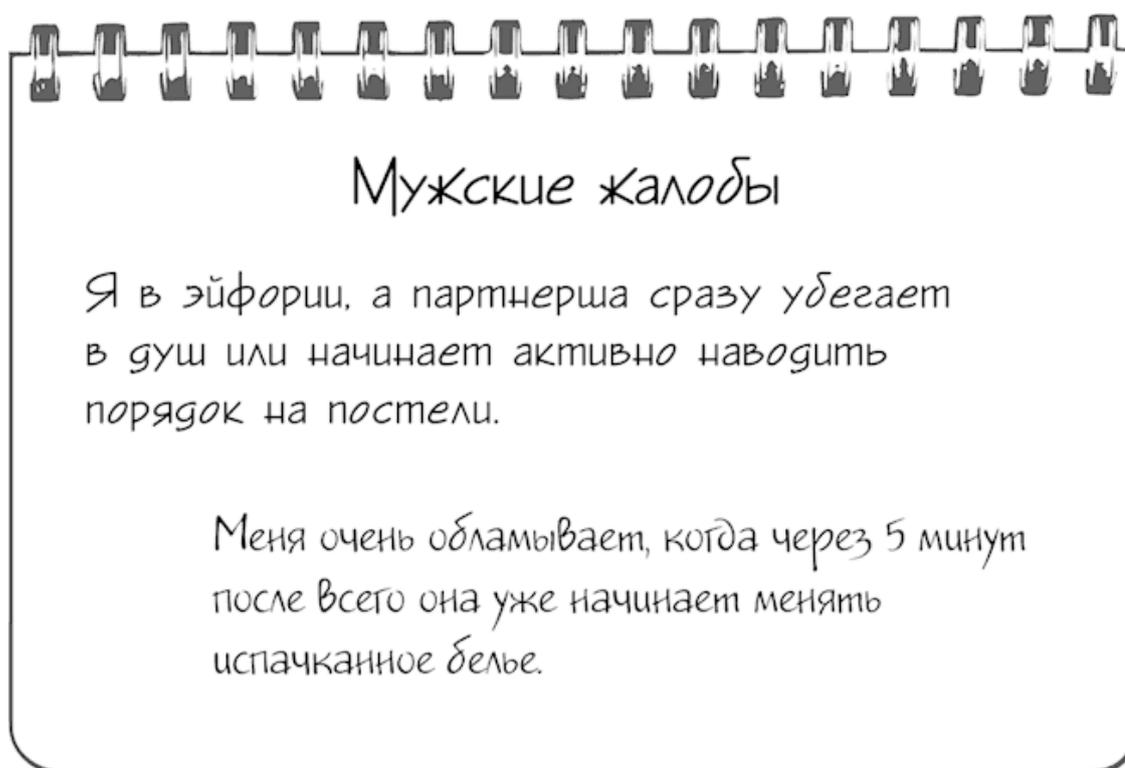
Есть один мощный способ: просто подойди и возьми его за член. Вот и все. Многим нравится, когда женщина начинает игру. (Конечно, это не панацея, но попробовать однозначно стоит.)

Ошибка № 5. Быть одержимой чистотой и гигиеной

Что я имею в виду? Это ни в коем случае не означает пренебрежение элементарными правилами гигиены. Нет. Конечно, нужно принимать душ до и после, пользоваться презервативами и всячески следить за своим здоровьем.

Важно делать все это в правильное время. Ни в коем случае сразу после его оргазма не тянуться за салфетками и не бежать в душ. По обратной связи от мужчин – их это очень разочаровывает, хотя они никогда никому в этом и не признаются.

Не повторяй их ошибок. Оставь все это на потом. Выжди хотя бы минут десять, нежно прошепчи ему: «Ты не против, я в ванну?»



Те женщины, которые не считают нужным соблюдать подобные правила, в итоге часто остаются одни. Да, возможен вариант, когда он сам сверхгигиеничен и бегом устремляется в душ сразу после оргазма. Но это скорее исключение из правил.

Очень близка к одержимости чистотой еще одна ошибка: полное окончание женщиной всех процедур по уходу за волосами и лицом, душ, снятие косметики. Понимаю, что макияж

перед сном лучше снимать. Но если ты видишь желание в партнере и сама завелась – не время отстранять его и идти в ванную.

Кто-то скажет: «Он похотливое животное, пускай сидит и ждет. Секс на втором месте. Главное сейчас – это шкафчик с кремами». Это не самая мудрая стратегия, которую может выбрать женщина. Впусти спонтанность в свою интимную жизнь.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.