

Как женщине научиться получать удовольствие от секса?

Не секрет, что не каждая женщина получает удовольствие от секса.

Если мужчина самой природой запрограммирован на получение удовлетворения, то представительницам прекрасного пола так легко это не удастся. Что же делать? Ждать, пока партнер поймет, как доставить вам удовольствие, или положиться на природу? Конечно, надо действовать самой!

Во-первых, надо самой захотеть этого самого удовольствия, а то некоторые женщины считают, что ничего страшного в отсутствии оргазма нет, им и так хорошо. Позвольте уверить вас – отказываясь от радости секса, вы многое теряете в жизни. Ведь не откажетесь вы насладиться новым десертом из-за того, что это не обязательно, что и до этого вы неплохо жили?

Во-вторых, необходимо избавиться от страха. Иногда женщина боится, что, несмотря на все усилия, ей все равно не понравится, вся работа – насмарку. Ничего подобного. Если постараться, все обязательно получится. Только не надо заикливаться.

В-третьих, не стоит устанавливать сроки и ждать, что именно сегодня должно быть хорошо. Надо просто расслабиться и получать удовольствие от самого процесса.

В-четвертых, надо обязательно поработать над собой. Нет ничего стыдного в мастурбации. Выберите время, когда вам никто не будет мешать, расслабьтесь, можете включить спокойную музыку и начинайте исследовать свое тело. Вы должны найти все свои эрогенные зоны. Как вы знаете, их много – шея, грудь, бедра, некоторых женщин возбуждает даже прикосновения к ступням. Фантазируйте, изучите все свое тело. Определите, какие места у вас наиболее чувствительны. Подумайте о чем-нибудь приятном, представьте себя на лоне природы с партнером.

Дальше переходите к более смелым действиям. Самый чувствительный орган у

женщины – клитор. Прикасайтесь к этой точке по-разному – поглаживайте, слегка надавливайте, медленнее, быстрее... Чем лучше вы узнаете, как доставить себе удовольствие, тем проще вам будет объяснить это мужчине. Возможно, потребуется некоторое время, не спешите, главное – не бросайте это занятие.

В-пятых, вы должны довести всю собранную информацию до партнера. Женщины зачастую стесняются говорить о сексе со своей второй половинкой, но иначе как мужчина узнает о том, что вам нравится, а что нет? Не ждите моментального оргазма, наслаждайтесь процессом. Вообще, отключите голову, забудьте о работе, ремонте и покупках.

Кроме того, практикуйте секс в различных местах. Возможно, в лифте, на природе или в машине вы быстрее возбудитесь, чем дома. Может быть, вам не хватает остроты ощущений!

И еще, дорогие женщины, прекратите думать о том, что вы – некрасивы. Распространенная ошибка представительниц прекрасного пола – во время секса помнить о том, что у вас целлюлит, маленькая грудь, большие бедра. Уже давно доказано, что мужчина оценивает женщину в целом, а не по частям, и во время секса – тем более, ему даже в голову не придет рассматривать ваш целлюлит.

Надо брать от жизни все, что она дает, не отказываясь от ее радостей, забот вам и так хватит. Главное, не забудьте, что надо немножко постараться для себя любимой.

Автор - **Татьяна Будзировская**
[Источник](#)