

Анна Лукьянова

СТРАХ СЕКСУАЛЬНОЙ НЕУДАЧИ



АУДИОКУРС
18+

WWW.ARSAMANDI.RU

ВНИМАНИЕ!

Это — не бесплатная электронная книга!

Любое копирование, воспроизведение, хранение в информационных системах или передача в любой форме и любыми средствами — электронными, механическими, посредством фотокопирования, записи или иными — любой части данной книги запрещено без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Анна Лукьянова, «Арс Аманди» © 2021 г.

Все права сохранены. Запрещается любое копирование, переработка, распространение и размещение любой части данного контента в информационном пространстве и поисковых системах сети Интернет.

Опубликовано:

ООО «Арнион Центр»

Проект «Арс Аманди»

Автор Анна Лукьянова

Сайт: www.arsamandi.ru

E-mail службы поддержки: zakaz@arsamandi.ru

Телефон: +7 (495) 755-70-02

Содержание

1. Неуправляемый член	4
2. В каких ситуациях появляется страх	6
3. Механизм здоровой эрекции	9
4. Преждевременная эякуляция	12
5. Вредные убеждения	14
6. Где же выход	18
7. Технические нюансы	22
8. Естественный оргазм	24
9. Обязательный секс	27
Заключение	31

1. Неуправляемый член

В этом курсе мы поговорим о самом большом страхе мужчин. Этот страх (как кажется мужчинам) связан с членом, поэтому первая глава так и называется: «Неуправляемый член».

Мужчина боится, что не справится с членом: либо член не встанет, либо очень быстро произойдет семяизвержение... и есть еще некоторые варианты. Поскольку приказать члену мужчина не может, то ситуация интимной близости с женщиной кажется совершенно пугающей, мужчина чувствует себя очень некомфортно

Опишу две типовые ситуации, иллюстрирующие, что это за проблема.

Это реальная история из жизни. Молодой человек достаточно симпатичной внешности, высокий (*рост больше 180 см*), спортсмен, имеет разряд по боксу. В его жизни было 3-4 партнерши.

Однажды он встретился с девушкой, которая его сексуально очень привлекала, но она отличалась своим поведением в постели от других женщин. Она очень затягивала переход к интиму: они 2 часа в постели миловались, обнимались. После чего мужчина понял, что, видимо, секса не случится, у него спало возбуждение, член перестал реагировать на девушку.

Но девушка спустя такое долгое время, перешла к активным действиям, стала раздеваться и говорит: *«Давай займемся любовью»*. Но член не стоит. Она попыталась что-то сделать, а реакции ноль. И девушка тут произносит фразу: *«Странно, у меня никогда такого не было с мужчинами. Все мужчины меня очень хотели, возбуждались. С тобой это впервые?»*. Она разобиделась и ушла крайне недовольная. На мужчину, конечно, это произвело колоссальное впечатление, он растерялся и решил, что, может быть, физиологически что-то не то произошло. И даже сходил к специалисту проконсультироваться. Но уролог сказал: *«Не встал и не встал. До свидания, молодой человек, всё у вас хорошо»*.

Прошло какое-то время, молодой человек встретился с другой девушкой и, к своему удивлению, обнаружил, что ситуация повторилась один в один: член не реагировал. При этом, во время просмотра порно и мастурбации всё было хорошо. Но раз ситуация повторилась, мужчина убедил себя в том, что что-то сломалось у него, в нем проблема. Он мучился в таком режиме около 4 лет. Он использовал таблетки при встрече с женщинами с переменным успехом и страшно переживал из-за того, что у него нет эрекции.

Сразу скажу, что эта ситуация кончилась хорошо, он нашел выход, и я поделюсь с вами тем, какой прием он использовал, расскажу, в чем причина в следующих главах. Здесь я вам только обрисовала, что за

ситуация случается, когда мужчина начинает испытывать постоянные проблемы с эрекцией.

Есть другая история, когда проявляется страх сексуальной неудачи.

Молодому человеку, у которого всё хорошо с эрекцией, нравилась одна девушка — просто звезда, как с обложки журнала. Он за ней ухаживал, они ходили на свидания в кафе, и вот, предстоит свидание с сексом.

Она стала раздеваться, но он кончил практически сразу, даже не успев в нее войти. Он смутился, девушка нахмурила брови... но в первый раз с кем не бывает? Повторная встреча и всё один в один повторяется: мужчина кончает до того, как входит в женщину. И, когда девушка соглашается на третье свидание, он в ужасе думает: *«Сейчас всё повторится! Что же мне желать?»*. И он находит выход, о котором я расскажу в других главах.

Здесь я хотела нарисовать вам типовые истории, которые всегда имеют один и тот же рисунок: происходит сексуальная неудача в первый раз, она может быть усилена негативной реакцией девушки, эта ситуация повторяется 1-2 раза. После чего у мужчины записывается в голове, что он неудачник в сексуальном плане. При последующих контактах с женщинами он всегда испытывает страх неудачи и либо отказывается от контактов с женщинами, либо переживает мучительный эпизод.

В этом курсе мы с вами разберем и механизм, откуда берутся эти сексуальные неудачи, как они устроены, и ситуации, в которых они проявляются. Разберем все усиливающие моменты этих ситуаций, и я вам подскажу, как из этого выйти, чтобы никогда больше не испытывать страх такой неудачи перед женщиной.

2. В каких ситуациях появляется страх

Я расскажу о трех самых типовых ситуациях, в которых такая проблема случается.

Первая ситуация — с девственником. Когда у молодого человека намечается первый сексуальный контакт, он может испытать страх сексуальной неудачи. Расскажу историю одного своего близкого знакомого.

Когда он был девственником и отдыхал на юге, он познакомился с милой девушкой, и они очень хорошо проводили время. Как сами понимаете, море, солнце очень располагают к интимным отношениям, и у них должна была состояться первая сексуальная ночь. Но в голове у этого молодого человека целый набор мыслей по поводу предстоящего секса: «Получится или не получится?», «Куда нужно вставить? Когда нужно вставлять?», «Как девушку ласкать?», «Как вообще всё это происходит?». Сами понимаете, когда впервые случается секс, совершенно непонятно, как всё должно происходить. Очень волнительно. У некоторых молодых людей, особенно стеснительных, возникает огромное напряжение.

И он как раз был очень сильно напряжен, и с этой девушкой ничего не получилось. Они ласкались почти всю ночь, целовались и обнимались. Девушка вела себя доброжелательно, никаких плохих слов ему не говорила. Она была нацелена на то, чтобы лишить его девственности. «Я тебе помогу в этом вопросе, ты мне очень нравишься...». Время идет, а член не встает. Безумное возбуждение, очень хочется, чтобы всё получилось, колоссальное напряжение, девушка старается что-то делать, но ничего не получается. Расстались они хорошо, разъехались (это же курортный роман), но осадок у молодого человека остался: первый секс не получился.

Проходит какое-то время, у него появляется другая девушка, и тоже дело идет к сексу. Девушка другая — с другой внешностью, с другим поведением, очень активная. Девушка с опытом, берет всё в свои руки... и ситуация повторяется. И целуются, и милуются, и час за часом что-то происходит, но ничего не получается, член не стоит. И вот как раз повторение этой ситуации включило у него страх сексуальной неудачи. Теперь внутри при мысли о сексе рождалось это напряжение. «Девушка же будет ждать! Что же я такой несостоятельный? Может, у меня какие-то проблемы? Как же теперь жить дальше?». В такой ситуации особенно тяжело потому, что не было опыта, только неудачи.

Вторая ситуация, в которой страх тоже может включиться, — это первые контакты с новыми партнершами. Одну ситуацию я вам рассказывала в предыдущей главе — когда всё было хорошо до определенной девушки; а с ней член не отреагировал, девушка обиделась. А повторение ситуации закрепило страх.

У меня в жизни тоже была похожая ситуация. Мужчина пригласил меня на свидание (*мы с ним пересекались по рабочим моментам*). Сходили в ресторан, сняли номер в гостинице. Этот мужчина очень нервничал. Я для него представлялась невероятной женщиной, с которой он должен устроить феерический секс. Понятно, что у него женщины были, сексом он занимался, был в длительных отношениях, и всё должно быть хорошо. Но желание доказать, что он суперлюбовник: *«Я же обязан сделать этой женщине хорошо, чтобы она оценила. Такая яркая мадам должна убедиться в моей мужской состоятельности»*. Он нервничал, переживал и постоянно повторял: *«У меня обычно всё по-другому, у меня всё хорошо. Может быть, это из-за того, что я не выспался и немного плохо чувствовал себя до этого...»*. Я его успокаивала, как могла, а он расстраивался, что у него ничего не получилось. И опять повторная ситуация закрепила страх: мужчина очень хочет совершить вторую попытку, но вторая попытка тоже не удалась.

Вот в таких ситуациях, конечно, **будет травмирующим действием для мужчины какие-то замечания женщины**. В эпизоде, который рассказала, я всячески поддерживала мужчину. Но бывает, что у девушки сильное возбуждение, она думает: *«Мужчина должен сделать мне хорошо»*, а удовольствия она не получает и обижается. И она может бросить одну из фраз:

- *«А у тебя всегда так или только со мной?»*;
- *«Я полагала, что ты крутой любовник, выглядишь-то ты таким мачо»*;
- *«Ты знаешь, я девушка занятая; если ты меня не хочешь, так и не приглашал бы. Я не нанималась психотерапевтом, я пришла сюда для секса»...*

Такие язвительные замечания добавляют мужчине неуверенности в себе, записывают в его подсознание, что с ним что-то не то.

И, наконец, **третья ситуация**, в которой появляется страх неудачи. **Она случается в длительных отношениях**, как ни странно.

Мужчина занимается с женщиной сексом длительное время. И в какой-то момент она неожиданно для него вдруг выражает плохую оценку его сексуальности. Может быть, эрекция была не сильной, не как обычно. Или всё было, как всегда, а ей не хватало, но она до этого ничего не говорила. Может быть всё что угодно, и она может бросить:

- *«Ты, наверное, меня совсем не хочешь, ты хочешь других женщин»*;
- *«Может тебе витаминчиков попить?»*;
- *«Ты, наверное, порно пересмотрел»*;
- *«Не расстраивайся, ты же человек хороший, ты же мне не из-за этого нравишься»*.

Или как мне одна девушка говорила: *«Ты вообще понимаешь, что мне нужно, чтобы меня тупо трахали, а не так, что я всё время остаюсь неудовлетворенной!»*.

Такое эмоциональное женское высказывание в язвительной форме очень сильно может мужчину подкосить. Из-за того, что это так неожиданно произошло, он, конечно, начнет переживать, действительно, что-то же он должен для женщины сделать, а вот не получилось.

Второй раз будет возникать настороженность, и не дай бог в сексе что-то пойдет не так. Женщина может даже ничего не сказать, но иногда молчание бывает красноречивее слов. Если она как-то негативно отреагирует (*встанет и уйдет, например*), то у мужчины появится страх, что в следующий раз будет повторение. И это всё очень болезненно, это очень неприятно. Мужчина может начать думать, что с ним что-то не так. Это действительно тяжелое состояние. Из этого состояния, из-за того, что люди не понимают механизма появления страха этой неудачи, они начинают делать не те вещи — искать какие-то внешние приемы и способы решения проблемы или избегают секса и остаются вовсе без него. Но мы будем разбираться, как с этим справляться.

3. Механизм здоровой эрекции

В этой главе я вам расскажу:

- как происходит природный процесс, при котором член встает и эрекция хорошая;
- и почему происходит сбой, где происходит нарушение.

Вы можете вспомнить свое состояние, когда чувствуете возбуждение. Вы видите какую-то женщину, общаетесь с ней в жизни или смотрите какой-то эротический фильм или порно, и у вас внутри что-то происходит. Вам нравится, как она выглядит, вы рассматриваете ее формы, смотрите на ее грудь, бедра, вам хочется ее раздеть. Если вы рядом с ней, то вам хочется вдохнуть ее аромат, поближе к ней оказаться, дотронуться до ее груди, провести руками вообще по всему телу.

Вы представляете, как вы ее обнимете, поцелуете, ваша фантазия идет дальше, вы представляете, как член войдет, как она будет выглядеть в ваших руках. Если вы с ней уже в непосредственной близости, ее ласкаете, то вас захватывает этот процесс: что вы чувствуете, что с ней происходит. **И в этот момент всё ваше внимание устремлено на девушку, а член реагирует ровно на то, что происходит.** Вы в этот момент не думаете о своем члене, вы захвачены тем, что идет от женщины. Вы захвачены тем, как она на вас влияет своим видом, запахом, вкусом и предвкушением того, что вы сейчас получите кайф невероятный. И само это состояние безумно приятное, член, конечно, на это реагирует, у вас есть эрекция, и вы входите в женщину, у вас начинаете секс. Это природный, естественный процесс, именно так всё и происходит.

Но когда происходят нарушения?

Когда ваше внимание от этого всего вкусного, от того, что перед вашими глазами разворачивается, от того, что вы чувствуете под руками, языком и так далее, **переходит на ваш член.**

Ваш член вас не возбуждает, вас возбуждает женщина. Но как только в голове появилась мысль, что «я что-то должен», «член должен вести себя как-то», «я должен что-то доказать» или женщина на что-то намекнула, и вы внимание опять переключились на свой член, чего-то от него хотите добиться, какой-то правильной реакции, то в этот момент вы отключились от женщины и переключились на член или на какую-то другую мысль в голове. Всё, член перестает реагировать.

Эрекция возникает тогда, когда в центре вашего внимания женщина: ее вагина, секс, всё, что с этим связано. Если в центре вашего внимания всё что угодно, кроме этого, член стоять не будет. Он реально слушается сигнала, который идет от головы. **Дело не в вашем члене, а в голове,** в том настроении, которое сейчас у вас в голове происходит.

Потому что большинство мужчин не понимают именно этого момента. Если что-то случилось с эрекцией, они начинают думать, что проблема какая-то в члене, нужно с ним механически что-то делать или таблетку какую-то выпить. Они совершенно не думают, что в момент проблемы дело в том, что они переключили свое внимание на другое. Внимание ушло от женщины и секса.

Если это случилось один раз — еще полбеды. Но когда вы встречаетесь с женщиной во второй раз, то вы вместо того, чтобы пойти по природному процессу: вдыхать запах, смотреть на женщину, мечтать о том, что у вас сейчас произойдет, гладить, трогать, нюхать, всеми силами стремиться к ней. Вместо этого вы думаете: что вы сейчас должны сделать с членом, как бы чего не вышло. Ваше внимание опять не там, и происходит снова сбой.

Дальше включается страх того, что это может повториться. А если еще женщина даст негативную реакцию, мужчина сам себя начнет еще больше гнобить. И в следующий раз мужчина будет бояться именно этого — повторения. Ваше внимание уже ушло не просто от женщины на член и на проблемы, оно уже на будущее перенеслось. При мысли о сексе я думаю не о сексе и женщине, а о своей проблеме. Но член так не встанет. И получается зацикленный механизм.

Если мы вспомним историю из первой главы про мужчину, у которого пропала эрекция с прекрасной девушкой. Что произошло в ситуации? С девушкой он находился в постели очень долгое время, он пытался к ней подойти, но она не хотела, и вторая, и третья попытка провалились. В конце концов, он решил, что сейчас не про секс и отключился. Он свое внимание увел от женщины. А она внезапно вдруг говорит: *«Ну всё, давай»*.

Так не работает, потому что внимание ушло. А для того, чтобы оно опять сюда пришло, нужно было отвлечься на какое-то время, сделать паузу, переключиться на что-то другое и потихоньку самому настроиться на эту игру.

Я иногда рассказываю про то, как обстоят дела в одном африканском племени. И здесь эта история тоже будет очень уместна.

Есть ряд исследователей, которые любят забираться в разные места на нашей планете, чтобы понять, как живут люди, как у них устроена, в том числе, и сексуальная жизнь. Такие исследователи приехали в одно африканское племя, расспрашивали и наблюдали, как люди занимаются сексом внутри племени. И с удивлением обнаружили, что африканцы не понимали их вопроса про эрекцию. Им задали вопрос, что они делают, если эрекции нет, но они реально не понимали вопроса, потому что такой ситуации не бывает.

Выяснилось, что мужчины этого племени считают ответственными за эрекцию женщин. Они считают, что эрекцию может вызвать только женщина, они не владеют ей. Представляете, какое интересное и прекрасное убеждение. Действительно же, природно так и есть. Если женщина начинает флиртовать с мужчиной, она расположена к сексу, мужчина смотрит на нее, возбуждается, ему всё это нравится, то член реагирует. Если этого не происходит, эрекции нет, то мужчина понимает, что женщина в данный момент не хочет секса, не готова к нему. Он здесь вообще не причем. Чисто психологически это очень здоровый взгляд на вещи, это снятие ответственности.

Поэтому я вам хочу дать такой совет: вспоминайте всегда о **природном процессе возбуждения. Бессмысленно что-то делать с членом, нужно переключать внимание на женщину и сексуальный процесс.** Дело в голове, а не в вашем члене. Как именно это делать мы с вами еще поговорим.

4. Преждевременная эякуляция

В этой главе мы с вами поговорим о второй проблеме мужчин и их страхах, связанных с этой проблемой. Проблема преждевременной эякуляции.

Здесь механизм совершенно другой. **Чаще всего это происходит в первое сексуальное свидание с девушкой.** Мужчина, когда находится в обществе приятной ему женщины, уже чувствует возбуждение, у него уже время от времени пробегают в голове сексуальные картинки. Всё это очень приятно, член привстает, всё окрашено сексуальным предвкушением. Мужчина знает это состояние, и здесь для него всё достаточно естественно. Но если в ситуации присутствует дополнительный неожиданный элемент, то мужчина возбуждается сильнее неожиданно для себя. И вот как раз в этот момент может произойти так, что он кончит раньше времени.

Что это может быть?

Если это первый секс в его жизни, то это неожиданная ситуация сама по себе, и мужчина не знает, как это должно происходить, всё для него неожиданно и вновь:

- Он увидел ее грудь и закончил;
- Может прикоснуться к телу и сразу кончить;
- Она может раздеться, они начнут обниматься и он быстро кончит, даже не войдя в нее;
- и т. д.

Потому что неожиданно, очень сильно возбуждает.

Другая частая ситуация — когда долго не было секса у мужчины. Он идет на свидание и, как только начинается что-то сексуальное, сильное желание от того, что давно не было секса, забытые острые ощущения дают дополнительное возбуждение, на которое член реагирует таким образом. Слишком приятно, слишком хорошо.

Или девушка значима. Вспоминаем историю из первой главы, когда «звезда» согласилась на свидание с парнем, и он, только увидев ее, сразу кончает. Настолько для него неожиданно, что «звезда» пришла. При мысли, что он сейчас может ее обнять, поцеловать и войти в нее, член срабатывает. *«Это слишком прекрасно, чтобы это было правдой!».*

Я вам рассказывала про своего близкого знакомого, у которого были проблемы с эрекцией в первый сексуальный контакт. Как только он преодолел эту проблему, у него началась вторая: как только он входит в девушку, тут же моментально кончает. Почему? Потому что настолько остры эти иные ощущения, и он их не ожидал. *«Только я справился с одной ситуацией, как внезапно другая...».*

Или мужчины рассказывали истории: обнимались, целовались с девушкой, было приятно, всё мужчине привычно, знакомо, девушка говорит: *«Я в душ, сейчас вернусь»*. Он ее ждет, и она входит в комнату сразу голая. Это неожиданный для него элемент, она его обнимает, и он сразу кончает. Или девушка активная, но мужчина об этом не знает, они целуются, она рукой — в штаны, и берет его за член. И член среагировал, излив на нее свое удовольствие.

Мы с вами еще поговорим о том, как справляться с этой ситуацией, но, в принципе, понятно, что если уйдет это внезапное дополнительное возбуждение, то проблема исчезнет.

И момент, который я бы хотела выделить отдельно. Некоторые мужчины называют преждевременной эякуляцией совершенно другой процесс, который не является преждевременной эякуляцией. Это когда мужчина занимается сексом с женщиной от 2 до 5 минут, кончает, а девушка еще не доходит до оргазма, или сам мужчинам считает, что это совсем мало. *«Что это, я в ней подвигался всего 3 минуты!»* Я хочу сказать, что это не является сексуальной проблемой, а связано это с тем, что в голове у мужчины есть вредные убеждения, которые мешают ему правильно оценить то, что происходит в постели с женщиной. О вредных убеждениях я обязательно с вами поговорю в следующей главе.

5. Вредные убеждения

Если у вас в голове есть неправильные, неверные представления в сексе, о том, каким вы должны быть в сексе, кто такой идеальный любовник, то вашу проблему решить будет сложнее, потому что вы всё время будете крутить эти неправильные мысли и изводить сами себя.

Откуда это всё берется? Это коллективное мужское эго.

В этом представлении о самом себе как об альфа-самце есть несколько положений, что, конечно, секс должен быть у него идеальным. Женщине с ним в постели должно быть всегда хорошо, она всегда практически с ним должна испытывать оргазм, член должен всегда стоять и стоять долго. Он должен перепробовать всевозможные позы, приемы секса и доведения женщины до оргазма, всегда использовать их. Он должен кончать несколько раз за ночь. Ну и сам половой акт должен длиться не меньше получаса.

Но поскольку в жизни секс может пойти каким угодно путем, не так, как в этой схеме, то каждый раз мужчина будет чувствовать себя несостоятельным и переживать, что он неидеальный любовник.

Это кошмар, даже какая-то минимальная ошибка или сбой будет приводить к клубку мыслей. Конечно, стоит всё это выкинуть из головы и отнестись к сексу как к милой игре, в которой ничего не запланировано и всё может пойти как угодно.

И конечно, в сексе очень сильно решает чувство, ваше чувство к женщине, ваше стремление к ней, ваше возбуждение, ваше восхищение. Это на женщину действует намного больше и сильнее, возбуждает ее и нравится ей, чем механические приемы и соответствия каким-то придуманным мужским стандартам.

Особенно тяжело мужчинам, когда они встречаются с женщиной, которая не вписывается в стандарты, которая как раз их выбила из колеи. Например, со всеми женщинами секс типовой. И вдруг с какой-то женщиной нет эрекции, что делать? Мужчина мучается и считает, что что-то он провалил секс конкретно с этой женщиной. Или со всеми женщинами достаточно долго длится секс, а с этой раз — и быстро кончил.

Я вам предлагаю на эту ситуацию взглянуть с другой стороны. **Это говорит о том, что реально женщина чем-то выделяется и член на это реагирует.**

— Он может не встать, потому что что-то сейчас в ситуации не то: женщина не готова, какая-то нервная обстановка вокруг, она совершенно не возбуждена, вы ее совершенно не хотите, это не ваш типаж женщины, она вас не возбуждает, а вы ей чисто на голове решили доказать.

– Или наоборот: вы всегда контролировали и свою эрекцию, и долготу фрикций, а тут быстро кончаете. О чем это говорит? О том, что женщина возбуждает сильнее, о том, что она взяла власть чувственную над вами. И этот секс пошел по-другому.

Жизнь сексуальная совершенно непредсказуема, секс зависит от двух партнеров. А когда вы шаблон крутого любовника из головы пытаетесь на живую жизнь прицепить, то плохо и вам, и женщине. И так тут всё тонко, сложно и можно заикнуться, а вы еще набрасываете на себя костюм альфа-самца и пытаетесь чему-то соответствовать. Конечно, не стоит.

Очень много мне вопросов приходит, особенно после моего ролика на канале «[Как долго не кончать](#)». Считается что нужно долго. Откуда это берется? Из порнофильмов, где склеивают короткие эпизоды секса, чтобы удлинить, или актеры очень долго настраиваются на секс, принимают таблетки, чтобы член стоял. Но это не совсем естественная ситуация. В жизни так не происходит. Но у мужчин в голове это сидит, крутится, они пытаются это всё воплотить в жизнь. А когда у них не получается, то они считают, что это проблема и мучаются. Это всё вредные убеждения.

Абсолютно нормальный естественный половой акт длится от 2 до 5 минут. Если вы это время двигаетесь в женщине, получаете удовольствие и потом эякулируете, то вы здоровый мужчина, с вами всё хорошо. **Если вы переживаете по этому поводу, если женщина остается неудовлетворенная после секса с вами, это говорит о том, что у вас в паре нет контакта.** Эти вопросы очень легко решить, если вы не в этих шаблонах правильного секса, а в контакте с женщиной. Если вы с ней можете поговорить, подстроиться, почувствовать ее и разрешить себе быть таким, какой вы есть, естественным, то этой проблемы не будет.

Нужно еще передать вам женский взгляд на ситуации, которые кажутся страшными.

Как смотрят на отсутствие эрекции женщины.

Конечно, очень сильно зависит от женщины, женщины разные, некоторые могут среагировать не очень хорошо, что усиливает проблему. Но все-таки для большинства женщин отсутствие эрекции на первых свиданиях не является ужасным провалом. А умные и опытные женщины вообще на это не обратят внимания, они прекрасно понимают, что мужчина волнуется, ему нужно помочь, и так или иначе девушки придумывают способы.

Они никак не считают при этом, что мужчина несостоятельный любовник, что у него какие-то проблемы, что он неудачник. Подавляющее большинство женщин в эту сторону даже не думает. Более

того, для женщины гораздо важнее ваши чувства к ней, если вы искренне говорите ей, что она настолько вас увлекла, настолько вам дорога, настолько вы перевозбудились при взгляде на нее. И если вы ее обнимаете, ласкаете, гладите, целуете во все места, для нее это намного лучше, чем если бы вы ее долбили бы 15 минут, как в порно. Вот это скорее вызовет мысли, что вам всё равно кого долбить, а женщина не чувствует никакого к себе восхищения, уважения.

И еще один момент — многие женщины, наоборот, про себя начнут думать, что это с ними что-то не так. Это другая сторона, но она присутствует. Женщина думает, что она не очень красивая и соблазнительная, поэтому мужчина ее не хочет. Вот такие мысли у женщин бегают, а не о том, что с вами что-то не так.

Расскажу свой пример, **как я к этому относилась**.

У меня много было контактов с мужчинами, абсолютно разными по возрасту, по комплекции. Большую часть своей жизни я считала, что проблем с эрекцией ни у одного мужчины на свете не бывает. У всех стоит, импотентов не существует. Но с определенного периода времени, когда очень сильно изменилась я и моя сексуальность, я вдруг обратила внимание, что через раз у мужчин пропадает эрекция на первом свидании. При этом я вижу, что они перевозбужденные, очень сильно волнуются, безумно хотят мне что-то доказать, извиняются.

Что-то очень сильно изменилось во мне, что меняло восприятие меня мужчинами, заставляло их напрягаться и пытаться мне доказать свою состоятельность. *«Такая женщина, нужно показать!»*

Что хочется сказать? Очень сложно в сексе сказать, что вот у человека эта проблема только с ним, только с его членом, потому что он неудачник. Это полный бред. Два человека встретились, что-то пошло не так, перевозбудились, испугались, не прочувствовали друг друга, особенно при первых контактах. Каждый в голове накрутил себе, что у него всё плохо, он или она не хотят, всё пропало, она больше не будет с ним встречаться, и все потом мучаются. Нельзя так смотреть на ситуацию.

Вы не можете быть идеальным по чужому идеалу, нарисованному в чьем-то порно. У вас есть сейчас какая-то девушка, вы с ней взаимодействуете, что-то из этого получается. Вот такой взгляд.

По поводу **преждевременной эякуляции**. **Для большинства женщин это комплимент, потому что мужчина так ее хочет**. И девушкам это приятно, они прекрасно понимают, что ничего страшного, значит, второй раз сложится совершенно по-другому. У вас есть ваши руки, ваши губы и ваши чувства к этой женщине — это ей всегда гораздо приятнее, чем какие-то, как вам кажется, правильные движения и действия альфа-самца.

Но, конечно, пришло уже время поговорить с вами о том, как выходить из сексуальных неудач и перестать их бояться.

6. Где же выход

В этой главе мы говорим только о проблемах, связанных с эрекцией.

Сразу скажу, что **не стоит слушать вредные советы.**

Первый — связанный с таблетками. Очень много препаратов на рынке, и мужчины, тревожась за то, что будут несостоятельными в постели, начинают пить их горстями. Безусловно, это вызывает и привыкание, и побочные эффекты, и многие из препаратов не работают... т. е. путь тупиковый. Вы, конечно, можете один-единственный раз попробовать, чтобы чисто психологически себе помочь. Но использовать это на постоянной основе очень вредно.

Другой вредный совет: не смотреть порно и не дрочить. Считается, что тогда возбуждение сильно накопится, и с женщиной член встанет. И всё будет хорошо. Этот совет дают люди, исходя из взгляда, что секс находится в гениталиях и проблема находится в гениталиях. Но проблема у вас не в члене, а в голове. Поэтому это тоже уже проверено, мало того, что человек мучается, не ласкает себя и не смотрит порно, да еще и с женщиной у него тоже не получается. Потому что проблема в другом. Контакт с женщиной возбуждает иначе, проблема в механизме, который мы с вами разбирали.

Как правильно себя настраивать?

– **Сексуальные неудачи бывают у всех.** Они у вас были, будут, в этом нет ничего страшного, ужасного, это норма. Не нужно требовать от себя каких-то невероятных рекордов. Это неестественно. У всех, даже самых крутых, как вам кажется, любовников и альфа-самцов бывают сбои. Потому что это секс, он непредсказуем и член реагирует на ситуацию, это норма.

– **По поводу женщины.** Ей не настолько важно то, чтобы вы вставили в нее член, сколько всё, что происходит вокруг этого интимного процесса. Ей очень важен антураж. Если вы устраиваете романтическое свидание, обнимаете, гладите, целует, выражаете ей свое восхищение, если вы ее всячески ласкаете, не торопитесь и всё делаете для нее, ну не вставили в нее, ну и что. Вы так много внимания и ласки подарили, что это весьма второстепенный момент.

– Тот **сбой, который происходит, зависит не от вас, а от того, что происходит в вашей паре.** Единственная парная функция организма — сексуальная. Проблемы не у мужчины, а у двоих. И здесь мы вспоминаем о том примере с племенем, где мужчины считали, что эрекция зависит от женщины, а не от них. И мои примеры, когда что-то поменялось во мне, не настроился на начальных этапах контакт с женщиной, поэтому происходили сбои. Для меня это был сигнал: *«что-то изменилось в моей сексуальности, надо настраиваться иначе на партнеров».*

– И самое главное — **ваше внимание должно быть не на члене**, не на ваших проблемах, не на том, что вы должны что-то там доказать, **а на женщине**. Вас не возбуждает ваш член, бессмысленно на него смотреть и пытаться ему приказывать, что-то физически с ним постоянно делать. Этим самым вы только усугубляете проблему. Внимание нужно переносить на женщину, на то, как она прекрасна, на ее вид, касания, ласки, запах. Возбуждает вас женщина, а не ваш член.

А теперь расскажу о конкретных практиках, которые использовали мужчины в жизни. Они работают. Несколько вариантов я набрала.

1. Практика мнимого запрета.

Вспоминаем историю из первого занятия про молодого человека, у которого после женщины начались проблемы с эрекцией. Он долго пил таблетки, ходил по врачам, ничего не помогало. И как же он нашел выход?

Все правильные установки, которые я вам только что озвучила, ему вложили в той или иной степени разные психологи. Какая-то настройка в голове у него уже образовалась, а дальше ему очень помог один из советов психолога. У него появилась знакомая новая, и он с ней договорился, что они будут в интимные моменты в постели делать всё, что угодно, но не делать одного — вставлять член. Он ей предложил такую игру, сказал, что хочет так поэкспериментировать. Можно делать что угодно с членом, но входить он не будет.

И поставили цель три месяца не вставлять член.

Что произошло дальше? Девушке игра очень понравилась, любопытно же. Они играли в эту игру и мужественно держались месяца два, но потом не удержались и он в нее вошел.

Потому что из-за мнимого запрета голова переключилась совершенно на другую задачу. Процесс превратился в прекрасную игру, разорвался тревожный механизм, и они прекрасно занялись сексом. Проблема с эрекцией была решена.

2. Практика одной фрикции.

Тут тоже нужно договориться с женщиной, что у вас будет не совсем обычный секс, а эксперимент.

Смысл в том, что во время контакта с женщиной, как только член привстает, нужно внутри себе сказать: *«Я войду в нее, но сделаю только одну фрикцию»*. И вы вставляете член в женщину, делаете буквально одно движение и тут же выходите (*делаете усилие над собой*).

Ваше внимание в этот момент сосредоточено на том, что нельзя двигаться, главное с этим удержаться. Из этого получается обманка для подсознания, фокус внимания смещается с члена и страха, эрекция восстанавливается. Конечно, удержаться мужчине очень сложно, вся его природа стремится к тому, чтобы делать много фрикций.

3. Другой запрет — мы сейчас не занимаемся сексом, а делаем энергетическую практику.

Вот у одного молодого человека всё было по классике:

1. Сначала много было женщин;
2. Потом сбой с одной женщиной, очень из-за этого нервничал;
3. Со следующей тоже сбой, потому что уже боялся... и в итоге потерял всех своих дам.

В какой-то момент он познакомился с девушкой, которая была весьма необычная, кто-то сказал бы, что «чудаковатая». И она очень увлекалась восточными штуками — травами, практиками. Они начали общаться, но мужчина очень скептически ко всем этим энергетическим практикам относился.

Пришел он как-то к ней в гости, она сделала ему массаж стоп, ему понравилось. Девушка красивая, необычные одеяния, благовония, антураж, практики восточные... и тут член стал реагировать. После того, как она ему необычный массаж сделала, он увидел, что член очень даже реагирует. И в этот момент оказывается, что всё нормально с эрекцией, проблем со здоровьем нет.

Опять обманка для головы: мы сейчас не сексом пришли заниматься, у нас сейчас восточные практики. А тут женщина и расслабление, и приятно, и член естественным образом реагирует на женщину. Вот вся эрекция и восстанавливается.

4. И еще одна практика, она не всем подходит. Это **интимный контакт с совершенно незначимой женщиной.**

Этот совет подходит тем, у кого с эрекцией порядок, но есть некоторый типаж женщины, с которым случаются проблемы. С такой женщиной просто появляется важность не ударить в грязь лицом, и она сбивает. И если подряд такие женщины, то мы попадаем в цикл. Сбить его можно, если заняться сексом как раз с совершенно другой женщиной.

Одному мужчине очень нравились девушки худенькие с модельной внешностью, а член не встает. Но какая-то толстушка с ним всё время флиртовала в магазине, глазки ему строила. Он с ней чуть ли не в подсобке занялся сексом, и с удивлением обнаружил, что всё нормально с эрекцией. И вот в этот момент появляется уверенность и понимание, что всё нормально с членом. А нам это и нужно. И на это чувство уже

можно опереться: если с вами всё хорошо, то нужно уже искать другой контакт с женщиной, свое внимание переключать на другое.

Пара слов для мужчин после 40. Потому что есть какой-то миф у мужчин, которым больше 40, что с возрастом с эрекцией по-любому будут проблемы.

Никаких у вас проблем с эрекцией от возраста быть не может. Ваше тело готово к сексу всю свою жизнь, и член точно также прекрасно может работать. Что чаще всего бывает:

1. **Алкоголь.** Он сильно влияет на потенцию. Если вы хотите вести сексуальную жизнь и получать наслаждение долго, то не нужно пить. Это как раз для мужчин после 40 важный момент.

2. И второй момент: когда мужчина зрелый и есть постоянная партнерша, то дорожка сексуального возбуждения становится привычной. А если мы делаем одно и то же, нам это приедается.

3. Нет запала, кайфа и удовольствия, нам хочется разнообразия. И вот здесь часто путаница. **Это не проблемы с эрекцией у вас из-за возраста, это проблемы с возбуждением.** Сейчас конкретно с этой женщиной вы ходите по одному и тому же алгоритму. Или с разными женщинами вы всё время делаете одно и то же и это скучно. Поэтому член и не реагирует, ему неинтересно.

4. Очень часто помогает заняться сексом с привлекательной, но совершенно другой женщиной. Или заняться сексом совершенно иначе. Найти другой вход в секс. Но это отдельная тема. И на нее у меня есть другие курсы.

Подытожим. Чтобы из проблемы выйти очень **важна правильная установка в голове и использование практик**, которые я вам рассказала. И мы всегда помним, что проблема не в члене, проблема в голове. И ее можно обойти. Найти свой подход и выйти из этого тупика.

7. Технические нюансы

Здесь я хочу дать вам несколько советов, технических приемов, которые действуют на эрекцию каким-то волшебным образом. Можно задумываться как и почему это работает, а можно просто использовать. Большинство людей, которые это попробовали, давали отличные отзывы.

Итак, **прием первый — когда девушка вам грудью проводит по яичкам**. Случилось что-то с эрекцией (*она упала или какая-то заминка*), и девушка в этот момент начинает водить грудью по яичкам, вокруг яичек, может по члену пройти. Почему-то это вызывает очень хорошую реакцию члена, член реагирует, ему это нравится.

Второй прием — это куни. Тем мужчинам, которые скептически относятся к куннилингусу, я хочу сказать: «Зря вы это делаете». По куче причин.

Если у вас возникает проблема с эрекцией или произошел эпизод, когда член падает, то самый простой и приятный способ решить это — сделать девушке куни. Осваивайте эту технику, вам будет благодарна и девушка, и ваш член.

Что-то важное есть в процессе поцелуя вагины женщины, очень важное для контакта члена и вагины. Запах вагины, вкус, вовлеченность, ее возбуждение дает сигнал напрямую члену, минуя голову. Если девушка реагирует, ей нравится ваш поцелуй, то у нее идет живая реакция, у нее удовольствие, смущение, или она раскрывается, увлажняется, идет вам навстречу. Это действует просто магически. Поэтому, если у вас происходит что-то сомнительное, какая-то паузка в сексе, сделайте девушке приятное: полизайте девушке клитор, поцелуйте ее половые губки. И эрекция восстановится.

И, наконец, **третий прием (для людей посмелее) — это совместная мастурбация**.

Конечно, у многих мужчин есть фантазия: посмотреть на то, как девушка себя ласкает. Если у вас есть проблема с эрекцией, то это прекрасный повод попросить девушку поиграть в такую игру.

Чего вы этим добиваетесь?

Во-первых, вы смотрите на то, что происходит. Если вы никогда этого не видели, то это безумно возбуждает. И вы же в этот момент помогаете себе рукой, при этом у вас всё внимание — на женщину. И возбуждение происходит очень естественным образом.

Во-вторых, это снимает с вас психологическое напряжение, потому что вы можете абсолютно спокойно мастурбировать, девушке при этом

хорошо, вы расслабляетесь, вы перестаете думать о своем члене, и эрекция восстанавливается.

Поэтому попросите свою подругу: *«Давай поиграем в такую игру. Сейчас мне очень хочется посмотреть на это. Давай вместе посмотрим, как мы это делаем»*. Может быть, эта игра перерастет в возбуждающие сексуальные действия, а может быть, вы просто восстановите эрекцию и войдете в женщину.

Очень может быть, что в процессе контакта с женщиной, если у вас хорошие близкие душевные отношения, вы разговариваете, вы экспериментируете, пробуя вариации, о которых я сказала, вы можете найти свой технический момент, который вам поможет. Но я вам называю те вещи, которые работают почти у всех.

8. Естественный оргазм

В этой главе мы разберем с вами выход из ситуации, связанной с преждевременной эякуляцией.

Давайте вспомним механизм преждевременного оргазма. Он связан с внезапным, дополнительным возбуждением. Поэтому выход логически напрашивается сам собой — нужно убрать этот дополнительный элемент.

Вы помните историю из первой главы, когда молодой человек шел на свидание со своей мечтой и каждый раз у него случалась ситуация преждевременной эякуляции. Как же он решил свою проблему? **Он занялся сексом непосредственно перед свиданием с другой девушкой**, которая очень добивалась его внимания. И когда он пришел на свидание в этот же день со своей мечтой, проблема преждевременной эякуляции исчезла. Он возбуждился, занялся сексом с этой девушкой, всё было сладко и приятно, проблема ушла.

Поэтому, чтобы у вас не произошло преждевременной эякуляции, вы можете:

- помастурбировать перед свиданием;
- заняться сексом с другой женщиной (*если вы товарищ любвеобильный и у вас несколько партнерш*).

Это все будет работать. И когда вы уже с женщиной, то не стоит торопиться с самими сексуальными действиями. Вообще-то вся проблема с преждевременной эякуляцией решается контактом с женщиной.

Давайте мы честно **ответим себе на вопрос, что нас пугает?** Нас пугает, что мы кончим раньше, чем женщина. Как-то для мужского эго важно показать себя хорошим любовником, важно доставить женщине удовольствие. И почему-то мужчина считает, что это всё целиком зависит от него, что долгий секс и эякуляция после того, как женщина кончит — признаки хорошего любовника и то, что нужно женщине. Но это не так.

Женщине очень важен контакт с вами, и то, как вы всё делаете вокруг секса и общения с ней. И всё, что вам нужно — разрешить себе естественный оргазм. Если вы быстро эякулировали первый раз — всё нормально, ничего страшного, женщина в обморок не упала, никаких проблем с этим нет, знайте, что второй или третий раз у вас всё будет дольше. Это опыт огромного количества мужчин. Никакой проблемы с этим нет.

Что вы можете делать? Вы можете достаточно долго и по-разному ласкать саму женщину, оттянуть сам вход, контакт пениса с вагиной. Вы можете сделать ей массаж, долго ее обнимать и целовать, а когда почувствуете, что женщина очень сильно завелась, вся увлажнилась, вот только в этот момент вы в нее входите.

Или вы ласкаете женщину после секса, что тоже прекрасно. Кончили быстро, девушка возбуждена, но вы же можете ее ласкать и руками, и губами, и она может мастурбировать, вы можете смотреть, и вы можете вместе как-то в эту игру играть. Важно не оставлять женщину без внимания. Если вы дарите ей много ласк до того, как вошли в нее, и после, она будет очень довольна.

Шаг 1. До непосредственного контакта помастурбировать или заняться сексом.

Шаг 2. Настраиваете контакт с самой женщиной и регулируете этот момент вместе.

Можете использовать еще пару технических моментов.

Позы.

Есть позы, которые возбуждают вас сильнее. Их надо избегать или оставить на последний момент (*очень часто такой возбуждающей позой для мужчин является позиция сзади*).

Понимая, какие позы, какое положение женщины, ее движения и действия вас заводят больше всего и усиливают ваше возбуждение, вы это можете регулировать. Избегайте того, что сильно и резко вас возбуждает, ищите такие позы, в которых вы долго идете к пику.

Можно останавливаться.

Вы делаете фрикции, а когда чувствуете, что подходит оргазм, останавливаетесь и меняете действие. Вы хорошо чувствуете момент приближения оргазма и можете регулировать — сменить позу или что-то делать для женщины (*выйти из нее и целовать ей грудь, целоваться, ласкать клитор...*), а потом опять входить.

Некоторые мужчины используют презервативы с охлаждающим эффектом.

Если партнерше приятно и вам комфортно, то используйте такие штуки. Это оттягивает, несколько сбивает остроту ощущений.

И самое главное в процессе преждевременной эякуляции — контакт с женщиной.

Если он у вас есть, если вы разговариваете о сексе, если девушка очень отзывчива и с пониманием относится к вам, то секс получается именно совместным. Тогда вам не придется что-либо доказывать. И само понятие преждевременной эякуляции вообще исчезнет из вашей жизни, потому что это будет неважно.

Не важно, в какой момент вы кончили. Кончили — прекрасно, значит, женщина вас возбуждает, секс приятный. В какой момент вы кончили, раньше или позже, она быстро кончила или вы — не имеет никакого значения. **Имеет значение то, что вам вместе хорошо в постели.** Ваше внимание должно быть на контакт с вашей партнершей, а не на то, в какой момент ваше семя из вас извергнется.

9. Обязательный секс

На самом деле у нас достаточно много беспокойства по поводу секса, потому что в голове есть картинка какого-то правильного секса. Он состоит из многих этапов. Мы эту картинку восприняли из каких-то эротических фильмов, литературных рассказов, из порно. И считаем, что наши чувства, наши маленькие сексуальные импульсы — неправильные, неважные, что это не тот секс, который должен быть.

В воспринятом алгоритме *«правильного»* секса:

- много чего надо делать;
- всё это делать надо идеально.

Поэтому мы всё время боимся облажаться, опозориться.

1. Мужчины думают, что эрекция должна быть долгой, а кончить нужно вовремя. Что значит вовремя? Только тогда, когда женщина уже кончила, ну, или хотя бы через полчаса после того, как мы начали заниматься сексом, именно вошли в женщину.

2. Женщина обязательно должна кончить. Если не каждый раз, то через раз точно должна кончать. И мужчина обязан довести ее до оргазма, иначе у нас секс неполноценный, мужчина — плохой любовник.

3. Секс должен быть бурным, там должно быть всё. Обязательна прелюдия, когда мы ласкаем женщину долго, целуем во все ее эрогенные зоны. Обязательно должны меняться позы, обязательно должен быть оральный секс в одну или в другую сторону, а лучше в две стороны. Если случится анальный секс, то вообще прекрасно. Нужно обязательно добиться того, чтобы женщина когда-нибудь этот секс разрешила осуществить. Сексом нужно заниматься долго — может быть, всю ночь.

И в этой картине «идеального» секса огромное количество напряжения, потому что на каждом этапе может быть провал — может не получиться всю ночь, может эрекция подвести, можно кончить не вовремя, а уж женщину довести до оргазма — это вообще невозможное занятие.

Но даже если вам удалось выполнить все этапы на пятерку, то вы молодец, вы старались, всё получилось, но возникает вопрос: **а вы получили удовольствие?**

Я часто наблюдала картину, когда девушки хвастаются, мужчины хвастаются: *«Вот как я много раз за ночь кончил! Вот как много раз у нас было соитие ночью!»* Или женщина овладела всеми техниками минета, и всё это показала на своем мужчине.

Всё это замечательно, а кайфа нет, люди после секса устали.

Они хвастаются и говорят друг другу: *«Да, всё было классно!»*, но при мысли о повторе не возникает бурного возбуждения до дрожи, до мурашек. Наоборот — *«Не сейчас»*. Мужчины потом начинают говорить: *«Я уже не так молод, мне не 15 лет»*. Это всё говорит о том, что люди занимались работой, выполняли сексуальную программу.

Я помню одного мужчину, который писал мне письмо:

«Анна, мне 45 лет, и, в принципе, проблем познакомиться и пойти на свидание с женщиной нет, всё достаточно легко происходит. Но я не хочу, потому что заранее знаю, что будет. Я могу вам расписать: мы посидим в ресторане, поговорим, потом придем в гостиницу или к ней домой, или ко мне домой, займемся сексом. Там тоже всё будет по регламенту: я должен долго ее ласкать, потом минет, потом куни, потом позы, потом кончил, потом еще ее надо довести до оргазма (это вообще занимает кучу времени). Что-то не хочу». И он делает вывод: *«Для меня секс потерял прелесть»*.

Не секс потерял прелесть, потому что то, что описано — это не секс вовсе, это какая-то сексуальная работа, обязателька. К тому же она сопряжена со стрессом. Это не секс, и этим я предлагаю вам не заниматься.

Но я понимаю, что сбить эту картинку не так просто. Ваши чувства всегда вам подсказывают:

- какой эпизод вас возбудил;
- чего конкретно вы хотите сейчас;
- куда вас тянет;
- что сделать с девушкой...

Я вам предлагаю отнестись к сексу, как к приключению. Секс — это самое приятное, что есть на свете, и это то, где мужчина и женщина могут подарить колоссальную радость друг другу.

Я расскажу **эпизоды из своей жизни и из жизни своих знакомых.**

Один из ярких эпизодов — когда я с мужчиной еду в машине, и, по моему, мы обсуждали романы на работе, у кого какие были романы. Пока вспоминали этот флирт, эти эпизоды, пошла волна возбуждения, и я чувствую, что меня накрывает сильным сексуальным желанием. Но мы в дороге. Мы останавливаемся на обочине, забегаем в лес. Я говорю: *«Мне нужно, чтобы ты в меня вошел»*. Он сдирает с меня штаны, я наклоняюсь, он в меня вставляет. И мне нужно было (*и он тоже это почувствовал*) 2-3 движения, и всё. Говорю: *«Всё, хорошо»*. Мы вышли из леса и поехали дальше.

Смотрите, здесь не было: *«Подождите, тут же надо обязательно дойти до конца! Нужно, чтобы я кончила, и он кончил!»*. Нет этого. Есть внезапный порыв. Его можно было осуществить в машине, но вот он лес;

захотелось выйти, чтобы я стояла, и всё так произошло. Так и произошло. И не надо туда ничего больше добавлять, сам по себе этот эпизод сильный, классный, замечательный.

Или вспоминаю — лето, жарко и проливной дождь. Мы с мужчиной на улице. Это было на берегу какого-то озера. Мы скидываем с себя всё, мы полностью голые, стоим, обнимаясь, целуясь, под этим дождем. Кайф невероятный! И, опять же, больше ничего не надо, сам по себе этот эпизод классный и приятный.

Были моменты на колесе обозрения или в лифте, когда время ограничено, бросает друг к другу, и всё что успеваешь — это расстегнуть блузку. Он целует грудь, его рука на груди. Ощущение этих рук на груди невероятное. Обалдевший мужчина, я обалдевшая, классно.

Это и есть секс. У людей почему-то это не считается сексом, а считается сексом то, что я рассказывала раньше. Но здесь же самые острые, самые сильные ощущения!

У меня есть подруга, у которой было много мужчин, и, когда мы с ней разговаривали о сексе, о том, что нас заводит, она говорит: *«Знаешь, Ань, в каждом сексе было что-то прекрасное, но я всегда вспоминаю мужчину, с которым у меня долгий был роман. Я обожала абсолютно обычный секс с ним в миссионерской позе. Он большой мужчина, он на меня ложился, придавливал, а затем не торопясь, медленно мы входили в ритм. И это было классно. Я по-разному занималась сексом, и это всё было замечательно, но вот это — лучше всего».*

Вспоминаем картинку, когда *«надо обязательно поменять позы»* и т. д. Не надо, потому что **всё дело в кайфе**. В данном случае они нашли теплый, приятный, расслабленный контакт, как в колыбельке. И он приносит совершенное чувство удовольствия, оргазм.

Один знакомый мне рассказывал, что он обожал валяться с девушкой в лете, они о чем-то разговаривали, при этом рука женщины гладила вокруг члена, а рука мужчины — легонечко вокруг губок вагины. Голова чем-то занята, а при этом так приятно, такие тонкие ощущения, такой легкий и приятный контакт!

Это остается в голове, и именно это вспоминается. Острое ощущение, приятно невероятно.

Секс — это картина, которую рисуют два человека. Если мы не ставим рекордов и не считаем, что мы ответственны за секс (*«Я единственный должен всё сделать идеально»*), то у вас будет чудесный, чувственный контакт. Каким он будет — какая разница? Будет ли при этом член в вагине, будет ли это какая-то поза, дойдете ли вы до одновременного оргазма ли оргазма ни у кого не будет — какая разница?

Если вы всегда идете **по пути своих маленьких желаний** — чувственных, странных, неправильных, не тех, что записаны в обязательствах, — у вас не будет сексуальных неудач, поэтому бояться вам будет нечего.

Я вам желаю таких приятных сексуальных встреч.

Заключение

В курсе «Страх сексуальной неудачи» вы узнали, что для мужчин в любом возрасте открыты все дорожки к сексуальному удовольствию.

Но если вы хотите продвинуться еще дальше и узнать как общаться, строить отношения, получать удовольствие с самыми разными женщинами, то очень рекомендую вам свой [видеокурс «Женщины и я»](#).



Это материал для «продвинутых» мужчин. Которые умеют знакомиться, заводить отношения. У которых достаточно секса, но... возникают мысли:

- «я не получаю того секса, который мне нужен»
- «много претензий, довольно часто ругаемся, она обижается»
- «совсем не понимаю, чего она хочет, и что я делаю не так»
- «хочу многих женщин, не знаю, что с этим делать»
- «женщины быстро надоедают и разочаровывают» и т.д.

В нем я разбираю все стороны отношений: **от личных границ до чувств и сексуальной свободы**. Рассказываю, как получать в отношениях с многими женщинами то, что вы хотите.

Чтобы узнать подробности и получить материалы курса [кликните здесь: видеокурс «Женщины и я»](#)

Приятного путешествия в мир удовольствия!