10 СПОСОБОВ ОСВЕЖИТЬ ЧУВСТВА

Вы женаты не первый год, и ваш брак вполне благополучен, но вы замечаете, что прежней страсти нет, и любовью вы занимаетесь все реже, потому что устали, да и новых ощущений нет. Все знакомо и избито. Может быть, у всех так?

Оказывается, нет. Многие супружеские пары признаются, что, пережив подобный кризис чувственности, они смогли открыть для себя новые горизонты. Как? Вот несколько советов, которые предлагают известные сексологи, психотерапевты и просто "супруги со стажем".1. Секс - это чувства

Известный сексолог Диля Еникеева сравнивает секс с певческим дуэтом: "Певцы могут петь в унисон, но могут вести каждый свою партию. Если они спелись, то вместе их голоса приобретут иное звучание, чем соло. В хорошем дуэте оба участника тонко чувствуют партнера. Если одному захочется импровизаций, второй легко подстроится".

Конечно, секс в тридцать лет совсем не то, что секс в восемнадцать. В юности все проще - гормоны играют в крови, вы можете не спать всю ночь, а на утро быть свежее розы, впереди большие надежды и планы, и сами вы прекрасны, как Афродита.

С годами вместе с красотой уходит и уверенность в себе (особенно, если любимый муж периодически напоминает вам про лишние килограммы и морщинки), хлопоты о семье съедают все силы, да и сам организм умоляет выделить часок для сна, а не для секса.

Но все-таки сексуальная удовлетворенность в первую очередь связана с общей удовлетворенностью браком. Если супруги довольны своими интимными отношениями, то это создает фон, на котором развиваются их отношения в других сферах. Этот фон влияет на успешность этих отношений, а удовлетворенность сексом, в свою очередь, зависит от этих отношений.

Что делать? Для начала - честно ответить себе на вопрос: все ли хорошо между вами в повседневных отношениях? Если нет - ищите ту отправную точку, с которой начался разлад, и заделывайте эмоциональную брешь.

2. Балуйте друг друга!

В одной из песен Вадима Егорова есть замечательная фраза: "Меньше всего любви достается тем, кого мы больше всех любим"!

Парадокс: мы не забываем свалить на мужа все накопленные за день неприятности, высказываем претензии, одергиваем при друзьях. А где же нежность? Супруги, которые не забывают выражать друг другу нежность и любовь, как правило, не охладевают друг к другу и в постели.

Как давно вы подавали мужу кофе в постель? А когда последний раз он тер вам спину в ванной? Гуляете ли вы вечерами при луне?

У каждой семьи со временем появляются свои "рецепты". Чем чаще вы выказываете друг другу свои положительные эмоции, тем крепче ваши сексуальные узы!

3. Усталые тела занимаются усталым сексом

Кто из нас, замужних дам, не попадал в ситуацию, когда от усталости хочется спать, а муж вдруг проявляет инициативу? Отказываешь - муж в обиде, соглашаешься - лежишь замученная, и в душе поднимается раздражение: чего ему надо? А бывает и наоборот: ты к нему, а у него - "голова болит"!

Что делать? Давать друг другу возможность отдохнуть.

У меня есть знакомые супружеские пары "со стажем", которые решили этот вопрос (опять же каждые по-своему!). Одни отправляют детей к бабушке и в субботу просят не доставать их телефонными звонками и визитами. Другие - кому не надо спешить на работу к восьми - переносят секс на утро. Третьи, напротив, укладывают детей спать и с десяти до полуночи уделяют внимание друг другу. Моя давняя приятельница говорит, что для нее секс измеряется не количеством, а качеством: пусть реже, но зато "по полной программе"!

4. Оставьте проблемы за порогом!

Не тащите в дом служебные проблемы. Не забирайте домой документы, которые не успели просмотреть на работе. Телефонные звонки подружке длиной в полтора часа тоже можно отложить.

Если же вы ждете важного звонка, пользуйтесь автоответчиком, сейчас приобрести его - не проблема, и вы сэкономите массу драгоценного времени и душевных сил, избавив себя от непродуктивного общения и многих пустяковых дел.

Если же в этот день у вас осталось много нерешенных служебных проблем, лучше не планировать на этот вечер интимных отношений, так как мысли о том, что еще не сделано, не дадут вам возможности расслабиться.

5. Иногда стоит сообщить о своих намерениях мужу!

Если вы с утра деловито заявите супругу: "Дорогой, у нас сегодня вечер для секса!", - то это один настрой. А если вы уже с утра будете в приподнятом настроении в ожидании приятного вечера, а во время работы будете несколько раз звонить мужу, говоря, что с нетерпением ждете вечера, придете с работы хотя бы на полчаса раньше, чтобы приготовить легкий ужин на двоих, заранее позаботитесь о шампанском или вине, примете душ или ванну, - то у вас будет прекрасное настроение, которое сразу почувствует и ваш муж.

6. Избегайте ловушек!

По мнению сексологов, самая распространенная ловушка в супружеской постели - один и тот же сценарий. Рано или поздно, но наступает такой период, когда интимные стороны партнера достаточно хорошо изучены, и поэтому занимаясь любовью, супруги сразу "берут быка за рога", т.е. используют те ласки, которые гарантировано приносят результат.

Подумайте сами: если человека каждый день кормить жареной картошкой (халвой, ананасами, креветками), то наступит момент, когда при одном взгляде на этот продукт будет тошнить. Так что в любом случае "меню" необходимо разнообразить.

7. Не превращайте мужа в подружку!

Вообще, это золотое правило для супружеской жизни. Помните всегда: рядом с вами - мужчина! А этого мужчину нужно соблазнять и завоевывать каждый день.

На практике выходит иначе. Жена крутится перед зеркалом и сетует мужу на то, что прибавила двадцать килограммов, стала похожей "на корову" и не лезет ни в одну юбку. Вернувшись от стоматолога, рассказывает, что в зубах двадцать дырок и вообще надо копить на вставную челюсть. Или принимается обсуждать с мужем покупку антицеллюлитного крема. В общем, делает все то, что в первые дни знакомства никогда бы делать не стала!

Разумеется, когда жена начинает жаловаться мужу, ей хочется, чтобы муж сказал: "Дорогая, ты прекрасна!" Но мужья обычно этого не говорят. Никаких намеков в ваших словах они не видят. Они верят на слово. Раз жена сказала, что она старая, толстая, некрасивая, с целлюлитом и кариесом, - так оно и есть. А кому хочется ложиться с такой женщиной в постель?

Подумайте, Вы добиваетесь именно этого?

8. Добавьте юмора!

Ну кто вам сказал, что секс - это серьезно? Иногда лучший способ вернуть былую страсть - посмеяться.

Во многих женских журналах предлагают нехитрые рецепты, вроде встретить мужа с работы голышом в переднике. Якобы, он тут же набросится на Вас как зверь. У меня был случай, когда один парень стал жертвой такой встречи: "Пришел домой усталый, как последняя сволочь, а на пороге жена голая и в переднике. Я чуть в обморок не упал: неужели еще и сексом придется заниматься?"

Одна знакомая этот рецепт перекроила на свой лад: встретила мужа не просто голой в переднике, а на роликовых коньках! Муж так хохотал! Ночь вышла изумительной. Правда, у того мужа было чувство юмора. Если и у вашего есть - пробуйте.

9. Воспоминания - ваш союзник!

Моя коллега как-то рассказала: "Мы прожили с мужем десять лет. И если между нами наступает какое-то охлаждение, я достаю наши старые фотографии. Мы сидим с мужем вечером, перебираем их, вспоминаем то хорошее, что было между нами. Конечно, улыбаемся, смеемся. Между нами проходят нужные флюиды. Мы понимаем, что по-прежнему любим друг друга, и говорим об этом. А потом... Мы как будто уносимся в наши первые ночи, в нашу страсть... Вообще это замечательно - быть влюбленной в собственного мужа!"

10. Флиртуйте!

Мы-то с вами знаем, что флиртовать с незнакомым мужчиной легко: томно улыбнуться, посмотреть так, что у этого незнакомца все внутренности в комок сожмутся от желания, и миллион других подобных штучек. Гораздо сложнее флиртовать с собственным мужем!

Как?

Ну, например, отправляясь в гости или на прогулку, найдите момент шепнуть ему сценарий вашей ночи. А в гостях посмотрите в его глаза и незаметно для других проведите своей ногой по его (это обычно делают какие-нибудь сексуальные героини в фильме - наверное, не зря), или ручкой по коленочке погладьте, а потом ее переместите повыше. Мне ли вас учить!

Не упускайте возможности потанцевать. Говорите комплименты, смейтесь его шуткам, целуйте в ушко - в общем, вы-то своего мужа знаете, как облупленного! И результат непременно будет!

Помните: ваша страсть никуда не делась! Просто она запылилась от житейских проблем. Сдувайте с нее пыль и радуйтесь жизни!