

Что можно посоветовать партнерам, которые желают улучшить свою сексуальную жизнь. Множество людей хотят иметь полноценную сексуальную жизнь, но неправильно себя ведут, устанавливают приоритеты, замалчивают проблемы в отношениях с партнером. Нужно немного поменять свое поведение и сделать некоторые действия, о которых речь пойдет ниже.



Можете провести сеанс медитации, чтобы успокоить свой мозг и спокойно подумайте на тем, что именно вам нужно от сексуальной жизни с партнером. Затем подумайте, какие есть отрицательные мысли и убеждения, которые портят вам настроение, пугают, вызывают чувство вины и т.д. Глубоко вздохните и дайте им уйти. Твердо решите, что в сексуальная натура и вам обязательно нужна сексуальная отрада.

Определите круг проблем, которые портят вашу сексуальную жизнь с партнером. Нужно также наметить план по решению данных проблем. Возможно, потребуется разговор с врачом, касающийся побочных эффектов от каких-то препаратов и т.д. Можно начать походы в спортзал и прочие меры к исправлению проблем.

Множество людей замкнуты на своих мыслях, а лучше сосредоточится на теле при помощи физических упражнений. Мышечная релаксация вполне способна помочь в

данном вопросе. Все это обязательно будет способствовать росту сексуальности. Отвлечитесь от физических недостатков и постарайтесь сконцентрироваться на чувственности. Не нужно смотреть передачи и сайты, где сосредотачивается внимание на различных человеческих изъянах.

Соберитесь с мыслями и постарайтесь поговорить с партнером о наболевшем в сексуальной жизни, в своих желаниях, потребностях и чувствах. Здесь нужно быть максимально честными и откровенными. Обязательно узнайте, какие есть пожелания и потребности у вашего партнера. В этом разговоре используйте чаще «мне хотелось бы», чем «ты не так делаешь». Желания не должны быть как претензии. То есть, например, скажите, что хотите больше заниматься оральным сексом. Но не надо говорить в виде претензии, что ты не делаешь куннилингус. В таком общении нужно соблюдать простые правила. Если предъявляете одну претензию, то должно быть 3 положительных заключения. Скажите, что вам нравится так, так и так, но совсем не устраивает вот это.

Не нужно отмалчиваться и ждать длительное время е говоря партнеру о своей неудовлетворенности. Улучшение сексуальных отношений требует вашего активного вмешательства. Вы можете наладить контакт с партнером при помощи музыки, танца, еды и других вещей, добавляющих некоторых переживаний. Все это освежит и задаст тон интимным отношениям. Не стесняйтесь нового опыта и сообщайте об этом открыто своему партнеру.