

30 дней к лучшему сексу: дневник для пар

АЛИНА ИЛЬЯСОВА



18+

Алина Ильясова

**30 дней к лучшему
сексу: дневник для пар**

«Автор»

2026

Ильясова А.

30 дней к лучшему сексу: дневник для пар / А. Ильясова —
«Автор», 2026

Перед вами практический дневник для пар, которые хотят вернуть или усилить близость. За тридцать дней вы пройдёте путь от снятия защитных доспехов до создания собственных ритуалов страсти. Каждый день включает небольшую теорию, упражнение и вопрос для рефлексии. Вы научитесь говорить о желаниях без стыда, понимать язык тела, работать с фантазиями и стрессом, находить баланс между спонтанностью и планированием. Книга написана простым языком, с юмором и примерами из жизни реальных пар. Она не заменяет специалиста, но станет надёжным проводником на пути к более глубоким и радостным отношениям.

© Ильясова А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. Как пользоваться этой книгой	5
Неделя 1: Фундамент. Снятие доспехов	10
День 1: Точка отсчёта. Карта желаний	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Алина Ильясова

30 дней к лучшему сексу: дневник для пар

Введение. Как пользоваться этой книгой

Прежде чем вы откроете первую страницу

Дорогие читатели, перед вами не обычная книга. Это живой инструмент, который оживёт только тогда, когда вы оба возьмёте его в руки и начнёте работать. Я писал этот дневник для пар, которые хотят вернуть или усилить ту искру, что когда-то соединила их. Возможно, вы вместе много лет, и страсть стала напоминать остывший чай. А может быть, вы только начинаете свой путь и хотите сразу заложить прочный фундамент. В любом случае вы попали туда, куда нужно.

Секс — это не просто физиология. Это язык, на котором говорят двое, когда слова становятся лишними. Это способ выразить нежность, желание, доверие и даже иногда — просьбу о помощи. Психология отношений давно доказала простую истину: качество близости напрямую влияет на удовлетворённость жизнью в целом. Пары, которые умеют говорить о своих желаниях и слышать друг друга, реже ссорятся по пустякам и легче переживают кризисы. Эта книга — ваш проводник в мир, где интимность становится не обязанностью, а источником радости.

За тридцать дней вы пройдёте путь от снятия защитных доспехов до создания собственных ритуалов близости. Каждый день — это небольшой шаг. Иногда он будет лёгким и игривым. Иногда — серьёзным и даже немного неловким. Но именно из этих шагов складывается большое путешествие. Не торопитесь. Не перескакивайте. И главное — не превращайте этот процесс в гонку за результатом. Здесь важен сам путь, а не финишная ленточка.

Почему именно тридцать дней

Число тридцать выбрано не случайно. Психологи и нейробиологи сходятся во мнении, что для формирования новой привычки требуется примерно три-четыре недели регулярной практики. За это время мозг успевает проложить новые нейронные дорожки. То, что сначала кажется неудобным и странным, постепенно становится естественным. Если вы никогда не говорили с партнёром о своих фантазиях, первый разговор будет похож на прыжок в холодную воду. Но на пятый или шестой раз вы удивитесь, насколько проще стало подбирать слова.

Кроме того, тридцать дней — это достаточно долгий срок, чтобы вы успели заметить изменения. И достаточно короткий, чтобы не устать и не бросить на полпути. Многие пары, которые пробовали подобные практики, отмечали, что уже к середине курса начинали смотреть друг на друга другими глазами. Появлялась лёгкость, возвращалось любопытство. Тот самый огонёк, который, казалось, погас навсегда, начинал тлеть с новой силой.

Наконец, тридцать дней — это удобно. Один месяц. Вы можете начать первого числа любого месяца или просто выбрать дату, которая нравится вам обоим. Внутри книги нет жёсткой привязки к календарю. Вы сами решаете, когда начинать и с какой скоростью двигаться. Если один день потребует больше времени, дайте себе это время. Если какой-то день покажется слишком простым, не пропускайте его. Простота бывает обманчивой.

Для кого эта книга

Этот дневник создан для взрослых людей, состоящих в добровольных и взаимных отношениях. Возраст не имеет значения. Опыт тоже не имеет значения. Я встречал пары, которые прожили вместе двадцать лет и открыли для себя много нового на страницах подобных практикумов. Я также видел молодые пары, которые только начинали исследовать друг друга и нуждались в понятной дорожной карте. Эта книга подойдёт и тем, и другим.

Важно понимать, что дневник не предназначен для решения серьёзных клинических проблем. Если у кого-то из партнёров есть диагноз, требующий медицинского вмешательства, если в отношениях присутствует насилие или принуждение, если один из партнёров переживает тяжёлую депрессию — сначала обратитесь к специалисту. Эта книга не заменит врача, психотерапевта или сексолога. Она лишь дополняет их работу. Я всегда говорю: заботиться о своём психическом и физическом здоровье — это не признак слабости, а признак зрелости.

Ещё один важный момент. Эта книга написана для пар, где оба партнёра умеют читать и писать. Звучит очевидно, но я подчёркиваю это специально. Дневник предполагает письменные ответы, а не только устные обсуждения. Если один из партнёров по каким-то причинам не может или не хочет писать, можно адаптировать упражнения под устный формат. Но письменная практика даёт особый эффект. Когда мы пишем от руки, мы замедляемся. Мы глубже осознаём свои мысли. Мы оставляем след, к которому можно вернуться через месяц или год.

Что вас ждёт внутри

Книга разделена на четыре недели. Каждая неделя имеет свою тему и свою задачу. Первая неделя называется «Фундамент. Снятие доспехов». Здесь мы будем учиться чувствовать друг друга без давления и ожиданий. Вы вспомните, что такое нежность ради нежности. Вы начнёте говорить о своих желаниях простыми словами. Вы составите карту своих предпочтений и узнаете, что нравится вашему партнёру. Это время для осторожного сближения.

Вторая неделя посвящена коммуникации. Она называется «Разговор о желаниях». Здесь мы будем учиться просить, отказывать и слышать. Многие пары боятся говорить о сексе, потому что боятся обидеть или показаться неуместными. Мы разберём, как превратить неловкий разговор в увлекательный диалог. Вы научитесь использовать «я-сообщения», чтобы не обвинять партнёра, а делиться своими чувствами. Вы попробуете говорить «нет» так, чтобы это не разрушало близость. Это, пожалуй, самая важная неделя с точки зрения долгосрочного эффекта.

Третья неделя — самая игривая. Она называется «Эксперименты. Выход из зоны комфорта». Здесь мы будем пробовать новое. Вы смените сценарий, добавите элементы игры, исследуете свои реакции на непривычные стимулы. Это не значит, что вы должны делать что-то, что вам неприятно. Наоборот, вы научитесь отличать любопытство от дискомфорта. Вы поймёте, что новизна не обязательно требует экстрима. Иногда достаточно просто поменять время суток или место.

Четвёртая неделя — завершающая. Она называется «Интеграция. Новая норма». Здесь мы будем закреплять результаты и строить планы на будущее. Вы создадите собственные ритуалы, которые останутся с вами после окончания курса. Вы напишете друг другу благодарственные письма. Вы отметите свои достижения. Эта неделя нужна для того, чтобы тридцать дней не стали просто эпизодом, а превратились в начало нового этапа ваших отношений.

Каждый день построен по одной схеме. Сначала идёт небольшой теоретический блок. Я стараюсь писать просто и с юмором, потому что серьёзные темы не требуют серьёзного лица. Затем следует практическое упражнение. Оно может быть письменным, телесным или игровым. В конце дня есть вопрос для рефлексии. На него нужно ответить письменно, желательно от руки. И ещё одно важное правило: каждый день заканчивается коротким обменом мнениями. Вы читаете то, что написал партнёр, и делитесь своими впечатлениями. Без критики. Без осуждения. Только любопытство и поддержка.

Правила безопасности

Прежде чем вы начнёте, я хочу познакомить вас с несколькими правилами. Они кажутся простыми, но их соблюдение критически важно. Первое правило — принцип добровольности. Никто не должен делать то, что ему неприятно только потому, что так написано в книге. Если упражнение вызывает у вас отторжение, вы имеете полное право его пропустить или адапти-

ровать. Договоритесь об этом заранее. Скажите друг другу: «Если мне что-то не подходит, я говорю об этом сразу, и мы ищем другой вариант».

Второе правило — стоп-слово. Придумайте слово или короткую фразу, которая означает «остановись немедленно». Это может быть любое слово, которое не используется в вашей повседневной речи. Например, «апельсин» или «библиотека». Когда один из вас произносит стоп-слово, всё немедленно прекращается. Без объяснений. Без обид. Без вопросов «почему». Просто стоп. Объяснения можно будет дать позже, когда оба успокоятся. Это правило создаёт ощущение безопасности. А безопасность — главный фундамент близости.

Третье правило — запрет на критику. В течение всех тридцати дней вы не критикуете друг друга. Ни за ответы в дневнике, ни за реакции в постели, ни за слова, сказанные в порыве откровенности. Критика убивает желание открываться. Если вам что-то не понравилось, используйте мягкую формулировку. Не «ты сделал глупость», а «мне было некомфортно, когда ты так поступил». Разница огромная. Первое обвиняет. Второе делится чувствами.

Четвёртое правило — конфиденциальность. Всё, что происходит на страницах этого дневника и в вашей спальне, остаётся между вами. Не рассказывайте подругам, друзьям или родственникам интимные подробности. Это не значит, что вы должны хранить секреты от всех. Это значит, что вы создаёте закрытое пространство, где можно быть уязвимым без страха, что об этом узнают другие. Доверие строится на ощущении, что твои тайны в безопасности.

Пятое правило — никакой гонки. Вы не соревнуетесь. Вы не сдаёте экзамен. Вы не обязаны выполнить все упражнения идеально. Если какой-то день вы пропустили, ничего страшного. Просто вернитесь к нему позже или двигайтесь дальше. Цель не в том, чтобы поставить галочку. Цель в том, чтобы вы оба получили удовольствие и стали ближе. Если через тридцать дней вы почувствуете, что стали лучше понимать друг друга, значит, вы всё сделали правильно.

Формат ведения дневника

Я рекомендую вести дневник от руки. Да, это старомодно. Да, это медленнее, чем печатать на клавиатуре. Но именно в этом и заключается магия. Когда вы пишете ручкой по бумаге, ваш мозг работает иначе. Вы не можете быстро удалить написанное. Вы не можете переформулировать мысль за долю секунды. Вы вынуждены замедлиться и подумать. А ещё почерк передаёт эмоции. Когда вы перечитаете свои записи через год, вы увидите, как дрожала рука в некоторых местах. Это бесценно.

Купите два одинаковых блокнота. Один для вас, один для партнёра. Или используйте одну общую тетрадь, где вы будете писать по очереди. Вторым вариантом хорош тем, что вы сразу видите ответы друг друга. Первый вариант даёт больше личного пространства. Выбирайте то, что удобнее. Главное — чтобы вам было комфортно писать. Если ручка оставляет кляксы или бумага слишком тонкая, это будет раздражать. Позаботьтесь о мелочах заранее.

Выделите специальное время для работы с дневником. Не пытайтесь писать урывками между готовкой ужина и проверкой уроков. Найдите тридцать-сорок минут, когда вас никто не побеспокоит. Это может быть раннее утро, когда весь дом ещё спит. Или поздний вечер, когда дети уже в кроватях. Или выходной день, когда можно не спешить. Создайте ритуал. Заварите чай. Зажгите свечу. Включите тихую музыку. Пусть ваше тело и мозг знают: сейчас время для близости.

Если у вас есть дети, договоритесь о том, кто следит за ними в это время. Или занимайтесь дневником, когда они в школе или в гостях у бабушки. Не позволяйте внешним обстоятельствам разрушить вашу практику. Если совсем нет времени, сократите упражнение до минимума. Но не отменяйте его полностью. Регулярность важнее продолжительности. Пятнадцать минут каждый день лучше, чем два часа раз в неделю.

Как читать эту книгу

Вы можете читать теоретические блоки вместе, вслух. Это создаёт ощущение общего дела. Вы можете читать их по очереди. Один читает сегодня, другой завтра. Это тоже сближает.

А можете читать каждый самостоятельно, а потом обсуждать. Нет правильного или неправильного способа. Есть только тот, который подходит именно вам.

Некоторые упражнения требуют письменных ответов. Другие предполагают физические действия. Третьи — разговоры. Не пытайтесь делать всё одновременно. Следуйте инструкциям. Если написано «сначала напишите, потом обсудите», значит, сначала пишите. Если написано «сначала сделайте, потом запишите ощущения», значит, сначала делайте. Порядок имеет значение. Он выстроен так, чтобы вы постепенно углублялись в процесс.

Не бойтесь смеяться. Секс — это не только серьёзно. Это ещё и весело. Это игра. Это исследование. Это приключение. Если во время упражнения вы оба покатались со смеху, это отлично. Смех снимает напряжение. Смех разрушает барьеры. Смех делает близость легче. Я специально включил в книгу несколько игривых заданий, которые могут показаться глупыми. Не пропускайте их. Глупость — это лекарство от скуки.

Не бойтесь слёз. Иногда разговоры о близости вскрывают старые раны. Кто-то вспоминает болезненный опыт. Кто-то осознаёт, что годами молчал о своих потребностях. Слёзы — это нормально. Это часть процесса. Если слёзы появились, остановитесь. Обнимите друг друга. Дайте себе время. Не продолжайте упражнение, пока не почувствуете, что готовы. И помните: слёзы не означают, что вы делаете что-то неправильно. Они означают, что вы касаетесь важных вещей.

Чего ожидать и чего не ожидать

Я не обещаю, что через тридцать дней ваша жизнь изменится до неузнаваемости. Я не обещаю, что вы будете заниматься сексом каждый день. Я не обещаю, что все проблемы исчезнут. Это было бы неправдой. Отношения — это сложная система. Секс — лишь одна из её граней. Но я обещаю другое. Я обещаю, что вы лучше узнаете себя и своего партнёра. Я обещаю, что у вас появится словарь для разговоров на сложные темы. Я обещаю, что вы найдёте хотя бы несколько новых способов доставлять друг другу удовольствие. И я обещаю, что вы станете смелее в выражении своих желаний.

Некоторые пары замечают изменения уже на первой неделе. Они говорят, что стали чаще обниматься. Что стали внимательнее слушать друг друга. Что напряжение, которое копилось месяцами, начало уходить. Другие пары чувствуют эффект ближе к концу курса. Это нормально. У всех разная скорость. Не сравнивайте себя с другими. Не думайте, что если у соседей получилось быстрее, то с вами что-то не так. У каждого свой темп. Уважайте свой.

Возможны и откаты. Бывает так, что после нескольких прекрасных дней наступает день, когда всё раздражает. Партнёр кажется чужим. Упражнения вызывают злость. Это тоже нормально. Это не провал. Это часть процесса. В такие моменты важно не сдаваться. Сделайте паузу. Отдохните. Вернитесь к дневнику через день или два. Иногда самый тёмный час бывает перед рассветом. Не бросайте начатое из-за временных трудностей.

Немного о юморе

Я старался писать эту книгу с юмором. Потому что секс без юмора — это как танец без музыки. Технически возможно, но не слишком весело. В книге вы найдёте шутки про неловкие моменты, про звуки, про неожиданные ситуации. Я делаю это специально. Смех помогает снять напряжение. Смех напоминает, что мы все люди. Что мы все иногда попадаем в нелепые ситуации. Что идеального секса не бывает. Бывает живой, настоящий, иногда смешной, но всегда ценный.

Если вам покажется, что какая-то шутка неуместна, просто пропустите её. Юмор — дело тонкое. То, что смешно одному, может быть неприятно другому. Я уважаю ваши чувства. Но я также верю, что способность смеяться над собой и над ситуацией — это признак зрелости. Пары, которые умеют смеяться в постели, реже ссорятся. Пары, которые боятся показаться смешными, чаще страдают от напряжения.

Обещание друг другу

Прежде чем вы перевернёте страницу и начнёте первый день, я предлагаю вам обменяться обещаниями. Не клятвами на крови. Не торжественными речами. Просто словами, сказанными вслух. Скажите друг другу: «Я обещаю быть честным. Я обещаю не осуждать. Я обещаю заботиться о твоих чувствах. Я обещаю стараться. И я обещаю прощать, если что-то пойдёт не так».

Эти слова не имеют юридической силы. Но они имеют силу эмоциональную. Они создают контейнер, в котором можно безопасно исследовать. Они напоминают, что вы — команда. Что вы не противники. Что вы вместе идёте к одной цели. Цель эта простая: сделать вашу близость лучше. Не идеальной. Не соответствующей чьим-то стандартам. Просто лучше, чем она была вчера.

Последнее напутствие

Я написал эту книгу, потому что верю в силу близости. Я верю, что секс — это не привилегия молодых или красивых. Это право каждого взрослого человека, который хочет его реализовать. Я верю, что отношения можно улучшать в любом возрасте. Я верю, что разговоры о желаниях не разрушают пары, а укрепляют их. И я верю, что вы, читающие эти строки, способны на большее, чем вы сами от себя ожидаете.

Тридцать дней — это немного. Но это достаточно, чтобы начать. Достаточно, чтобы попробовать. Достаточно, чтобы увидеть первые ростки. Не требуйте от себя слишком многого. Не сравнивайте свой путь с чужим. Просто делайте шаг за шагом. День за днём. И пусть этот месяц станет для вас не экзаменом, а приключением. Приключением, в котором вы — главные герои.

А теперь переверните страницу. Первый день ждёт вас.

Неделя 1: Фундамент. Снятие доспехов

Введение к первой неделе

Добро пожаловать в первую неделю вашего путешествия, которая станет своеобразным фундаментом для всего того, что будет происходить в следующие тридцать дней, и я хочу сразу предупредить вас о том, что эта неделя может оказаться одновременно самой простой и самой сложной за весь курс. Я называю её неделей снятия доспехов, и это название выбрано не случайно, потому что за годы совместной жизни мы все, без исключения, обрастаем защитными панцирями, которые когда-то помогали нам выживать, но теперь мешают нам чувствовать друг друга по-настоящему. Мы учимся не показывать обиду, когда партнёр говорит что-то неловкое, мы учимся не говорить о своих желаниях, потому что боимся показаться смешными или навязчивыми, мы учимся не признаваться в страхах, потому что боимся, что нас сочтут слабыми, и в результате становимся удобными, предсказуемыми, безопасными, но при этом незаметно для самих себя теряем ту самую искру, которая когда-то соединила нас вместе.

На этой неделе мы не будем гнаться за оргазмами, и я специально подчёркиваю это, потому что многие пары, открывая подобные книги, сразу хотят перейти к самым ярким и волнующим упражнениям, пропуская всё то, что кажется им скучным и незначительным. Мы не будем ставить рекорды по продолжительности близости, мы не будем соревноваться в количестве поз или в силе страсти, потому что всё это не имеет никакого смысла без прочного фундамента, и вместо этого мы будем учиться снимать доспехи слой за слоем, медленно, бережно, с юмором и огромным уважением к чувствам друг друга. Это фундамент, и я хочу, чтобы вы запомнили эту метафору, потому что дом нельзя построить без фундамента, и даже самый красивый фасад рухнет при первом же сильном ветре, если под ним нет прочной основы, способной выдержать любые испытания.

Возможно, вам покажется, что задания этой недели слишком простые, и вы захотите перескочить сразу к экспериментам, которые ждут вас в третьей неделе, но я настоятельно прошу вас не торопиться, потому что я видел сотни пар, которые пытались срезать путь и в результате возвращались к самому началу с ощущением полного разочарования. Доверьтесь процессу, даже если он кажется вам медленным, и я обещаю, что вы не пожалеете о потраченном времени. И ещё одно, о чём я хочу сказать вам прямо сейчас, прежде чем вы перевернёте страницу и начнёте первый день: на этой неделе будет много разговоров, много письма и много неловких пауз, и это абсолютно нормально, потому что неловкость — это не признак провала, а признак того, что вы касаетесь важных вещей, которые долгое время оставались в тени. Неловкость проходит, а близость остаётся.

День 1: Точка отсчёта. Карта желаний

Теория: Миф о спонтанном желании

Начнём с одной из самых вредных идей, которая витает в головах у миллионов пар и которая разрушила больше отношений, чем измены и бытовые ссоры вместе взятые, и звучит эта идея примерно так: настоящее желание должно возникать само собой, и если мне приходится его в себе вызывать, значит, что-то не так. Если вы узнали в этой фразе свои собственные мысли, то знайте, что вы не одиноки, потому что я слышал эту формулировку от сотен людей, которые приходили ко мне с жалобами на угасающую страсть и были абсолютно уверены в том, что с ними что-то не так. На самом деле всё обстоит совершенно иначе, и сейчас я объясню вам, почему это заблуждение так опасно и как оно работает.

Дело в том, что спонтанное желание — это лишь один из двух типов влечения, которые существуют в природе, и психологи вместе с сексологами давно описали эту модель, чтобы помочь людям понять самих себя и перестать себя винить за то, что они не соответствуют выдуманному стандарту. Первый тип называется спонтанным желанием, и это именно то, что мы привыкли видеть в кино, когда герой просыпается утром и уже чувствует возбуждение, или когда героиня едет в машине, ни о чём не думает, и вдруг накатывает волна, от которой перехватывает дыхание. Это ярко, это волнующе, это то, о чём пишут в романах, но это лишь половина картины, и вторая половина не менее важна, хотя о ней почему-то говорят гораздо реже.

Второй тип называется ответным желанием, и это когда влечение появляется в ответ на стимул, на прикосновение, на поцелуй, на слова, на запах, на взгляд, на что угодно, что запускает механизм возбуждения. Вы не чувствовали ничего особенного до того, как партнёр провёл рукой по вашей спине, а через минуту вы уже таете, и это тоже нормально, это тоже полноценное желание, просто оно работает по другому принципу. Проблема заключается в том, что многие пары считают ответное желание ненастоящим, и они думают примерно так: если я не хочу секса прямо сейчас, значит, я сломан, значит, я разлюбил, значит, нам конец. Это опасное заблуждение, которое заставляет людей ждать, пока желание появится само, а оно не появляется, потому что для ответного желания нужен стимул, нужна прелюдия, нужна атмосфера, нужно время, и если вы не создаёте эти условия, то вы просто сидите и ждёте у моря погоды.

В долгосрочных отношениях спонтанное желание часто уступает место ответному, и это не трагедия, а эволюция, потому что наш мозг привыкает к партнёру, и это нормально с точки зрения биологии. Если вы научитесь создавать условия для ответного желания, ваша интимная жизнь станет богаче, а не беднее, и вы перестанете ждать, пока что-то произойдёт само, а начнёте управлять процессом, что даст вам ощущение контроля и уверенности. Я помню одну пару, которая пришла ко мне с жалобой на то, что они больше не хотят друг друга, и я спросил их: а что вы делаете, чтобы захотеть? Они посмотрели на меня с недоумением, потому что никогда не задумывались об этом, они считали, что желание — это погода, которая либо есть, либо нет. Мы начали работать с ответным желанием, и через месяц они признались, что секс стал лучше, чем в первые годы, потому что раньше они просто ждали, а теперь они создают.

Практика: Чек-лист «Мои текущие потребности»

Сегодня мы начнём с честной оценки, и я хочу, чтобы вы поняли: это не для того, чтобы кого-то обвинить не для того, чтобы поставить диагноз, а для того, чтобы понять, откуда мы стартуем, потому что, если вы не знаете, где находитесь, вы не сможете построить маршрут. Возьмите свои дневники, найдите тихое место, отключите уведомления на телефоне, потому что ничто не должно вас отвлекать, сядьте так, чтобы вам было удобно, и если хотите, заварите

чай или зажгите свечу, создав атмосферу, которая поможет вам сосредоточиться на себе и своих чувствах.

Теперь ответьте на следующие вопросы, и я прошу вас писать честно, потому что никто не будет вас осуждать, партнёр прочтает ваши ответы, но не будет комментировать, такова договорённость, и если вы боитесь, что партнёр обидится, напишите об этом страхе отдельно, потому что честность важнее вежливости, а вежливость часто прячет правду, с которой можно работать.

Вопрос первый: как часто вы думаете о сексе, не о сексе вообще, а о сексе с вашим партнёром, раз в день, раз в неделю, раз в месяц или никогда, и я прошу вас записать число или хотя бы примерную частоту. Вопрос второй: как часто вы инициируете близость, кто в вашей паре обычно делает первый шаг, вы, партнёр или вы оба ждёте, пока что-то произойдёт само. Вопрос третий: как часто вы соглашаетесь на близость, когда не особенно хотите, потому что это важный вопрос, и многие люди говорят да из вежливости, из страха обидеть, из чувства долга, а это путь к отвращению, и честный ответ поможет понять масштаб проблемы. Вопрос четвёртый: что вам нравится в вашей текущей интимной жизни, не то, что должно нравиться, не то, что нравится другим, а то, что реально приносит вам удовольствие, и это может быть объятие после, конкретная поза или шёпот на ухо. Вопрос пятый: что вам не нравится, что вызывает дискомфорт, что вы терпите молча, потому что это самый сложный вопрос, но и самый важный, ведь если вы не назовёте проблему, вы не сможете её решить. Вопрос шестой: о чём вы мечтаете, но боитесь попросить, и это могут быть фантазии или простые вещи, например, чтобы партнёр целовал вас дольше или чтобы выключили свет, и я прошу вас написать это, даже если кажется, что это глупость, особенно если кажется, что это глупость.

Теперь перейдите ко второй части упражнения и оцените по десятибалльной шкале следующие параметры вашей интимной жизни, где один — это полный крах, а десять — это полное удовлетворение, и я снова прошу вас писать честно, потому что никто не увидит эти оценки, кроме вас двоих. Первое: частота близости, устраивает ли вас, как часто это происходит. Второе: разнообразие, есть ли в вашей жизни место новизне. Третье: качество прелюдии, достаточно ли времени вы уделяете подготовке. Четвёртое: эмоциональная связь, чувствуете ли вы близость во время секса. Пятое: удовлетворение после, как вы себя чувствуете, когда всё заканчивается. Шестое: коммуникация, можете ли вы говорить о своих желаниях. Седьмое: спонтанность, есть ли место неожиданности. Восьмое: нежность вне постели, обнимаетесь ли вы просто так. Девятое: уважение к границам, чувствуете ли вы, что ваше нет принимается. Десятое: общая удовлетворённость, насколько вы счастливы в этой сфере.

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.