

Светлана Ермакова

ЖЁНАМ О СЕКСУАЛЬНОМ СЕКСЕ

* Не думайте, что мужчине для хорошего секса нужен ваш маникюр, педикюр, чистые волосы, макияж и плоский животик. Он ваших изъянов, скорей всего, и не заметит.

Ему нужно ваше участие в сексе, ваше удовольствие и восхищение! А иногда – и просто секс, как снотворное.

Часто женщина отказывает мужу, потому что хочет быть в идеальной внешности и идеальной обстановке. Она как бы возбуждается сама от себя, от красивой ситуации и обстановки, от своей красоты.

Но мужчине, повторю, важна не обстановка, важно почувствовать себя желанным, убедиться, что любите его, а не его деньги, положение, власть. Что он о-го-го!

* Совсем не обязательно каждую ночь быть страстной, у разных женщин разный темперамент. Возможно, вы готовы испытывать оргазм раз в десять дней, но в этот раз выкладывайтесь, будьте раскрепощенной, чтобы остальные девять дней мужчина вспоминал ваш оргазм.

* Когда мужчина хочет секса, а вы сегодня готовы только "ассистировать", помогать ему, так и скажите ему в самом начале.

Придумайте свой шуточный термин для такого поведения: сегодня я буду "медсестрой", сегодня я буду "на подхвате", "сегодня буду изображать бревно" или что-то подобное.

* И я не советую имитировать страсть и оргазм. Это обман, а в любви обман разрушает отношения, даже если он не раскрыт. Если мужчина заподозрит вас в постельном обмане, он перестанет вам доверять и в жизни.

* Чем раньше найдете кнопку, которая включает его страсть, тем лучше! Некоторых мужчин во время секса возбуждают рассказы партнерши о ее бывших любовниках или о ее сексуальных фантазиях; других – стоны, третьих – молчание. Ищите его кнопку!

* Невероятное удовольствие мужчине приносит умение партнерши сжимать мышцы влагалища. Ритмично сжимать и разжимать их нетрудно,

тренировать эти мышцы можно хоть каждый день, тренировки есть в сети, в книгах.

Некоторые женщины объясняют свою невероятную власть над мужем именно своими тренированными интимными мышцами.

* Часто женщине мешает страх забеременеть. Думаю, есть смысл в двойном предохранении (сразу два каких-нибудь метода); если мужчина вас любит, ему это не помешает; во всяком случае, вы найдете способы, которые устроят обоих.

* Не призываю жен быть безотказными; всегда готовыми к сексу. Наоборот, муж рад добиваться вас, завоевывать, "овладевать". Он будет вас догонять, а вы будете убегать, как и задумало природой.

Но иногда проявляйте инициативу сами, мужчина гордится, что женщина его хочет.

* Найдите позу, наиболее вам удобную для оргазма, и не стесняйтесь, если она всегда одинакова. Часто женщине подходит одна-две позы, не больше. Делайте, как вам удобно! Говорите мужчине, что он должен сделать для вашего удовольствия. Сам он может до конца жизни не догадаться.

Самая большая ваша ошибка – молчание и стеснительность. Постель – не то место, где надо стесняться.

* И помните, если вы днем ведете себя, как любовница, а не как мамаша, не как начальница, у мужа создается условный рефлекс на ваш запах, на ваш смех, прикосновения, сексуальные нотки в голосе.

Счастливые мужья возбуждаются, даже слыша голос жены по телефону.

Электронные книги Жарова-Ермаковой:

["КАК БЫТЬ МУЖЕМ, КАК БЫТЬ ЖЕНОЙ. 25 ЛЕТ СЧАСТЬЯ В СИБИРСКОЙ ДЕРЕВНЕ. Книга первая"](#)

Эта книга о том, почему мы не врём и не изменяем друг другу. И вообще, как мы умудряемся.

["КАК БЫТЬ МУЖЕМ, КАК БЫТЬ ЖЕНОЙ. 25 ЛЕТ СЧАСТЬЯ В СИБИРСКОЙ ДЕРЕВНЕ. Книга вторая"](#)

Эта книга о первой славе и последних ссорах. О том, как Леонид решил

стать идеальным мужем для Светланы, ничем не возмутимым и всем довольным.

"КАК БЫТЬ МУЖЕМ, КАК БЫТЬ ЖЕНОЙ. 25 ЛЕТ СЧАСТЬЯ В СИБИРСКОЙ ДЕРЕВНЕ. Книга третья".

*Мы уменьшили свои расходы втрое – и стали здоровее; возможно, тоже втрое. Проголодали три недели – это ж бесплатное удовольствие!
И, кажется, поняли, почему болеют люди.
Вот, кратко, про эту книгу.*

"КАК БЫТЬ МУЖЕМ, КАК БЫТЬ ЖЕНОЙ. 25 ЛЕТ СЧАСТЬЯ В СИБИРСКОЙ ДЕРЕВНЕ. Книга четвертая".

Деньги кончились. Работа не находилась. Тогда мы сели и подумали: о чём нам судьба подмигивает?.. И вышли в Интернет.

"ПОЧЕМУ МЫ ЗДОРОВЫ В 55 ЛЕТ. СЫРОЕДЕНИЕ, СУХОЕ ГОЛОДАНИЕ, ВЕГЕТАРИАНСТВО, ВЕГАНСТВО, ЧИСТОЕДЕНИЕ. НАШ ОПЫТ". Четыре книги.

Книги о том, почему мы совсем здоровы в 55 лет, и почему ходим бегом.

"Я ПРОСТО ВАНЬКА. КАК ПОМИРИТЬ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ. КАК ПОНРАВИТЬСЯ ДЕВЧОНКАМ".

Книга о том, как мальчик научился разговаривать со своей совестью. И решил всех научить, всех помирить. В итоге, как водится, осмеян, обвинен, распят!

*Книга о детской душе. Многие главы диктовал нам сын.
Мы считаем ее нашим лучшим творением.*

"КАК ЖИТЬ, КОГДА ТЕБЕ ДВЕНАДЦАТЬ? ВЗРОСЛЫЕ РАЗГОВОРЫ С ПОДРОСТКАМИ". В первом издании называлась «Учебник детской жизни».

Эта книга для детей, но детям её не давайте!

Читайте книгу вслух, по главе за вечер, и каждое предложение с вопросительным знаком в конце – так и знайте! – это повод подумать, поговорить и поспорить.

Эта книга – пособие думающему родителю и думающему подростку.

"КАК НЕ ОРАТЬ. ОПЫТ СПОКОЙНОГО ВОСПИТАНИЯ".

Жить без крика можно! Тем, кто согласен, напишем наши правила воспитания.

- Сочувствуй ребенку, даже за то, что сейчас его накажешь.
- Детей надо уважать не потому, что они пригодятся (или отомстят) нам в старости...
- Счастливый ребенок вырастет у счастливой матери; даже если она вообще не была замужем.
- Мы интересовались успехами детской души, а не успехами детской учебы.

- *Никогда не поднимали за сына груз, который он сам осилит.*
- *Если хочется заорать на ребенка, значит, ты неправильно живешь.*

["СОВЕТЫ ЖЕЛАЮЩИМ ЗАМУЖ. СОВЕТЫ ВЫШЕДШИМ ЗАМУЖ"](#). Три книги.

Кого выбрать в супруги? Умение женщины дружить оценивает каждый мужчина; сразу, как только женщина открывает рот.

Обычно мужчина умеет быть верным другом и не умеет быть верным мужем.

Но если строить семью по законам дружбы (а значит – свободы), можно прожить без измен и вранья. Об этом книги.

АУДИОКНИГА Жарова-Ермаковой ["Любовь без измен и вранья. 40 советов"](#). Читают авторы. Музыка Иона Ермакова.