

ЗВЕЗДА ТРЕНИНГА

Екатерина Любимова

ЧЕГО ХОТЯТ ЖЕНЩИНЫ

**Простые ответы
на деликатные вопросы**



Издательство АСТ
Москва

УДК 613.88
ББК 57.01
Л93

Любимова, Екатерина.

Л93 Чего хотят женщины. Простые ответы на деликатные вопросы / Екатерина Любимова. — Москва: Издательство АСТ, 2018. — 320 с.

ISBN 978-5-17-096231-0.

Каждый день в своих социальных сетях я получаю сотни вопросов, и, несмотря на массовое распространение интернета, большинство женщин так и не может найти компетентные ответы на свои важнейшие вопросы. Цель этой книги — разобраться с такой неосведомленностью и помочь решить женщинам их проблемы по многим тематикам: отношения и секс, как вернуть интерес мужчины, как и зачем тренировать интимные мышцы, как получить оргазм, нужен ли оральный секс, где искать точку G, как разнообразить сексуальную жизнь, «Я не люблю секс, нормально ли это?», как пережить измену, секс при беременности, как сделать секс не только приятным, но и здоровым; и не только.

УДК 613.88
ББК 57.01

ISBN 978-5-17-096231-0.

© Любимова Е.
© ООО «Издательство АСТ»

Предисловие



З

дравствуйте, мои хорошие! В этой книге мы поговорим о вас. Вернее, о ваших вопросах, которых за годы у меня накопилось так много, что я решила издать для вас книгу. Пусть это будет маленький справочник полезностей, где мы начнем прямо с самого старта сексуальной жизни — с первого раза!

Я решила ответить на самые насущные женские вопросы, касающиеся самых разных актуальных проблем. Мы поговорим про оргазм, про отсутствие у мужчины желаний, про снижение нашего либидо, про измены и про те вопросы, которые годами всплывают как одна из главных проблем в женской сексуальной жизни. Наши мамы и бабушки не были такими осведомленными в вопросах сексуальности и в отношениях полов — именно поэтому мы до сих пор имеем печальную статистику разводов и очень печальную статистику того, насколько рас-



крепощенными и удовлетворенными женщины чувствуют себя в сексе. Я вижу своей задачей изменить эту ситуацию к лучшему. Каждый день в своих социальных сетях я получаю сотни вопросов и, несмотря на массовое распространение интернета, большинство женщин так и не могут найти компетентные ответы на свои важнейшие вопросы. Цель этой книги разобраться с такой неосведомленностью и помочь женщинам решить их проблемы.

А в этом предисловии я отвечу на ваши вопросы обо мне и моей деятельности.

Екатерина, где пройти ваш тренинг?

Лично у меня. Из любой точки мира, с возможностью живого чата. Потому что теперь я преподаю онлайн: не ограничивая себя вместимостью группы, а вас не обременяя необходимостью куда-то ехать. Вы можете побывать на моем тренинге вообще не выходя из своего уютного гнездышка, просто взяв в руки телефон или компьютер. Анонсы ближайших вебинаров на ekaterinalubimova.com в разделе Вебинар.



Где посмотреть ваши видео?



youtube.com/c/ЕкатеринаЛюбимова

На канале вы найдете записи инставебинаров и еще кое-что интересное — подписывайтесь! Мои обучающие видеоуроки можно найти на вебинарах, потому что даже за 4 дня не все интересные темы можно успеть раскрыть в прямом эфире.

Где вы теперь?

Я непоседа. Сейчас набираю это предисловие, проведя уже полгода в Соединенных Штатах. Успела немного объехать Восточное побережье. Сюда меня привел бизнес — мечта сделать школу секса на Манхэттене. Довольно амбициозное занятие, особенно после того, как российские партнеры меня сильно обидели. Зато теперь я — это только я в прямых эфирах и вебинарах. Вы, мои хорошие, получаете информацию из первых рук, а не от тренеров, пересказывающих мой материал и искажающих его безмерно, лишь бы побольше продать хлама из секс-шопа. Именно поэтому в России больше нет моих тренеров и новых тренингов. Я хочу давать вам знания, преобразующие вашу жизнь.



Поэтому теперь я в интернете. В любое удобное для вас время и в любом удобном месте. Например, можно регулярно читать в



[Instagram.com/_katelubimova/](https://www.instagram.com/_katelubimova/)

новые статьи лично от меня (без копирайтеров) и смотреть эксклюзивные прямые эфиры — инстатренинги.


Ну и давайте дружить в



[facebook.com/lubimovaekaterina](https://www.facebook.com/lubimovaekaterina)



vk.com/ekaterina_lubimova

A rectangular gift tag with a dark ribbon tied in a bow on the left side. The tag is tilted and features a mathematical equation in Russian. The text is printed in a bold, sans-serif font.

ПСИХОЛОГИЯ:
Я + ТЫ = 0 ?

Первый раз — надо ли бояться?



Опасные и надежные способы предохранения

Если вы хотите заняться сексом впервые в жизни, то сразу подумайте о предохранении. Даже если вы очень любите своего первого молодого человека, даже если вы ему полностью доверяете, потому что он подарил вам миллион алых роз, самые трогательные мгновенья, когда вы, кутаясь в плед и попивая чай, смотрели слезливую мелодраму. Даже если он самый милый и внимательный в мире, вы должны понимать, что в силу вашей неопытности, моральной незрелости и незнаний в этой сфере, первый половой акт опасен, потому что а) вы можете забеременеть, б) получить какие-то психологические травмы, в) подцепить венерические заболевания. Поэтому задумайтесь как следует о способе контрацепции.

Возможно, ваш партнер, какого бы возраста он ни был, предложит вам в качестве предохранения **прерванный половой акт**. Что это такое? Это когда мужчина в момент эякуляции достает свой пенис и кончает



в сторону — на бок, на живот, на грудь или тихонечко себе в ладошку. Сразу предупреждаю: такой акт не спасет вас от нежелательной беременности, потому что в вашей смазке все равно остается минимальное количество сперматозоидов, которого достаточно для зачатия. Дело в том, что мужчина может быть очень сильным, крепким, ответственным, но в момент приближения оргазма практически невозможно удержаться и проконтролировать себя так, чтобы хотя бы капля спермы не попала во влагалище. Это один из самых опасных способов контрацепции. Не верьте мифам, что некоторые мужчины владеют этим процессом в совершенстве. Спросите об этом их женщин, которым время от времени приходится прибегать к абортam. Поэтому прерванный половой акт, как бы ваш молодой человек вас ни уговаривал, практиковать ни в коем случае не стоит.

Не прибегайте и к **календарному методу** предохранения, когда в дни овуляции вы якобы не можете забеременеть. Здесь причина кроется в том, что по разным причинам, особенно у девушек, могут происходить так называемые сбивки циклов. Вы можете не рассчитать и в итоге «залететь».

Не рекомендую я и **противозачаточные таблетки**. Ведь, как правило, первый половой акт случается спонтанно, а противозачаточные таблетки нужно принимать заранее и только после консультации с врачом. Более того, они эффективны только после хотя бы месяца применения и по определенной схеме.

Достаточно сомнительные способы контрацепции — **применение специальных пластырей или свечей**, потому что вы никогда не будете уверены, в какое время точно поставили пластырь и насколько правильно ввели свечу. Для этого нужны опыт и умение.



Более того, возможно, эти средства будут вам вредны в силу определенных реакций организма.

Наиболее распространенный и рекомендуемый способ контрацепции — это **презерватив**. Для первого полового акта он подходит идеально, потому что спасет вас и от беременности, и от венерических заболеваний. Не дайте себя отговорить от его использования, даже если ваш партнер начнет жаловаться и ныть, что, мол, «через резинку он ничего не ощущает», что будет чувствовать себя как «обезьяна в скафандре», что «это все равно что целоваться через платочек» и т.д. Ни в коем случае не идите у него на поводу. И вообще, не доверяйте тому парню, который вас очень настойчиво уговаривает заняться с ним сексом на его условиях. Соитие должно происходить по обоюдному желанию, и если лично вам действительно очень хочется наконец потерять девственность. Упорное склонение вас к незащищенному половому акту без вашего горячего желания отрицательно скажется на близости еще и в силу анатомических и физиологических причин. Поскольку вы будете сомневаться в безопасности секса, вас настигнет страх, который, конечно, не даст вам расслабиться, возбудиться и получить удовольствие, о котором вы так давно мечтали. Как итог — процесс дефлорации произойдет наиболее болезненно.

Более того, если этот молодой человек так настырен в своих желаниях, которые принесут удовлетворение только ему, но не вам, — задумайтесь: а) как часто он укладывает в постель других дурочек, б) останется ли он с вами после акта. Вообще заниматься первым сексом нужно с постоянным молодым человеком, с которым вы решили хотя бы какое-то время быть вместе. Это очень важно для психики молодой девушки, потому что только от любящего партнера вы сможете



получить настоящие ласки, искренние чувства, в результате чего первый половой акт пройдет для вас менее травматично.

Нужна расслабленная обстановка и надежный, опытный партнер

Первый секс для вас должен стать хорошим опытом, бояться его не надо. Очень часто преувеличенны якобы болезненные ощущения, которые женщина испытывает при первом сексе. Просто необходима правильная подготовка.

Если у вас нет постоянного партнера, которого соседские бабушки называют «женихом», то относитесь ответственно к выбору своего первого полового партнера, который разорвет вашу плеву. Не занимайтесь первый раз сексом с мужчиной халявного типа, каким-то странным «упырьком», который нюхает какие-то вещества, не понятно, чем занимается — то ли ворует, то ли изображает из себя поклонника heavy metal. Конечно, давно известна тенденция, когда девушки влюбляются в плохих парней, но постарайтесь ответственно подойти к своему первому совокуплению. Выберите для этого важного акта приятного, вежливого, чистого молодого человека. Очень важно — чистого, чтобы не было никакой сыпи у него на теле, чтобы у него не было подозрений ни на какие венерические заболевания. И еще «чистого» эмоционально, который вам действительно приятен и в которого вы хотя бы немножко влюблены. Лучше, чтобы он не был девственником. Опытный мужчина будет более полезен для первой «пробы пера».

Далее надо настроиться на соитие. Для этого нужно выбрать подходящую обстановку. Половой акт дол-



жен проходить в санитарно-гигиенических условиях. Ни в коем случае не занимайтесь сексом на какой-то грязной лестнице, в подъезде, на улице, в лесу среди еловых веток, в машине в гараже. Важно, чтобы обстановка вас психологически расслабляла и была комфортной для принятия правильных поз, которые максимально снижают болезненность акта. Поэтому лучше запланируйте первый секс в спокойной обстановке у себя или у него дома. (А лучше — у себя, потому что если вам что-то не понравится, то сможете выгнать незадачливого кавалера.) Создайте романтическую обстановку с музыкой, приглушенным светом, возможно, восточными ароматами.

По поводу алкоголя. Очень часто перед первым половым актом, чтобы снизить волнение, девушки им начинают злоупотреблять: пиво, вино, водка — все идет в ход. Но предупреждаю: секс и алкоголь — не лучшие друзья. Дело в том, что горячительные напитки затормаживают работу нервной системы. Во-первых, вам меньше будет хотеться секса. Во-вторых, вам не удастся проконтролировать ситуацию, проследить, надел ли он гондон, и тогда — «залет». Поэтому воздержитесь от возлияний. Особенно если молодой человек вам подливает и подливает, и вы вдруг понимаете, что это уже пятая бутылка пива.

Далее важно правильно подготовиться к событию, не как к какой-то пытке, будто бы это ваш последний день, а как к акту удовольствия. Поэтому купите себе эротическое белье, поэкспериментируйте с запахами, настройтесь на то, что вам понравится стать женщиной. Но, ко всему прочему, заранее приготовьтесь и к мысли, что, если что-то пойдет не так, вы всегда сможете остановиться и перенести свидание на другой раз.



Перед половым актом определите, насколько вы возбуждены. Это можно понять по количеству вагинальной смазки, которая выделяется при ласках с вашим партнером и по тем ощущениям, которые вы испытываете. Сами настройте молодого человека на спокойный и размеренный ход события. Партнер не должен быть торопыжкой, который быстро сбросил с вас халатик, пеньюар, белье, выпил все вино, запрыгнул на вас, быстро вошел-вышел и убежал. Ни в коем случае не должно так происходить! Ваш парень должен нежно касаться вас, целовать, ласкать, гладить, шептать что-то на ушко — в общем, прелюдия должна происходить минимум как в вашей любимой мелодраме. Пускай он тоже ее посмотрит перед свиданием. Пригодятся и фильмы с легкой эротикой, которые могут научить вашего партнера правильно вас возбудить, уделив предварительным ласкам достаточное количество времени. Посмотрите вместе, чтобы возбудиться вместе. Пусть оторвется от своих игр в «танчики» и «онлайн казино», да и от «ютуб блогеры», где ему не расскажут, как по-человечески удовлетворять девственность. Пусть или посмотрит фильмы, или обратится к профессионалам-сексологам. Но главное, что он должен помнить — это быть максимально чутким и нежным, только тогда все у вас получится.

Следующий момент: непосредственно перед соитием вы должны почувствовать, что во влагалище стало тепло, горячо, смазки выделяется достаточно, что вы ощущаете по теплу, разлившему по телу, и переполняющему вас желанию близости — влагалище так и жаждет проникновения. Если же вы чувствуете, что внутри сухо, ни в коем случае не начинайте секс: значит, вы сейчас не готовы. Хотя ваш партнер мог бы и



постараться: оральные ласки, кунилингус способствуют выделению максимального количества смазки.

После того как вы почувствовали возбуждение, выберите подходящую позу. Лучше для первого раза — миссионерскую, то есть лицом к лицу, с достаточно широко раздвинутыми ногами. Именно в такой позе вы сможете регулировать упором ладони ему в спину или в живот глубину его проникновения, сжимать или разжимать ноги. Это поза менее травматична по сравнению с позой «догги стайл», или, как ее по-русски называют, «раком», потому что в ней вы вообще не контролируете глубину проникновения. Особенно если ваш партнер неопытен, то он, скорее всего, будет двигаться не слишком правильно, тогда постарайтесь ему помочь. И попросите его, чтобы он не делал быстрых и резких движений: первый секс должен быть неторопливым.

Когда ваш партнёр входит в вас, не бойтесь очень острых болезненных ощущений. Как правило, боль может быть связана с тем, что вы просто не привыкли к вагинальному проникновению. Кстати, сильного оргазма не ждите. А вот кровь при разрыве плевы может потечь. Поэтому заранее постелите под простыню клеенку. Обычно крови вытекает немного, и в этом нет ничего страшного. Более того, если после первого полового акта крови не осталось на простыне, то это тоже не страшно. Просто девственная плева очень эластичная и имеет тенденцию растягиваться, поэтому у многих девушек первый половой акт может произойти без ее разрыва. Бывает, что она вообще рвется только при родах.

Далее можете перейти в позу наездницы, в которой вы будете активно двигаться, регулировать глубину проникновения и приятность своих ощущений. Вообще