

Здоровый секс в любом возрасте? Три верных шага

Большинство женщин – не важно, молодые они или пожилые, одинокие или замужние, – имеют одну общую цель: они хотят оставаться сексуальными. Секс является неотъемлемой частью жизни современного человека. Женщинам он помогает чувствовать себя более женственными, привлекательными и близкими своему партнеру.

Усталость, стресс, климактерический дискомфорт и побочные эффекты от лекарств – это всего лишь некоторые факторы, которые могут вмешаться в течение сексуальной жизни. Но этого быть не должно. Вот план из 3 шагов, который поможет вам сохранять страсть на здоровом уровне и получать удовлетворение.

Примите свою сексуальность

Сексуальность – это неотъемлемая часть вашего «я», вашей природы. Побродите по книжному магазину, полистайте каталоги в Интернете. Там вы найдете тысячи содержательных книг, в которых раскрываются все аспекты женской сексуальности. Вы обнаружите множество психологических и физических способов, которые захотите испробовать на себе.

Любите свое тело, его особенно привлекательные нюансы. Это может быть нежная кожа, бархатные ручки, благородный изгиб шеи. Найдите любые мелочи на вашем лице или теле, которые можно подать как ваши достоинства, и научитесь правильно их подчеркивать.

Если вы думаете о вещах, которые доставляют удовольствие, то чувствуете себя более активной и привлекательной, и это придает уверенности.

Боритесь с воспоминаниями. Негативные воспоминания о сексе часто обусловлены прежним неудачным опытом. Поэтому некоторые женщины рассматривают сегодняшний секс как уступку своему партнеру, а не как средство раскрытия своей индивидуальности.

Следите за своим здоровьем:

1. Употребляйте здоровую пищу;

2. Оставайтесь физически активной. Регулярные упражнения освободят от стресса, улучшат настроение и помогут поддержать хорошую физическую форму;

3. Защищайте себя. Ничто не ослабляет сексуальную страсть быстрее, чем мысль о венерических заболеваниях. В настоящее время существует множество средств предохранения. Проконсультируйтесь по этому поводу с врачом.

Протяните руку помощи природе

Недостаток желания – это самая распространенная сексуальная проблема у женщин. Это может быть связано с проблемами в отношениях или со здоровьем.

Некоторые антидепрессанты и противозачаточные таблетки могут подавлять половое влечение. Поэтому в таком случае потребуется смена препарата.

При недостаточности функции щитовидной железы также может понизиться уровень андрогена – гормона, который обеспечивает половое влечение. А высокий уровень пролактина может стать причиной пониженного либидо. Все это проверяется с помощью анализа крови. Чтобы восстановить нормальный уровень этих гормонов, назначаются определенные лекарства.

Доктор Майкл Плот, психолог, советует женщинам следующее:

1. Не отказывайтесь от близости. Попробуйте сосредоточиться на самом сексе, а остальное потом.

2. Общайтесь со своим партнером. Мужчины не умеют читать мысли. Говорите с ним о том, что вам нравится, а что нет.

3. Познавайте новое. И женщины, и мужчины меняются. Нет никакой причины для того, чтобы секс и ваши предпочтения всегда оставались прежними.

Здоровый секс в любом возрасте

Автор: Briant303
04.02.2014 12:02 -

Автор - **Екатерина Донэра**
[Источник](#)