WOMAN INSIGHT

Чек-лист

10 СПОСОБОВ ВЕРНУТЬ СТРАСТЬ В ОТНОШЕНИЯ

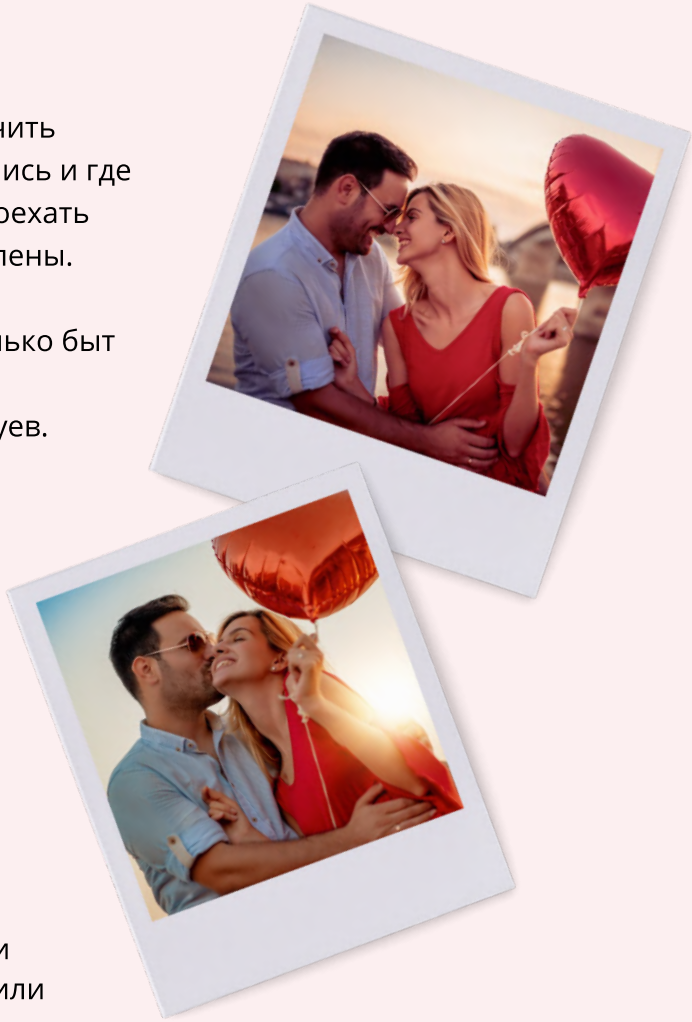
Миллионы пар по всему миру замечают, что через 5-10-20 лет страсть в отношениях угасает. Начинается все с малого: затягивает быт, отвлекают дети, не хватает времени друг для друга. Но в результате влюбленные теряют контакт, больше не чувствуют душевной близости, а вместе с этим пропадает близость и телесная.

Для женщин, у которых при виде любимого больше не порхают бабочки в животе, я и подготовила чек-лист с 10 способами вернуть страсть в отношения. Читайте, применяйте и разжигайте большой яркий костёр вашей любви снова.

1. ВСПОМНИТЕ, КАК, КОГДА И ЗА ЧТО ВЫ ПОЛЮБИЛИ ДРУГ ДРУГА

Попробуйте вместе посмотреть старые фото, включить любимые песни, поговорить о том, как вы встретились и где проходили ваши первые свидания. Можете даже поехать погулять по местам, где вы были бесконечно влюблены.

Это поможет вспомнить, что вас объединяет не только быт и общая жилплощадь. Но ещё масса приятных воспоминаний, крутых событий и страстных поцелуев.



2. ПРИКАСАЙТЕСЬ ДРУГ К ДРУГУ ЧАЩЕ

Подумайте, как вы расходитесь по делам по утрам и встречаетесь вечером. Кидаете небрежное "Пока" или нежно обнимаете и целуете друг друга?

Чтобы ощущать близость и желание, нужно прикасаться к любимому чаще. Вы и сами не заметите, как со временем внутри начнёт разгораться огонь. И захочется перейти к более решительным действиям.

3. УСТРАИВАЙТЕ ЛЮБОВНЫЕ СВИДАНИЯ

Мы давно практикуем такое с любимым и это здорово помогает добавлять капельку новизны даже в длительные отношения. Раз в неделю мы идём на свидание: он — как будто с новой женщиной, а я — будто с новым мужчиной.

Честно, мы ждём этого всю неделю.
Ведь можно хотя бы на пару часов забыть про все дела, телефоны, домашние заботы. Нарядиться и удивить его своим шикарным видом, как на первых свиданиях. А затем болтать обо всем, обниматься и заряжать "батарейки" друг друга.

Если возможности сбежать из дома нет, закройтесь на кухне, зажгите свечи и говорите по душам. Будьте изобретательны и все у вас получится.

4. ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА СВОЙ ВНЕШНИЙ ВИД

Если вне дома вы шикарная женщина в стильных нарядах и с красивым макияжем, а дома серая мышка в растянутом спортивном костюме, мужчина перестаёт воспринимать вас как царицу, как женщину, ради которой хочется свернуть горы. Почему вы красивая для всех, но не для него?

Перетряхните гардероб, найдите пару удобных и красивых нарядов и встречайте мужчину с работы в образе сногсшибательной богини. Идеально, если дети к тому времени будут спать и можно будет сразу после ужина перейти к десерту.

5. РАЗДЕЛЯЙТЕ БЫТ И ЛЮБОВНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

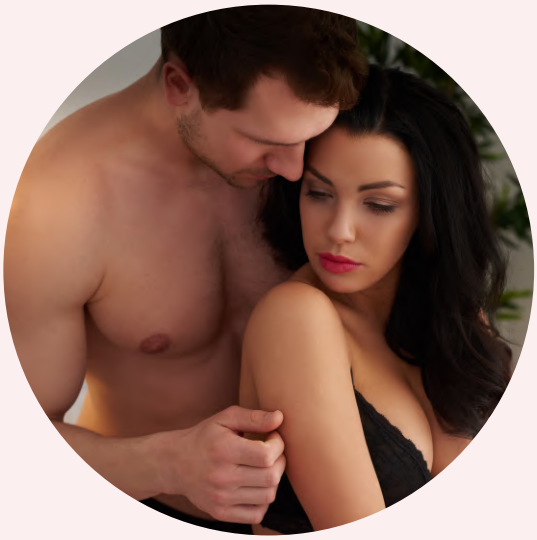
У многих жизнь каждый день идёт по накатанной "Подъем - Работа - Дом - Ужин - Секс - Сон".
В таком строгом распорядке не остаётся места спонтанности и даже самый горячий секс становится обыденностью.

Попробуйте хотя бы пару раз в месяц отойти от привычного распорядка и заняться спонтанной любовью. Встаньте на полчаса раньше, закройтесь в ванной, пока дети смотрят мультик или остановите машину в безлюдном месте по пути работу. Это вас обоих здорово взбодрит.

6. НАЙДИТЕ СЕБЕ НОВОЕ СОВМЕСТНОЕ ХОББИ, КОТОРОЕ ВАС СБЛИЗИТ

Главное, чтобы вам не было скучно вместе. Сидеть рядом, уткнувшись в телефоны — это не то совместное времяпровождение, которое вас сблизит. А вот катание на велосипедах, прогулки после работы или даже совместные игры на приставке сплотят вас и подарят новые темы для разговоров.

И как только вы снова почувствуете душевную близость, секс обязательно вернется в вашу жизнь, да ещё лучше, чем был.



7. ПЕРЕСМОТРИТЕ СВОИ СЕКСУАЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ

Со временем наши сексуальные предпочтения меняются. Но многие цепляются за сценарии "как в молодости" или "как в самом начале отношений", не давая себе возможности что-то изменить к лучшему. Это не значит, что нужно заниматься БДСМ или звать третьего в постель. Но обязательно подумайте, как вы можете разнообразить секс и сделать его более приятным для себя и любимого.

*Крутой способ внести разнообразие в сексуальную жизнь — **30-дневный челлендж,** по условиям которого вы должны заниматься любовью каждый день. И ещё выполнять несложные задания, такие как "Заняться любовью в необычном месте" или "Сделать это дважды за день". Хотя есть в челлендже и более интересные практики, которые вы сможете использовать в дальнейшем для поддержания* ***огонька между вами с любимым.***

WOMAN INSIGHT

8. НЕ ЗАЦИКЛИВАЙТЕСЬ И ПРОСТО ЗАНИМАЙТЕСЬ ЛЮБОВЬЮ

Аппетит частенько приходит во время еды, правда? Отбросьте все мысли о том, каким секс должен быть, чтобы считать его или ваши отношения страстными.

Занимайтесь любовью как только выпадает такая возможность. И вы заметите, что хочется делать это чаще, больше и чувственнее. Теперь не останавливайтесь.

9. ОТДАВАЙТЕ, НЕ ОЖИДАЯ ПОЛУЧИТЬ ЧТО-ТО В ОТВЕТ

Если вам не нравится то, что мужчина делает по отношению к вам, обратите внимание на то, что вы даёте мужчине. Ни один мужчина не зажигается, когда его пилят, укоряют и пинают.

Зато внимательной, заботливой женщине, которая смотрит на тебя с восхищением и любовью, хочется положить под ноги весь мир. Или же закрыться с ней в спальне подальше от всего мира.

WOMAN INSIGHT

10. НЕ СТОЙТЕ НА МЕСТЕ, РАЗВИВАЙТЕ СЕБЯ КАК ЖЕНЩИНУ, ЛЮБОВНИЦУ И ЦАРИЦУ

Прокачивайте свою женственность, продвигайтесь вперёд в любимом деле, уделяйте время тому, что вас наполняет. Из пустой чаши отдавать другим нечего.

Если же вы наполнены до краёв, ваша энергия так и будет расплескиваться. И ваш мужчина будет в ней буквально купаться, чувствуя счастье и любовь, которые вы излучаете к себе, к нему и к миру. Поверьте, к такой женщине невозможно не чувствовать влечение.

Надеюсь, мои советы помогут вам сделать отношения с любимым более страстными и наполненными счастьем. И совсем скоро ваши глазки снова будут светиться от любви, восхищения и благодарности.

> *Поверьте, вы этого заслуживаете!*

Развивать и наполнять себя как Женщину ты можешь на бесплатном онлайн-интенсиве «Искусство быть вместе»

Зарегистрироваться