



Мар-Птица



Секс-тренера

Проблемы
в постели?
Заведите
себе
*секс-
тренера*

Суши
вёсла сам!

Весна
на голове

Жанна
Мартыненко:

«Давайте советы»

- часть моей работы»

*Как
должа
и даже
лучше*



Проблемы в постели? Заведите себе *секс-тренера*

Подобный заголовок раньше воспринимался бы как однозначная рекомендация завести любовницу. Или любовника... Но нынче не те времена. Сейчас, оказывается, секс-тренеры действительно существуют.

В Чехии пионеркой этого дела стала Юлия Гая Поупетова – выпускница факультета клинической иммунологии и биологии Карлова университета и заодно студентка американского sex coach университета. Уже четыре года она устраивает курсы, целью которых является улучшение сексуальной жизни и интимных отношений людей. За это время подготовку секс-тренером прошли более 500 человек, в основном, женщин, но в последнее время растёт и число мужчин. Секс-тренеру дали постоянное эфирное место на радиостанции Frekvence 1, она частый гость на телекране.

Курсы имеют несколько форм. Вступительный сеанс продолжается 3,5 часа, стоит 750 крон и похож на некий рабочий инструктаж. Все участники одеты и в виде игры получают творческую информацию, затем им демонстрируются способы правильной коммуникации между партнёрами, а в finale клиенты занимаются упражнениями.

Следующая ступень – индивидуальная подготовка. Она дороже: 90 минут обходится клиенту в 1500 крон. Тренер исследует проблему клиента и вместе с ним составляет план её решения. Здесь уже в ходу анатомия половых органов, видеолекции, а также – только для женщин – телесный тренинг.

Для продвинутых пани Поупетова устраивает семинары стоимостью 2500 крон. Проводятся они по субботам и воскресеньям в Праге или с выездом в г. Свитавы. Участвуют максимум десять женщин, которые под руководством тренера знакомятся с «тайными» своих интимных мест, реализуя ранее полученные теоретические знания.

Цель – закрепить навыки, чтобы применять их в дальнейшей сексуальной жизни. Предлагается также курс по названием «Точка G и искусство удовлетворения мужчины».

ВЫЙТИ ИЗ ТЬМЫ

По словам секс-тренера, женщины вообще более открыто идут на контакт, проявляют больше желания узнать, как лучше удовлетворить партнёра и самой дойти до вершины. «Более 80% женщин имеют с этим проблемы, - говорит Юлия. – Но для их решения достаточно научиться управлять своим телом и дать партнёру понять, что им нравится».

Помощи секс-тренера просят женщин разных возрастных категорий – от 20 до 50 лет. Наоборот, мужчины «скаты» в десятилетие между 30-40 годами, когда они переживают разрыв отношений или имеют проблемы на работе. И они также решаемы при помощи секса, вернее, правильным пониманием его роли и применением на практике.

Пани Пупетова на недостаток клиентов не жалуется: стрессы современной жизни, разрушение моральных и этических устоев, лёгкость установления сексуальных контактов и их прекращение – всё это рано или поздно оказывается на психическом и сексуальном здоровье нации. Она даже подумывает о создании стационарной школы секса и планирует выпустить книгу об искусстве любви.

Надо сказать, что такая тенденция – это не американская или чешская специфика: понятие секс-тренер входит в обиход повсеместно, подобные курсы есть уже и в России. За раскрепощение женщины в сексуальной сфере активно ратует шведская писательница чешско-российского происхождения Катерина Яноухова, между прочим, дочь известного физика и бывшего диссidentа Франтишека Яноуха.

Она рекомендует чешским женщинам прямо говорить партнёру, чем они не довольны в постели, и своими руками лепить из мужчины любовника. А не получается руками – звать на помощь секс-тренера. Надо снять секса запреты и табу, развенчать мифы, считает Яноухова. Культура сексуальных отношений, по всей видимости, переходит в иную плоскость. Несмотря на протесты защитников старого уклада, и в области секса начинает побеждать мнение, что «ученье – свет» и что из сексуальной тьмы пора выходить.

В этой связи уместно привести одно расхожее заблуждение, что мужская сексуальность с возрастом снижается, женская же наоборот после 30 лет усиливается. На самом деле, женская снижается точно так же. Просто за 10-20 лет практики женщина к своим 30-35 годам «методом ненаучного тыка» научилась хоть чему-то. От этого и складывается впечатление, что после 30-ти секс в жизни, наконец, начался... А мог ведь начаться и в 20, если бы научили.

Андрей Фозикош

Секс-зарядка поможет сбросить вес или иначе выражаясь занятия сексом помогают сбросить вес! Возможно вы подвергните эти слова сомнению или же заставит улыбнуться. Но... Давайте порассуждаем.

Естественно, быстрое похудение исключительно через занятия сексом задача архисложная, да и не стоит перед нами задачи разработать уникальную секс-методику для снижения веса. Гораздо интереснее другое: можно ли сбросить вес занимаясь сексом и при этом не покупая абонемента в фитнес центр и, упаси господи, питаясь исключительно таблетками для снижения веса? Так сказать может ли постель заменить спортзал?

**Действительно ли секс помогает похудеть?
Для нетерпеливых отвечу сразу, что Да!**

А любопытным предложу ознакомиться с несколькими фактами про секс и снижение веса:

1) Нагрузки во время секса дают нам шанс догнать двух зайцев одновременно: во время занятий любовью организм не только теряет калории от физической нагрузки, но и вырабатывает тестостерон, что делает вас более любвеобильными.

2) Оргазм, как и шоколад, высвобождает гормоны счастья – эндорфины. А что делает счастливый человек? Правильно – улыбается, он постоянно в движении и поисках новых ощущений. Согласно результатам научных исследований даже десятипроцентное снижение веса (при весе 100 кг 10% составляют всего лишь 10 кг) значительно влияет на сексуальное здоровье – увеличивается удовольствие от самого процесса, повышается сексуальная привлекательность и возбудимость.

Только не забывайте, что поедая шоколад вы получаете лошадиную дозу калорий, что «убивает» весь эффект от эндорфинов.

3) Секс как способ похудения! Всего полчаса занятий сексом позволяют сжечь порядка 150-300 калорий. Естественно важную роль играет интенсивность и страсть. В любом случае занятие сексом 5 раз в неделю позволяет сбросить не менее 1650 калорий, а при наличии активного партнёра увеличить эту цифру не оставит труда!

