



Pokočaj szybkie numerki!

Poradnik dla kobiet, które mają mało czasu na seks



- *Jaki seks lubisz?*

Gdy zadaję to pytanie kobietom, zazwyczaj słyszę odpowiedź:

- *Marzę o tym, żeby mieć cały wieczór z partnerem. Nie lubię się spieszyć. Idziemy na romantyczną kolację, a potem w domu robimy sobie kąpiel w pianie, tworzymy nastrój w sypialni – świece, muzyka. Masujemy się pachnącym olejkami, długo pieścimy i mamy oboje fantastyczne orgazmy.*

- *A jak to wygląda na co dzień?* – dopytuję.

W końcu większość kobiet, z którymi pracuję to młode mamy.

Typowe odpowiedzi to:

- *Od roku nie uprawialiśmy seksu*
- *Mamy seks raz na miesiąc-dwa i to na totalnym zmęczeniu.*
- *Zwykle, gdy nadchodzi wieczór i dzieci śpią, jesteśmy oboje tak zmęczeni, że zasypiamy oglądając serial.*

Nie trzeba być coachem, żeby zobaczyć, że różnica między marzeniami a rzeczywistością jest ogromna, prawda?

Nie musisz też być młodą mamą, żeby odnaleźć się w takim scenariuszu i skorzystać z tego poradnika.

Czytaj dalej: dla kogo jest ten poradnik?

Ten poradnik jest dla Ciebie, jeśli:

- ✓ chciałybyś mieć więcej seksu i intymności w swoim życiu
- ✓ jesteś zabiegana i zmęczona
- ✓ masz takie warunki mieszkaniowe, że rzadko jesteście dłużej sam na sam z partnerem
- ✓ szybkie numerki kojarzą Ci się z byle jakim seksem, z którego przyjemność ma głównie Twój facet



Czytaj dalej: dlaczego warto uprawiać regularny seks?



Dlaczego warto, żebyś uprawiała regularny (nawet szybki) seks?

Słyszałaś takie powiedzenie, że organ nieużywany zanika?

Jeśli chodzi o seks to coś w tym jest. **Im rzadziej to robimy tym mniejszą mamy ochotę i tym trudniej jest nam odczuć przyjemność i orgazm.** To trochę jak z treningiem fitness. Najtrudniej nam się zebrać po dłuższej przerwie, dlatego lepiej mieć nawyk regularnych ćwiczeń.

Nie chodzi o to, że masz zmuszać się do stosunków z partnerem. Seks to coś więcej! To zmysłowość, to machanie biodrami w rytm energetycznej samby o poranku, to dotykanie swojego ciała, to przytulanie się z ukochanym, to erotyczne fantazje, wreszcie pieszczoty czy seks oralny.

A close-up photograph of a woman's face, looking directly at the camera with a slight smile. Her eyes are light-colored, and her hair is blonde. The image is slightly blurred, giving it a soft, intimate feel. Overlaid on the image are two semi-transparent white text boxes.

No to jak mieć dobry seks,
gdy masz mało czasu?

Pokochaj szybkie numerki!

Myślisz sobie, że szybki seks daje głównie przyjemność facetowi? Mylisz się!

Na następnych stronach przedstawię Ci 7 sprawdzonych porad, które możesz wykorzystać już dziś, żeby cieszyć się fantastycznym, szybkim seksem.

Nawet taka chwila przyjemności cudownie buduje bliskość i pogłębia miłość w związku!



1. Kochaj się w ciągu dnia

Gdy jesteśmy przemęczone i zabiegane, wieczór to często najgorsza pora na seks. Jedyne, na co masz ochotę to sen.

Wykorzystaj porę popołudniowej drzemki dzieci lub czas, gdy są w przedszkolu.

Jeśli w tygodniu nie ma na to szans, zorganizujcie opiekę dla dzieci w weekend, choćby na godzinę i cieszcie się sobą!



2. Wykorzystaj moc cyklu!



Pewnie zauważyłaś, że gdy masz dni płodne, masz większą ochotę na seks?

Jeśli nie stosujesz antykoncepcji hormonalnej, w dniach największej płodności czujesz się bardziej atrakcyjna, zwiększa się nawilżenie pochwy i bardziej chcesz się kochać.

W tym czasie nawet szybki seks może przynieść Ci dużo przyjemności bez wysiłku.

Jeśli nie planujesz ciąży pamiętaj o dobrym zabezpieczeniu!

3. Planuj erotyczne igraszki

Nie mogłabyś istnieć bez planera czy aplikacji w komórce, w której zapisujesz każde spotkanie?

Czas, aby pozycja „seks” znalazła się w Twoim terminarzu przynajmniej raz tygodniu. Najlepiej, gdybyś znalazła na to godzinę, ale kwadrans też się liczy. Od czegoś trzeba zacząć!

Jeśli nie będziesz miała ochoty lub możliwości kochać się z partnerem, wykorzystaj ten czas na masturbację albo jakąś zmysłową przyjemność we dwoje.



4. Wyjdź z inicjatywą



Lubisz się kochać wtedy, gdy masz na to wielką ochotę?

Nie czekaj aż partner wyjdzie z inicjatywą!

Gdy czujesz się seksownie i macie wolną chwilę, daj mu znać, że jesteś zainteresowana. Są duże szanse, że skorzysta z propozycji!

5. Rozgrzej się



W szybkich numerkach przyjmij zasadę „moja przyjemność najpierw”. To wcale nie egoizm!

Większość mężczyzn doświadcza orgazmu przy każdym stosunku, więc u niego efekt macie prawie gwarantowany.

Pokaż mu lub powiedz jak ma Cię pieścić lub daj sobie sama przyjemność, a on niech patrzy z zachwytem. Faceci to uwielbiają!

6. Korzystaj z gadżetów



Czy wiesz, że większość kobiet nie doświadcza orgazmu podczas penetracji, a dzięki pobudzeniu łechtaczki? To ona jest naszym głównym organem seksualnym.

Nie wahaj się pomagać sobie w trakcie seksu za pomocą dłoni lub zabawek erotycznych.

Wypróbuj mini-wibratory łechtaczkowe nakładane na palec lub specjalne wibratory dla par.

7. Słodki finisz



Może się tak zdarzyć, że partner skończy zanim Ty poczujesz przyjemność ze zbliżenia.

Potraktuj ten seks jako rozgrzewkę i poproś o ciąg dalszy! Partner może pobudzać Cię do orgazmu za pomocą dłoni, wibratora lub dildo.

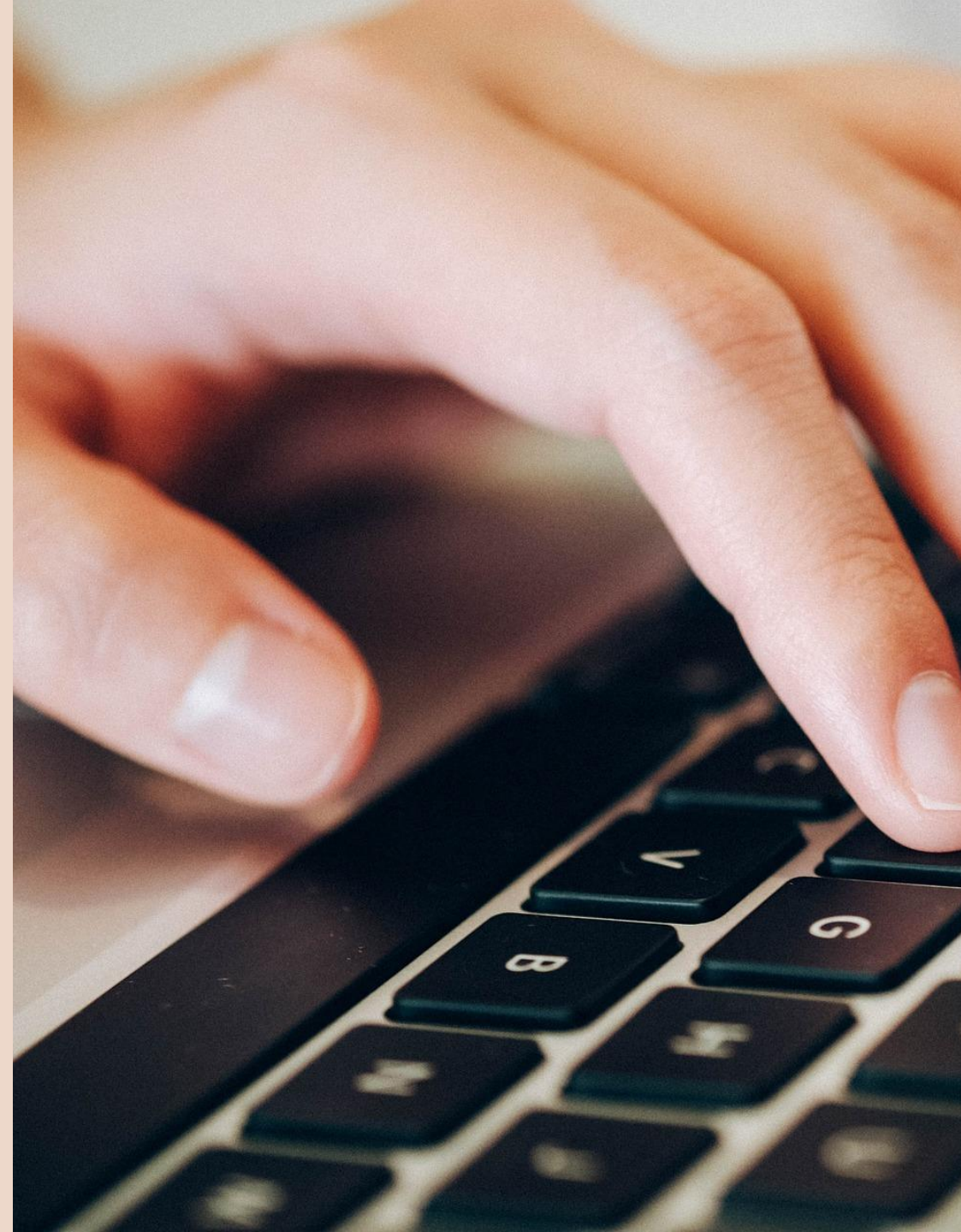
Możesz też wziąć sprawy w swoje ręce i sama dać sobie ekstazę.

Do dzieła!

Mam nadzieję, że zachęciłam Cię do eksperymentowania z szybkimi numerkami. To nie jest namiastka „prawdziwego seksu”, a pełnoprawna jego część.

Zachęcam Cię, byś jeszcze w tym tygodniu wypróbowała choć jedną z moich wskazówek.

Jeśli masz ochotę, [napisz mi](#), czy te porady były przydatne.



Chcesz wiedzieć więcej?



[Polub mój profil na Facebooku](#)



[Obserwuj mnie na Instagramie](#)



[Umów się na bezpłatną konsultację](#)



ankagrzywacz.pl