Dr. Lou Paget autorica priručnika **The Great Lover Playbook** tvrdi da muškarci najviše uče o seksu razgovarajući s vršnjacima, listajući
erotske časopise
te gledajući filmove za odrasle. Umjesto toga bilo bi poželjno više razgovarati s partnericom nastojeći otkriti što ju uzbuđuje. S druge strane, većina žena ne usuđuje se reći što ih uzbuđuje i kakve dodire žele, pa dolazi do nesporazuma u krevetu.
Evo koje su najčešće pogreške.

1. Premalo znanja

U današnje vrijeme interneta stručne informacije su lako dostupne, ali ipak mnogo muškaraca nema osnovna znanja o ženskoj anatomiji. Oslanjaju se na osjećaj i iskustvo umjesto da prosurfaju netom ili posude seksualni priručnik u knjižnici. Iako je vođenje ljubavi prirodno poput plivanja, vještina se uvijek može unaprijediti, ali muškarci će radije ići na seminar golfa nego seksualnih tehnika.

2. Premalo predigre

Predigra uzbuđuje oba partnera, osobito ženu budući njenom tijelu treba više podražaja da bude spremna za sam čin vođenja ljubavi. Predigra ne podrazumijeva samo milovanje i ljubljenje, već počinje od kućnih vrata pri povratku s posla kada partneri nježnošću pokazuju koliko su željni intimnosti. Nastavlja se večerom uz svijeće i mirisnom kupkom, a završava u spavaćoj sobi. Potrebno je truda i priprema za romantičnu atmosferu, ali i parovi s djecom mogu si to priuštiti nekoliko puta mjesečno.

3. Premalo mašte

Parovi često steknu rutinu u vođenju ljubavi, a zatim je rijetko mijenjaju riskirajući zasićenost. Da bi to izbjegli, poželjno je da gledaju filmove, listaju časopise i pokušavaju različite načine vođenja ljubavi, kao i različita mjesta. Umjesto spavaće sobe, odite povremeno u prirodu na osamljeno mjesto, ili isprobajte seksualno pomagalo da bi poboljšali užitak. Izbor seksualnih pomagala je velik, a većina ih se može naručiti diskretno preko interneta.

4. Premalo vremena

Muškarci često vole “seks na brzaka” budući se lako uzbude, međutim ukoliko to postane jedini način vođenja ljubavi, nestaje osjećaja zajedništva. Za kvalitetno vođenje ljubavi poželjno je odvojiti dovoljno vremena, isključiti mobitel i televizor, posvetiti se jedno drugom.

5. Premalo komunikacije

Manjak komunikacije među partnerima dovodi do nakupljanja nezadovoljstva. Vaš partner ne može čitati vaše misli, već mu sami morate reći što vas uzbuđuje ili ga uputiti pokretima. Jedan od najboljih načina je napomenuti mu prilikom zajedničkog gledanja filmova: “I meni se to sviđa.”

Kvalitetna veza zahtjeva zajedničko nastojanje, tvrdi dr. Lou Paget, između ostalog i na usavršavanju tehnika vođenja ljubavi, pa nije uzalud pročitati o tome i njen priručnik The Great Lover Playbook.

www.loupaget.com