

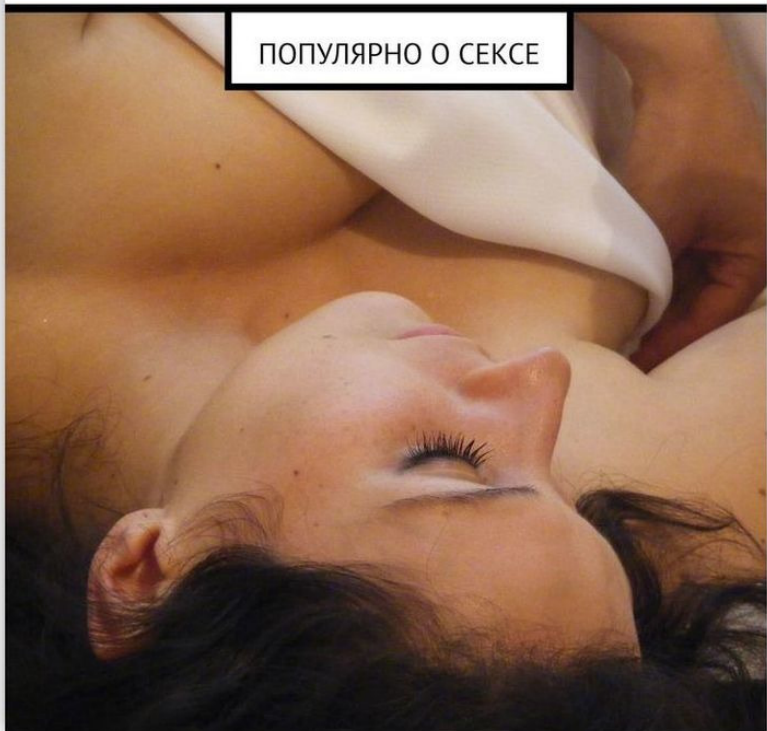
18+

АЛЬБЕРТ ГРАДОВ

---

## Путь к правильному и качественному сексу

ПОПУЛЯРНО О СЕКСЕ



**Альберт Градов**  
**Путь к правильному**  
**и качественному сексу.**  
**Популярно о сексе**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=50283775](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=50283775)  
ISBN 9785449813060*

**Аннотация**

Сексуальное желание не происходит изолированно. Мы живем в обществе и культуре, где вокруг так много сексуального подтекста, но все больше и больше людей недовольны своей сексуальной жизнью и не знают, что с этим делать.

# Содержание

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| Общайтесь                         | 6 |
| Давайте инструкции                | 8 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 9 |

# Путь к правильному и качественному сексу

## Популярно о сексе

**Альберт Градов**

© Альберт Градов, 2020

ISBN 978-5-4498-1306-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Сексуальные проблемы могут затронуть кого угодно в любое время, независимо от возраста, сексуальных предпочтений или опыта. Почти у полмиллиона из нас ежегодно диагностируют ЗППП.

Каждый третий взрослый когда-либо испытывал сексуальную проблему. Сексуальные проблемы встречаются чаще, чем мы можем себе представить. Важно понимать, когда мы сталкиваемся с проблемой, о которой нам нужно поговорить, узнать больше или обратиться за поддержкой.

Сексуальное желание не происходит изолированно. Мы живем в обществе и культуре, где так вокруг много сексуального подтекста, но все больше и больше людей недовольны своей сексуальной жизнью и не знают, что с этим делать.

Если бы у всех была идеальная сексуальная жизнь, нам бы все равно было скучно. Хотя обычный секс отлично подходит для некоторых людей (и отличный способ сохранить вашу сексуальную жизнь процветающей, когда вы и ваш партнер сильно заняты на работе), многие из нас хотят немного чего-то нового время от времени. Это может быть во многих формах, и что-то новое и захватывающее для вас может быть скучным для вашего партнера. Все дело в предпочтениях. Секс может быть важным способом близости в отношениях, поэтому необходимо поддерживать счастливую сексуальную жизнь, чтобы чувствовать себя полностью удовлетворенным в отношениях (и потому что мы все просто заслуживаем хорошего секса, верно?).

Итак, как именно добиться идеального секса? Может показаться что легче сказать, чем сделать, особенно если вы не уверены, чувствует ли ваш партнер то же самое. Следуйте этим советам, чтобы улучшить ваш секс, поощрить вашего партнера пробовать новые вещи и уйти от вашей сексуальной рутины.

# Общайтесь

Чувство скуки в спальне или наличие совершенно разных либидо может оказать значительное влияние как на наши отношения, так и на ощущение благополучия. Различные сексуальные влечения могут привести к тому, что партнеры почувствуют вину за то, что не могут удовлетворить свою вторую половину. Или же будут волноваться, что партнер больше не считает их привлекательными.

Поговорите с вашим партнером. Разговор с вашим партнером о ваших отношениях и сексуальной стороне очень важен. Если вы не обсуждаете свои проблемы, неизбежно возникают недоразумения, после которых в ваших отношениях может образоваться тупик.

Общение является основой для счастливых отношений и особенно полноценной сексуальной жизни. Если не сказать своему партнеру о своих желаниях или чувствах, они и не смогут узнать об этом. Если вы не желаете общаться с ними об этом, ваша сексуальная жизнь не изменится или не улучшится. Прекрасный секс случается, когда оба человека осознают и понимают чувства и желания друг друга, поэтому вы должны поговорить об этом.

Говоря с партнером о сексе, убедитесь, что вы обсуждаете, а не осуждаете его. Это поможет вашему партнеру понять вас, не чувствуя, что они делают что-то не так.

Об этом может быть сложно говорить. Но важно признать, что есть элемент реальности, который вы не можете изменить. Либидо – это еще одна часть, которая должна быть интегрирована в отношения и потребует переговоров и компромисса.

Сексуальное желание может измениться с сильно положительного на нейтральное и сильно отрицательного. Это абсолютно нормально для нашего желания. Ведь оно угасает и вспыхивает вновь в разное время и периоды нашей жизни.

# Давайте инструкции

Не бойтесь давать вашему партнеру инструкции, когда вы наедине. Это не должно быть доминированием, только если это ни то что вы хотите, конечно же. «Прикоснись ко мне» и «Давайте попробуем X» – это не пугающие уж и способы помочь вашему партнеру точно знать, чего вы хотите.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.