

18+

Алиса Мальтнова

*Как
улучшить
качество
секса?*



Алиса Мальтнова

**Как улучшить качество
секса? Популярно о сексе**

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=50437635
ISBN 9785449818492*

Аннотация

Самое важное правило для улучшения качества секса – необходимо чаще практиковаться. При регулярных обсуждениях парой своих интимных отношений и частых занятиях с включениями разнообразия секс станет потрясающим. А если и дальше будет возникать вопрос «А такой ли у нас секс, как должен быть», следует посетить такого специалиста, как сексолог, и проконсультироваться.

Содержание

Посещение сексолога	5
Развитие эмоциональной связи партнёром с помощью общения	6
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Как улучшить качество секса? Популярно о сексе

Алиса Мальтнова

© Алиса Мальтнова, 2020

ISBN 978-5-4498-1849-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

В ритме современной жизни жаркий страстный секс присутствует только в начале отношений. Рабочие, бытовые и другие глобальные проблемы требуют нашего внимания. На фоне этого сексуальная жизнь утрачивает свою новизну, превращаясь в банальную необходимую процедуру. По статистике 29% супружеских пар занимаются сексом только раз в месяц, а некоторые даже реже, или не занимаются вовсе. Одной из причин этого является то, что в постели мужчина и женщина не получают того, чего действительно хотят. Как улучшить качество и заняться страстным чувственным сексом?

Посещение сексолога

Некоторые пары на полном серьезе считают, что регулярная полная оргазмов сексуальная жизнь – не главное в отношениях. Однако несмотря на это каждый хоть раз задумывался о том, как улучшить секс. Сейчас в Интернете множество подробных описаний удобных поз, техник, секс игрушек. Но как понять, что нужно человеку, как изменить своё поведение до, в процессе и после, чтоб достичь наилучшего результата, как разнообразить секс? На эти вопросы отвечают сексологи и дают простые советы.

Сексология рассматривает психологические, физиологические и социальные аспекты отношений. Начиная со знакомства, первых свиданий, поиска общих интересов, понимания, что нужно партнёрам на социальном и бытовом уровнях. Чаще всего для улучшения качества секса необходимо начать вопросов психологического характера, с этим стоит обращаться к такому специалисту как сексолог.

Развитие эмоциональной связи партнёром с помощью общения

Отношения прежде всего начинаются с разговора друг с другом. Также намёк на великолепный секс может начинаться далеко от места занятия им. Партнёрам необходимо почувствовать единую связь на эмоциональном уровне. Это должно быть не только при сексе. Наслаждение от соития будет в несколько раз возрастать, если такая связь существует, и она крепкая. Для одних достигнуть единения возможно с первой встречи, для других необходимы длительные отношения. Необходимо обсуждать желания и разговаривать об интимной жизни не только в спальне, а и за пределами. Стоит определить свои предпочтения и предпочтения партнёра. Ведь это важно чувствовать настроение друг друга. Различать, когда хочется нежного секса, а когда спонтанного и горячего.

Вдвоём можно составить даже меню секса, это поможет расширить знания о предпочтениях друг друга. Ведь для одного партнёра могут быть неприемлемы одни способы достижения удовлетворения и нравиться другие. Таким образом можно создать разнообразие. Важно взаимодоверие между партнёрами. Делиться друг с другом сексуальными фантазиями довольно увлекательно, это помогает улучшить сексу-

альную жизнь пары. Бывает так, что женщине или мужчине кажется, что их фантазии слишком бурные, и партнёр их не поймёт, или ещё хуже осудит. Поэтому говорить о таком не комфортно. Однако своему партнеру необходимо доверять.

Если мужчина и женщина будут без страха рассказывать друг другу свои самые тайные фантазии, это откроет целый мир сексуальных возможностей. От того насколько откровенно партнёры могут разговаривать зависит качество сексуальных отношений. Большинство пар слишком мало обсуждают свои интимные отношения, что негативно влияет на секс. Эмоциональная же честность дает возможность понять каждому из партнеров, в чем нуждается его вторая половина, о чем мечтает и о чем переживает.

Важно также обговорить и создать расписание секса. Зачастую в фильмах нам показывают спонтанный, страстный секс. Только вот в жизни так бывает не часто. Работа, семья, друзья, бытовые занятия дома, и человек оказывается слишком устал, не остаётся ни времени, ни желания на партнёра в постели. В таком случае парам необходимо распланировать «сексуальные даты» Одной из значительных ошибок, которые делают партнёры заключается в том, что они считают, что секс должен быть спонтанным, и отказываются от сексуальных отношений при отсутствии сил и времени. Необходимо в любом случае внести близость в своё расписание.

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.