



18+

Оксана Лова
Главные
правила
сексуальных
отношений

Оксана Лова

**Главные правила
сексуальных отношений**

«ЛитРес: Самиздат»

2020

Лова О. В.

Главные правила сексуальных отношений / О. В. Лова —
«ЛитРес: Самиздат», 2020

Секс - является многогранным и достаточно вместительным понятием. Это физическая и психологическая реакция человека, направленная на удовлетворение его сексуальных потребностей. В данной книге мы рассмотрим главные правила сексуальных отношений.

Содержание

Когда начинать половые отношения	6
Почему необходимо заниматься сексом	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Сексуальная энергия – одна из основополагающих в нашем мире, а занятие любовью – самый волнительный и трепетный процесс.

Секс – многогранное и достаточно вместительное понятие. Это физическая и психологическая реакция человека, которая направлена на удовлетворение его сексуальных потребностей. В него входит всё: от мастурбации до орального и вагинального секса.

Однако, часто он может становиться одним из камней преткновения между парой. Долгое время эта тема не афишировалась и считалась чем-то постыдным при вынесении её на всеобщее обозрение, и поэтому у многих в этой сфере возникают трудности и непонимание.

Когда начинать половые отношения

Сексуальные отношения должны начинаться с обоюдного желания, любопытства к партнеру и сильной симпатии. В наше время не обязательно держать планку воздержания полгода. Отношения могут продолжиться и после секса на первом свидании, но тут важно дать потом время на взаимное узнавание. Единственное, что не советуют специалисты-сразу бросаться жить вместе. В этом случае быт быстро съедает чувство влюбленности. Лучше чуть-чуть потерпеть и понемногу подогревать обоюдный интерес. Долго терпеть с началом интимной тоже не советуют. Человек может нравиться вам внешне, быть отличным собеседником и полностью сходитья планами на жизнь, но вот в сексе может быть несовместимость. В итоге приходится или строить дальше отношения без секса, которые продержаться не очень долго, или терпеть расстройство от того, что планы на жизнь пришлось так резко менять спустя большое количество времени.

Если же вы испытываете полное доверие к партнеру и готовы открыться ему – стоит обговорить этот момент. К примеру, заранее обговорить способы предохранения. Заболевания, передающиеся половым путем и нежелательная беременность-не самые приятные вещи.

Почему необходимо заниматься сексом

Половые связи являются полезным действием для большинства систем организма. С эмоциональной стороны – они расслабляют, успокаивают и снижают стресс. Мастурбация не приносит подобного результата. Также качественная интимная близость повышает самооценку, улучшает кровяное давление и выступает в роли небольшой физической нагрузки, приводя тело в форму и повышая выносливость. Урологи говорят, что оргазм снимает риск онкологии простаты. Мужчинам регулярная эякуляция повышает иммунитет, укрепляет сердечную мышцу и мочеполовую систему. Долгое воздержание приводит к гормональным и психологическим проблемам: ухудшается обмен веществ, менструация у женщин становится более болезненной, появляется бессонница и болезни по гинекологии. Также воздержание приводит к преждевременному старению организма и снижению либидо.

Многие считают, что в браке секса или нет, или он уже приелся. Но не всегда это правда. Спустя некоторое количество лет притирки остаются где-то далеко, а в отношениях наступает момент гармонии. Когда люди перестают думать стереотипами, свыкаются друг с другом и прислушиваются к потребностям, и желаниям-секс становится еще более интимным и приносит больше страсти.

Так же он помогает вырабатывать гормоны счастья, избавляет от нервного напряжения и заменяет фитнес. Но почему иногда случается, что у любящей пары возникают проблемы в этой части их жизни? Для того, чтоб избежать проблем необходимо следовать некоторым правилам сексуальных отношений. *Они изложены ниже:*

1. Никогда не стоит ожидать того, что партнер сможет прочесть мысли. Это глупо и неоправданно. Человек может и будет стараться, вот только по-своему. Если хочется качественного полового акта, который устроит обоих партнеров-стоит позаботиться о том, чтоб участник действия был в курсе ожидаемых от него действий. Но не стоит говорить всё сразу и в лоб. Сексуальные фантазии нужно озвучивать деликатно.

2. Начинать «прелюдию» к вечернему действию стоит с самого утра, а еще лучше за двое суток. Дайте партнеру или партнерше «нагулять аппетит». Заигрывания, комплименты, легкий флирт, поглаживания и намеки помогут постепенно повышать градус возбуждения.

3. Следует помнить, что любителей быстрого секса не так много, а если превратить вечер в своеобразный ритуал, можно стать еще ближе друг другу и разжечь огонь в отношениях. Приглушенный свет, свечи, приятные ароматы и бокалы с вином помогут создать возбуждающую обстановку и сами по себе настроят на приятное продолжение вечера. Но следует помнить, что у женщин спиртное обостряет влечение, а перебравший мужчина может уже не войти в «боевую готовность»

4. Не следует заниматься любовью через «не хочу». Это не принесет удовольствия ни одной из сторон.

5. Многие забывают, что не только мужчина может быть инициатором. Женщина, выступающая в доминирующей роли-это сексуально.

6. Сексуальное нижнее бельё еще никому не вредило. Женщине это повышает самооценку, а правильно подобранное бельё еще и подчеркнет сильные стороны фигуры. Даже если его снимут за две минуты-мужчине оно порадует глаз.

7. Никогда не забывайте и не пренебрегайте личной гигиеной. Никому не понравится чувствовать посторонние неприятные запахи. Не всегда есть возможность сходить в душ перед «действием», но на такой случай стоит таскать с собой влажные салфетки. Тогда «внезапный половой акт» не застанет врасплох и не поставит в неудобное положение

8. Лучше никакого интима, чем скучный. Разнообразьте ваш секс, проявите креативность и творчество. Не стоит бояться быть непонятым. Меняйте обстановку, примените игрушки, попробуйте ролевые игры и новые позы. Попробуйте поменять привычное отношение и изменить настрой секса.

9. Не стоит недооценивать важность прелюдий. Их любят не только женщины, но и представители сильного пола. Если оба будут заведены-удовольствие возрастет в разы, иначе есть шанс превратить весь процесс в навязанный и неприятный обязательный ритуал. Поцелуи, поглаживания, совместный просмотр эротики, массаж- всё это добавит страсти и желания.

10. Отбросьте комплексы.

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.