



Софи Детруа

18+

КАК НАУЧИТЬСЯ КАЧЕСТВЕННОМУ СЕКСУ



Софи Детруа

Как научиться качественному сексу

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63062862

SelfPub; 2020

Аннотация

В этой книге вы узнаете правила настоящего качественного секса. Заниматься сексом человека не обучают в школе, лицее, и даже в институте. Каждый познает азы искусства секса исключительно самостоятельно. Однако на освоение правильной тактики может уйти огромное количество времени. Данные мной полезные рекомендации значительно ускорят этот процесс.

Содержание

Начнем по порядку	5
Согласие и безопасность	6
Дайте себе время возбудиться	7
Эрогенные зоны	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Софи Детруа

Как научиться качественному сексу

Поговорим начистоту? Большинство людей в основном довольных и наслаждающихся сексуальной жизнью, иногда все же задаются вопросом: «Это все?!». А многие разочарованные спрашивают, что можно сделать, чтобы получить от секса больше удовольствия. Осознание этого факта приводит людей к поиску решения вопроса. Прослеживается четкая тенденция, женщины чаще недовольны сексуальной жизнью. У гетеросексуальных женщин оргазмов меньше, чем у их партнеров-мужчин. А 10-40 процентов вообще испытывают трудности с достижением оргазма. Так что, если чувствуете себя неуютно по поводу секса, не спите по ночам и размышляете, как получить больше удовольствия от секса, знайте, вы не одиноки. Потому что дело в том, что нам не рассказывают, как научиться качественному сексу.

Начнем по порядку

На уроках полового воспитания в школах уделяется особое внимание здоровью и контрацепции. И хотя эти вещи важны, к удовольствию имеют мало отношения. Добавьте к этому табу, окружающие женскую сексуальность, плюс все остальные предрассудки, проистекающие из гендерного неравенства и патриархального отношения к сексу. И получаем закономерный результат.

Но можно взять дело в свои руки в прямом и переносном смысле. Есть основные принципы, помогающие достичь большего удовольствия от секса. Их не нужно воспринимать как руководство к действию. Это долгое путешествие, уникальное для каждого человека и очень интимный процесс. Но если не знаете, с чего начать, подумайте о следующих шагах, которые стоит предпринять, чтобы получать большее удовольствие и наслаждаться сексуальной жизнью.

Согласие и безопасность

Самое главное в сексе это согласие. Он не может быть приятным без согласия, но может быть добровольным, даже если он был неприятным. Люди часто не знают своих предпочтений и что им не нравится. Секс не всегда приносит положительные переживания и это нормально. Потому что партнеры получают опыт и раскрывают потенциальные возможности для получения большего удовольствия в следующий раз. Но всегда нужно быть уверенным в обоюдном согласии. Это означает, что иногда просто не стоит заниматься сексом. Отсутствие чувства безопасности мешает людям получать удовольствие. Беспокойство о заражении и инфекциях или незапланированной беременности убивает сексуальные флюиды. Также важно быть уверенным, что другой человек будет заботиться, слушать, и даст это базовое чувство. Любые переживания по поводу этих вещей затрудняют чувство сексуальности. Трудно расслабиться при недоверии другому человеку или при беспокойстве о возможных неприятностях.

Дайте себе время возбудиться

Важно знать, что мужские и женские тела функционируют по-разному. Что-то вас возбуждает, а что-то отталкивает. Что вызывает желание? Что именно нравится? Возбуждение сложно исследовать с научной точки зрения. Все люди индивидуальны, сложны и многогранны. Они не машины, поэтому всем нужно разное количество времени. И хотя нет точных цифр относительно того, сколько времени требуется мужчинам или женщинам, главный вывод заключается в следующем: сексуальное возбуждение требует времени. Замечено, что женщинам нужно около 20 минут сексуальной игры, чтобы полностью возбудиться. Просто позвольте себе погрузиться в ощущения на целых двадцать минут.

На самом деле существует два разных типа возбуждения: физическое возбуждение тела и субъективное, то, как человек чувствует возбуждение. Эти два фактора не всегда перекрываются и оба важны для получения большего удовольствия. И хотя субъективное возбуждение немного сложнее, просто дайте телу достаточно времени.

Подумайте, ведь в этом процессе много чего происходит:

- дополнительная кровь должна притекать ко всем частям гениталий. Опухают губы вульвы, почти вдвое увеличивается размер клитора и смазывается вагинальный канал.

- нервным окончаниям требуется время для включения

точек удовольствия, таких как точка G и точка A.

– влагалищу также нужно время, чтобы удлиниться. Оно увеличивается в два раза, продвигая шейку матки глубже в тело.

Круто, да? Это означает, что одно из золотых правил того, как получать больше удовольствия от секса, таково: потратьте больше времени и не пожалеете. Страстные поцелуи. Игра с грудью. Прикосновение пальцев, с трепетным вниманием к клитору. Оральный секс. Экспериментируйте и найдите все, что откликается в вас и заводит. Но главное, дайте себе больше, чем несколько минут, чтобы возбудиться и подготовиться к наслаждению.

Однако для качественного секса нужно больше, чем просто гениталии. Как усилить возбуждение во всем теле? Сделайте все возможное, чтобы включить ощущения: проведите руками и пальцами по шее, груди, рукам и бедрам. Попросите партнера поцеловать в шею и плечи. Исследуйте каждый дюйм своего тела и предложите партнеру сделать то же самое. Включите чувства. Наслаждайтесь телом партнера глазами. Слушайте оттенки чувственных звуков. Почувствуйте их уникальность кожей. Проявите творческий подход и найдите чувствительные точки друг друга.

- Используйте дыхание для перемещения удовольствия по всему телу. Представьте себе удовольствие, исходящее от гениталий до каждой клетки тела.

- Хотите, чтобы кожа казалась наэлектризованной, а тело

было здоровым? Независимо от пола, выделите большее количество времени для возбуждения и сможете больше получать удовольствия.

Эрогенные зоны

Клитор считают одним из сказочных творений природы. Он имеет более 8000 чувствительных к прикосновениям нервных окончаний. Это самая высокая концентрация в человеческом теле. Его в шутку называют «кнопкой удовольствия». И его игнорирование или использование дает два противоположных результата.

Один из самых простых советов, как получать больше удовольствия от секса, это просто задействовать клитор. Насколько это возможно. Во время орального секса, аппликации и всех остальных «прелюдий». А также при проникновении.

Слишком часто женщины полностью забывают о своем клиторе. Но именно в нем находится большинство нервных окончаний, а значит, стимуляция доставляет много удовольствия. Многие стыдятся прикосновения к себе или необходимости стимуляции клитора, чтобы почувствовать удовольствие во время проникающего секса.

Есть много преубеждений, которые ставят вагинальные оргазмы на первое место и заставляют женщин чувствовать себя ужасно при их отсутствии.

Да, можно научиться испытывать вагинальные оргазмы, но они редки. Подавляющее большинство женщин сообщают о необходимости стимуляции клитора для достижения

оргазма.

Какой напрашивается вывод? Уделяйте клитору много внимания. Пусть партнер поиграет с ним. Играйте сами. Поищите любимые способы стимуляции и найдите позы, которые раздражают. Позвольте себе это удовольствие.

Поговорим о мужчинах. Ни для кого не секрет, что в мужском теле существуют особые эрогенные зоны или триггерные точки, которые при стимуляции делают оргазмы более сильными, а сексуальную жизнь лучше. Оргазм, это снятие сексуального напряжения, которое создается путем постепенного увеличения и изменения прикосновений и давления на чувствительные точки. Облизывание и покусывания, а затем добавление ощущений тепла или холода путем сосания кубика льда или питья горячего чая, сведут его с ума. Женщине нужно исследовать своего партнера. Перечислим некоторые мужские эрогенные зоны.

Начнем со ступней. У мужчин более высокая концентрация нервных окончаний на подошвах ног, чем у женщин. Начните прелюдию с массажа ног. Приготовьте теплое полотенце и положите его ступни на подушку к себе на колени. Используйте теплое полотенце, чтобы вытереть его ступни и согреть их, а затем сосредоточьтесь на эрогенной зоне, взяв большой палец и осторожно потерев его, чтобы перейти к более эротическому массажу.

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.