



18+

# КАЧЕСТВО ОКСАНА ЛОВА СЕКСА

# Оксана Владимировна Лова

## Качество секса

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63123971](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63123971)*

*SelfPub; 2020*

### **Аннотация**

Как улучшить качество секса настолько, чтоб раздвинуть горизонты удовольствия практически до бесконечности, но при этом не пускаться в рискованные, а порой и небезопасные эксперименты?

# Содержание

Секс – это не только постель	6
Не навредите!	10
Шутки – в сторону!	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# Оксана Лова

## Качество секса

**Секс** – та часть нашей жизни, которая неразрывно связана как с самыми лучшими ее моментами, так и с тем, которые мы считаем одними из худших. С этой сферой связаны самые оптимистичные ожидания и самые горькие разочарования. В чем причина такого парадоксального сочетания? Почему нередко именно в сексе расстояние между желаемым и получаемым в реальности оказывается настолько огромным, что это шокирует?

Например, согласно недавним исследованиям, проведенным университетом штата Флорида в США, наличие проблем в сексуальной жизни признали 45 % женщин, принявших участие в опросах и 31% мужчин. В нашей стране этот показатель вряд ли был бы меньшим, а вот большим он был бы почти наверняка.

Возможно, причина в том, что немало людей полагают, что секс – это та сфера, где если не все, то очень и очень многое получается само собой, от матушки-природы. И с одной стороны нельзя не согласиться с тем, что безусловно многое зависит от возможностей человека, имеющих у него от рождения: внешних данных, показателей физическое здоровья. Однако если ориентироваться исключительно на врожденный потенциал, то каким бы он ни был превос-

ходным, наступит в высшей степени неприятный момент, когда вдруг станет ясно, что удовольствие от секса – далеко не то, которое хотелось бы получать. И причина этого в том, что действительно многогранное, полноценное удовольствие от интима – не только эксплуатация человеком своих внешних данных и другого физиологического полученного от природы потенциала, но также и результат определенной работы над собой, выстраивания отношений. И это особенно важно в парах, у которых стаж совместной жизни – не один год, а то и не один десяток лет. Тем не менее, есть пары, для которых множество совместно прожитых лет – совершенно не проблема, если рассматривать их отношения с точки зрения секса.

Более того, немало пар, у которых со временем секс становится все качественнее, и люди открывают для себя все новые и новые удовольствия от интима. Кто-то же наоборот разочаровывается и пресыщается, пытается освежить ощущения, пускаясь во все тяжкие и максимально расширяя для себя грани дозволенного, но все равно получая одно разочарование за другим.

# Секс – это не только постель

В литературных произведениях или в кино очень часто можно прочесть или услышать, что выстраивание такой личной жизни, которая делает мужчину и женщину счастливыми, – это якобы титанический труд. Верить этому не стоит. Хотя бы потому, что все, доставляющее людям радость и делающее людей счастливыми, не сопряжено с какими-то колоссальными усилиями. Хотя бы потому, что радуется и сам процесс достижения цели. А значит, о каком изнуряющем труде можно говорить в таком случае?

Просто необходимо хорошо обдумать и тщательно проанализировать свою личную жизнь, а именно ее интимную составляющую и выработать определенные правила, следовать которым не составит ни малейшего труда. Ведь результат соблюдения таких правил будет очень быстрым и настолько радующим, что правила войдут в жизнь без малейшего напряжения. И более того, со временем наверняка возникнет желание дополнить и разнообразить этот свод правил.

Итак, правило... Это – даже не правило номер один, а правило, стоящее над всеми остальными правилами, поскольку без неукоснительного следования ему о качественном сексе можно забыть раз и навсегда. Правило это предельно простое, и гласит: "Откровенность, откровенность и еще раз от-

кровенность!".

Да, без взаимной откровенности партнеров хороший, качественный секс просто немыслим. Именно откровенные разговоры о том, что каждому из партнеров нравится, а что не нравится в сексе помогут избежать колоссального количества неловкостей и разного рода неприятных ситуаций.



Для действительно любящей пары, где люди заботятся друг о друге, секс не должен быть табуированной темой, связанной с тревожностью, стыдом или каким-то иными негативными эмоциями и переживаниями. Только предельная откровенность и отсутствие какого бы то ни было стеснения поможет сделать секс во всех отношениях качественным и являющимся источником только положительных эмоций.

Ни в ком случае не стоит стесняться рассказывать партнеру о своих фантазиях. Такой разговор очень помогает каждому из партнеров понять друг друга.

Получать весь спектр удовольствий от секса может только пара, где безраздельно царит доверие, а физическую близость дополняет и делает более насыщенной близость психологическая.

# Не навредите!

Обязательным условием разговоров о сексуальной жизни должна быть предельная тактичность. Во время таких бесед не просто неуместно, а категорически неуместно упражняться в остроумии, демонстрировать чувство юмора или развитость образного мышления. Даже прожив с человеком не один год и, казалось бы, зная его на сто и даже больше процентов, можно столкнуться с неприятной неожиданностью в виде бурной реакции на вроде бы невинную шутку или попытку сделать свою речь ярче и "цветистее". В разговорах о сексе шутки и иносказания крайне нежелательны. Человек может быть неправильно понятым или его слова могут быть истолкованы как издевка или даже желание унижить. И реакция партнера может быть такой, что былую доверительность придется восстанавливать долго, и данном случае уж точно не обойтись без весьма нелегкого и кропотливого труда. Поэтому гораздо легче и проще принять за правило говорить на интимные темы только серьезно и исключительно в буквальном смысле, чтоб не травмировать и не навредить невольно.

Разумеется, во время таких разговоров настоятельно рекомендуется табуировать обсуждение физиологических особенностей, которых человек стесняется. В первую очередь – это размер полового члена мужчины.

Что касается этого фактора, то представителям и силь-

ной, и прекрасной половин человечества следует раз и навсегда запомнить, что среднестатистического размера мужского полового члена вполне достаточно для того, чтоб довести женщину до оргазма, поскольку ее наиболее чувствительные эрогенные зоны – клитор и так называемая "точка G" расположены настолько глубоко, чтоб быть недоступным для пениса средних параметров (в возбужденном состоянии – до 16 сантиметров в длину и до 4 сантиметров в диаметре). Поэтому грезы некоторых дам о несказанном удовольствии от секса с обладателями исполинских пенисов – из разряда блажи, не имеющей ничего общего с реальностью.

Нон как бы там ни было, а для подавляющего большинства мужчин намеки на недостаточный размер полового члена, а тем более – шутки на эту тему – очень травматичны, а потому совершенно недопустимы в здоровых и основанных на любви и взаимоуважении отношениях в паре.

# Шутки – в сторону!

В такой же степени недопустимы шутки и колкости по поводу всех остальных физиологических особенностей. Если одному партнеру что-то не нравится в другом, что-то смущает, беспокоит, доставляет дискомфорт, то единственный вариант – поговорить об этом откровенно, но серьезно и максимально тактично. Только в таком случае можно найти обоюдно приемлемый вариант решения проблемы.

Еще одной принципиальной табу в разговорах о сексе – сравнение с прежними партнерами или партнершами. Каким был насыщенным и и разноплановым ни был предыдущий опыт, выпячивать его, кичиться им, а тем более рассказывать о нем, да еще и, выставляя партнера или партнершу в невыгодном свете, – заповеднейшая глупость и со стопроцентной вероятностью – путь к очень серьезному разладу, а, может быть, и к разрыву отношений. Если вы действительно любите другого человека и хотите, чтоб ваш секс был просто феерическим, то станьте друг для друга единственными и неповторимыми, "забудьте" об опыте. Это – наилучший вариант.

# 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.