

Оксана Лова

18+



Качественный  
**СЕКС**  
для него и для неё

Оксана Лова

**Качественный секс  
для него и для неё**

«ЛитРес: Самиздат»

2021

**Лова О. В.**

Качественный секс для него и для неё / О. В. Лова — «ЛитРес: Самиздат», 2021

Взгляд на интимные отношения у мужчин и женщин конечно же отличается. Однако найти точку соприкосновения можно и очень важно. Секс – это невероятно прекрасная и важнейшая часть нашей повседневной жизни и подходить к этому необходимо с правильным подходом, ведь качественный секс - это незабываемо и превосходно.

# Содержание

Так чем же для нас ценен секс?	6
Секс – это не только постель	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

## Оксана Лова

### Качественный секс для него и для неё

Когда мы говорим о качестве секса, то очень быстро становится понятно, что разговор этот не только о делах постельных и не только об одной из составляющих нашей жизни. Разговор этот – о качестве нашей жизни вообще.

Существует масса социологических и психологических исследований, авторы которых пришли к выводу, что проблемы в сексуальной сфере – один из факторов, мешающих полноценно жить и чувствовать себя счастливым. В частности, согласно данным исследования, проведенного социологами и социопсихологами Бирмингемского университета, треть опрошенных ими граждан Великобритании, США и Франции на вопрос о том, что мешает им почувствовать себя счастливыми в полной мере, на первое место в перечне негативных факторов поставили проблемы в сексуальной жизни. Причем, так ответили и люди, имеющие высокооплачиваемую и престижную работу, хорошее положение в обществе, достижения и награды. Однако все это оказалось не таким весомым на фоне проблем в интимной жизни.

## Так чем же для нас ценен секс?

Ведь успехи и неудачи в этой сфере не относятся к публичной стороне жизни нормального человека, не влияют на его социальный статус и положение на карьерной лестнице.

Более того, о происходящем в постельной сфере, не знают и никогда не узнают даже многие самые близкие люди, не говоря уже о, как говорится широкой общественности.

Но тем не менее качество секса для нас очень важно, и его мы ставим на далеко не последнее место в перечне факторов, делающих нас счастливыми или несчастными. *Почему?*

Есть мнение, что в данном случае основа основ – то, что закреплено в нашем подсознании сформировавшейся на протяжении тысячелетий генной памятью. А именно – основная физиологическая и социальная функция секса – продолжение рода. В древние времена способность человека продолжать свой род была одной из жизненно важных, и с тех пор, как утверждают некоторые специалисты, в нашем подсознании прочно засела тема, связанная с репродуктивной функцией, только она изменилась, подвергшись влиянию множества факторов, возникших с течением времени.

Но есть и другая точка зрения. Суть ее в том, что секс – одна из краеугольных составляющих в формировании человеком его самооценки. И успехи в сексе, способность и умение доставить удовольствие партнеру зачастую для нас не менее важны, чем достижения в профессиональной или в общественной сфере.

Психологи говорят, что одна из причин нашей потребности в качественном сексе – желание иметь нечто сокровенное, делающее счастливым только нас и партнера. Что общественное признание – далеко не все, что нужно для счастья. И участники различных исследований, стоит отметить, признавали, что удовольствие от похвалы или даже благосклонного отзыва, полученного от супруга или супруги, зачастую длится более продолжительное время, нежели удовольствие от какой-либо формы общественного признания.

Казалось бы, немало людей тщеславны по природе своей (чего уж скрывать), но почему-то куда ценнее признание от одного человека, выраженное в большинстве случаев наедине, чем признание от большой группы людей, выраженное публично. А если признание от близкого человека – это сказанные после секса слова: "Спасибо любимый! Это было просто волшебство!" или "Родная! ты была настолько на высоте, что я был просто в сказке!", то вряд ли какое-то публично выраженное общественное признание можно будет по его значимости для нас сопоставить с такой оценкой. И в первую очередь – с позитивным влиянием на нашу самооценку.

И наоборот. Неудачи в сексе переживаются колоссально болезненно, зачастую эти негативные переживания – куда более сильные, нежели переживания, вызванные профессиональными неудачами или попаданием в какие-либо не связанные с сексом неприятные истории, ставшие достоянием гласности. И в данном случае вроде бы наши неудачи в постели не выставляются на суд публики, о них также не знают многие близкие люди, но негативный эффект от таких неудач в подавляющем большинстве случаев значительно сильнее, чем негативный эффект от наших неудач, которые видят другие люди или о которых они слышат.

О том, насколько поддержание нормального качества секса – серьезная и важная сторона нашей жизни говорит хотя бы такой факт: в девяностые годы прошлого века ученые из университета бельгийского город Антверпена провели масштабное исследование, изучив обстоятельства нескольких тысяч суицидов, совершенных в европейских странах. И в итоге оказалось, что в пятнадцати процентах случаев фактором, подтолкнувшим человека к роковому решению, стали именно проблемы в сексуальной жизни и отсутствие видения их решения. Ученые признались, что этот результат их удивил еще и потому, что из-за неудач в сексе сводили счеты с жизнью вполне успешные люди, которым, если говорить о публичном аспекте, многие позавидовали бы. Причем, это как мужчины, так и женщины. Потому было бы безосновательно гово-

рять, что неуспешность в сексуальной сфере растаивает исключительно мужчин. Это – хоть и живучий, но в корне неверный стереотип. Немало проблем в делах постельных возникает и у женщин, и переживают они их не менее остро, чем мужчины.

Следовательно, секс важен для всех без исключения взрослых людей, которым заниматься им позволяют возраст и состояние здоровья. И потому вопросы улучшения качества секса актуальны для всех без исключения.

## Секс – это не только постель

Об этом на протяжении уже длительного времени говорят и пишут величайшее множество психологов, медиков, других специалистов, но все равно немало людей продолжают разграничивать свою сексуальную жизнь и другие аспекты жизни, не понимая, что многие важнейшие составляющие качественного секса находятся за пределами постели, за пределами спальни и даже за пределами вашего дома.

Как это ни странно, но по сей день на приемах у семейных психологов, а также у сексологов люди недоумевают, как может влиять на их сексуальную жизнь недостаточное внимание к своему внешнему виду, раздражительность, проблемы на работе и многие другие факторы.

На такова она, сексуальная жизнь, что на нее влияют если абсолютно все аспекты жизни человека, то подавляющее большинство из них.

Обрюзгший мужчина, плохо следящий за собой, с лишним весом и прочими прелестями, о которых в народе снисходительно говорят "это – не от котлет, а от лет", вряд ли будет желанным сексуальным объектом, и вряд ли у супруги или сожительницы будет большое желание подарить именно такому *"Алену Делону"* волшебную ночь любви.

Также сложно требовать от мужчины альковных подвигов, если женщина, мягко говоря, не особенно свежа, не ухожена, постоянно на нервах и с плохим настроением.

Потому партнеру, желающему улучшить качество секса, нужно начать с себя: тщательно проанализировать свои достоинства и недостатки, заняться устранением последних. Записаться в тренажерный зал или в бассейн, лучше следить за собой, не пренебрегать косметикой (это, кстати, касается и мужчин, для которых производители выпустили уже немало средств для ухода за лицом и за телом).

Вспомните, как вы выглядели в ваши лучшие годы, когда были стопроцентно желанны, когда ночи любви дарили несказанное блаженство, а проблемы в сексуальной жизни казались чем-то из далекой-далекой галактики. И попытайтесь максимально соответствовать этому образу, чтоб партнер видел свою мечту, а не свой кошмар. Тогда и улучшения в сексуальной сфере не заставят себя ждать.

## **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.