



**Сюзанна
Лучано**

**Счастье
секса**

18+

для всех и каждого

Сюзанна Лучано

Счастье секса для

всех и каждого

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64030832

SelfPub; 2021

Аннотация

Секс является самым прекраснейшем времяпрепровождением для влюблённой пары. В процессе занятия сексом происходит мощнейший выброс гормонов, улучшающих работу мозга: дофамина и нейромедиатора. Секс крайне положительно влияет на иммунитет, состояние кожи и организма человека в целом.

Содержание

| | |
|----------------------------------------|----|
| Когда быт убивает страсть | 5 |
| Что говорят физиологи | 8 |
| Что говорят психологи | 9 |
| Как заново вернуть сексуальное желание | 10 |
| Подготовка тела | 11 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 13 |

Сюзанна Лучано

Счастье секса для всех и каждого

С годами сексуальная жизнь партнеров становится пресной, обыденной. Хочется внести в нее разнообразия, оживить увядающие чувства, чтобы снова испытать радость взаимного времяпровождения. Чтобы сделать это, потребуются работа обоих возлюбленных. Вместе им предстоит заново пройти путь любви, открыть для себя много нового не только о любимом человеке, но и о самом себе. Достигнуть этого, скорее всего, будет непросто, но очень увлекательно.

Когда быт убивает страсть

«*Любовь живет три года*» – эта фраза с самого своего появления и до сегодняшнего дня является спорной и вызывает много вопросов. Не все готовы мириться с тем фактом, что чувства со временем могут утихать, становясь лишь отголоском прежних переживаний или превращаясь в нечто новое. Однако стоит отдать ей должное – через несколько лет совместных отношений прежняя страсть действительно отступает, оставляя после себя чувство нежности, привязанности или взаимной прохлады.

А ведь хотелось бы оживить потухшие чувства: как прежде испытывать непреодолимый трепет и сладостное предвкушение предстоящей ночи, покрываться приятными мурашками от одной мысли о близости с любимым. Но секс после нескольких лет совместных отношений становится обыденностью, иногда превращаясь в сферу бытовых обязанностей. Что уж тут говорить о страсти, нежности, наслаждении, когда заниматься любовью удастся лишь урывками, если партнер не против или не слишком устал после тяжелого трудового дня.

Да, брак, к сожалению, может свести всю романтику на нет. И это совершенно не будет зависеть от супругов. Когда возлюбленные наконец-то находят счастье друг в друге и решаются связать себя долгими и серьезными отношениями,

на первый план выходят рядовые, но очень важные проблемы. Карьера, учеба, общение с друзьями, родственниками, решение бытовых проблем. Уже тогда возлюбленные понимают, что не могут посвящать все ночи напролет безудержной страсти, ведь утром необходимо отправляться в офис или университет. Не говоря уже о том, что, когда появляется ребенок, времени на уединение остается катастрофически мало. Это усложняется еще и тем, что не все могут выделить для малыша отдельную комнату, да и первое время все внимание должно посвящаться только ему, чтобы ребенок мог полноценно расти и развиваться.

Поэтому заниматься сексом получается все реже, обычно урывками. Выбираются только самые привычные позы, времени на длительные ласки практически не остается. Соитие превращается в монотонный и безжизненный процесс, от которого не то, чтобы получить удовольствие и разрядку, больше устаешь и остаешься с ощущением пустоты и неопределенности.

Именно в такие периоды могут возникать скандалы вроде бы без повода, взаимные придирки, некоторые начинают смотреть «на сторону» в поисках новых удовольствий, желая отвлечься от обыденности. Поэтому попытки внести разнообразие в сексуальную жизнь будут расцениваться как адекватные и просто необходимые действия, которые помогут сохранить брак либо заново его возродить. Но, прежде чем начать искать новые позы или закупаться сексуальными игруш-

ками, стоит узнать, ради чего вообще люди занимаются сексом и можно ли без него строить нормальные гармоничные отношения.

Что говорят физиологи

С точки зрения биологии и эволюции секс – естественный процесс соития мужской и женской особи, в процессе которого производится зачатие нового живого организма. То есть секс необходим только для того, чтобы на свет появился новый индивид. И для этого, чтобы заставить пару совокупляться, природа предусмотрела возможность получения сексуального удовлетворения. С этой точки зрения оргазм – инструмент, заставляющий животных продолжать размножаться.

Но люди все-таки отличаются от животных. Конечно, сексом до сих пор необходимо заниматься, чтобы через 9 месяцев родился новый человек. Но не все люди готовы заводить детей. И при этом продолжают заниматься любовью. Секс в человеческом обществе стал возможностью получить удовольствие, сбросить стресс или даже получить контроль над партнером.

Стоит учитывать пользу секса для здоровья человека. Во время полового акта задействованы практически все мышцы тела, а в кровь выделяется огромное количество гормонов, которые регулируют работу внутренних органов. После занятия сексом не зря повышается настроение – в теле бушуют серотонин и дофамин, которые в разы улучшают настроение.

Что говорят психологи

Психологи же меньше смотрят на биологическую составляющую процесса, а стараются понять, как секс влияет на взаимоотношения партнеров. Ему отдельно посвящены сексология и семейная психология. Конечно, нельзя прямо утверждать, что без секса невозможно вести нормальную семейную жизнь. Отношения супругов могут строиться на взаимном уважении, нежности и привязанности, которые с годами будут только крепнуть.

Однако секс позволяет партнерам становиться ближе друг к другу. Между ними пропадают многие барьеры, выстроенные навязанными стереотипами и предрассудками. Достижение одновременного удовлетворения может укрепить их взаимосвязь. А поиск новых способов наслаждения еще лучше позволит узнать любимого человека.

Со временем сексуальный интерес может увядать, но это естественный процесс. Он может быть связан с тем, что в отношениях человек перестает испытывать тревожность, которая, как ни парадоксально, вызывает сексуальное возбуждение. Ему больше не нужно урывками добиваться кратких моментов соития – при необходимости партнер, можно сказать, будет под рукой. Поэтому можно посвятить больше времени другим, не менее важным вещам.

Как заново вернуть сексуальное желание

Оно необязательно полностью пропадает. Просто со временем половые акты случаются все реже, супруги меньше заинтересованы посвящать время друг другу. Между ними еще могут сохраняться теплые и нежные отношения, но былая искра между ними вспыхивает крайне редко. Однако оживить ее, и вернуть прежнюю страсть вполне возможно. Для этого необходимо, чтобы оба партнера заново обратили внимание на свои отношения и были готовы к совместной работе.

Подготовка тела

Стоит вспомнить о том, как проходили первые свидания, а тем более подготовка к ним. Раньше оба понимали, что, чтобы привлечь к себе потенциального партнера, необходимо поработать над своим внешним видом. После нескольких лет совместной жизни люди привыкают друг к другу, они становятся расслабленными, могут позволить себе полениться в некоторых ситуациях. Например, не каждый же день стоит ходить по дому в парадно-выходных нарядах. Иногда хочется укутаться в старый, но такой уютный халат, растянуться на диване перед компьютером и насладиться просмотром любимого сериала. И партнер прекрасно это понимает, позволяя себе вести себя подобным же образом.

Но данный, хоть и комфортный, образ вряд ли может вызывать поистине животную страсть. Поэтому, чтобы любимый (или любимая) заново проникся интересом, стоит уделить внимание внешнему виду. Но делать это необходимо обоим партнерам, ведь секс – это важный процесс для обоих.

Можно попробовать обновить гардероб: избавиться от старых, заношенных вещей, тем более, если на некоторых из них имеется 1-2 дыры. Особое внимание необходимо уделить нижнему белью. Кружевные трусики вряд ли будет удобно носить ежедневно, но во время вечеров, которые планируется посвятить любовным ласкам, они будут как нельзя

кстати.

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.