

Чолдак Степан

Секс

За
гранью
привычного

СОДЕРЖИТ

НЕЦЕНЗУРНУЮ

БРАНЬ

18+

Степан Дмитриевич Чолак

Секс за гранью привычного

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64032481

SelfPub; 2023

Аннотация

Продолжая тему влияния на общество стереотипного мышления, в частности в сексе, а так же поддержания той самой страсти в отношениях, я считаю, что для освежающего эффекта в интимной жизни требуется не только сексуальное развитие и разнообразие, но и вовсе порой бывает не лишним вынести секс за рамки комфорта. Данное пособие представляет собой в некотором смысле Азы стирания сексуальных границ. Цель книги – объяснить каким образом ваши собственные рамки в сексуальном плане превращают вас в анаргозмичную картину, а основу содержания составляет обоснованная наукой и моим личным мнением мотивация перестать ей быть. Публикуется в авторской редакции с сохранением авторских орфографии и пунктуации. Содержит нецензурную брань.

Содержание

Введение	4
Глава 1	13
Глава 5	25
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Степан Чолак

Секс за гранью привычного

Введение

Для того чтобы приступить к основной части введения , вам необходимо будет слегка подготовиться , прочитав не совсем короткое вступление , для вашего удобства я визуалью разделю вступление в введение книги , и само введение.

Вступление :

Сексология одна из самых молодых наук в мире , если не самая молодая. Не удивительно , что даже учёные относятся к ней с долей скептизма. Проблема в том , что человеческая сексуальность сравнима с квантовой физикой. Конечно эффект наблюдателя здесь не такой ярко выраженный , но человеческая сексуальность , в частности оргазм , подобен электрическому току , в изолированных проводах , и реальность такова , что на сегодняшний день , нет такой аппаратуры , которая смогла бы в точности всё изучить и обрисовать в условиях научного эксперимента. Некоторые скептики утверждают что женского оргазма вовсе не существует , и когда я об этом слышу , мне хочется спросить какой сейчас

век.

Одно из исследований , которое мне приглянулось , к примеру , доказывает факт существования вагинального оргазма , даже в обход одного из последних скептических настроений , в которых выражается что якобы клитор играет ведущую роль в получении женщиной удовольствия от секса. Цитирую исследование :

Предположения о том, что вагинальный оргазм имеет какие-то преимущества, раздражают многих сторонниц феминизма. Звучит это так, будто бы женщины, которые его не испытывают, просто недостаточно сильно стараются. Должен ли вагинальный оргазм считаться своего рода обрядом посвящения для всех без исключения женщин, или лишь для избранных? Можно ли испытать оргазм, вообще не имея клитора?

Барри Комисарук нашел первые ответы на эти вопросы совершенно случайно, когда изучал брачное поведение крыс. В один прекрасный день, засунув стержень в крысиную вагину, он вызвал у грызуна неожиданную реакцию. "Как только я коснулся шейки матки, крыса замерла и перестала двигаться", – вспоминает он. Помимо прочего, при такой стимуляции крысы становились нечувствительными к боли. Вскоре он от опытов над крысами перешел к женщинам, и выяснилось, что для них характерна та же особенность: вагинальная стимуляция блокирует болевые сигналы. Но как

и почему это происходит? Чтобы разобраться в этом, Комисарук провел исследование совместно с сексологом Беверли Уиппл, изучая женщин с повреждениями спинного мозга различной степени тяжести. Ученые выяснили, что даже в тех случаях, когда травма блокировала известные медицине нервные пути из гениталий через спинной мозг в головной, женщины по-прежнему ощущали прикосновения к влагалищу и шейке матки. Некоторые даже испытывали от этого оргазм – несмотря на разрыв полового нерва, соединяющего клитор с головным мозгом. "Женщины с травмами спинного мозга, не чувствовавшие клитор, тем не менее испытывали оргазм при вагинальной стимуляции, – подтверждает Комисарук. – Это, пожалуй, самое убедительное доказательство того, что вагинальный оргазм существует". (bbc.com)

Более того , женщины способны испытывать семнадцать различных видов оргазма , об этом , и не только , я подробно пишу в своей книге Квест грамотного любовника 1. И в связи с этим я не буду ничего рассказывать снова , в рамках введения в это издание , я написал ещё в первой книге 310 страниц о том , как самостоятельно изучить женскую сексуальность на практике , и стать лучшим любовником в её жизни. Каждое моё издание несёт собой разную тему , которые объединяет одна наука. Как то мне задовали вопрос , не исчерпывает ли себя тема секса , указывая на то , что я издаю вот уж которую книгу о нём ? Представьте себе математику , ца-

рицу наук . Вы не сможете сказать что знаете её в совершенстве , выучив лишь таблицу умножения , не так ли? Ровно как в математике существует множество тем : натуральные числа , дроби , уравнения , и так далее , так же и в сексологии , только существует огромное множество тем , разбитые на примеры , теоремы , и формулы . И для каждой темы их в отдельности требуется описать , я не вижу смысла издавать одну книгу , со свединиями , объединенными одной наукой и разной тематикой. Если с математикой такое получится , то такую объёмную книгу на все темы сексологии , вы будете не в силах даже поднять , без преувеличений. И эта наука продолжает развиваться , ровно как сексуальное мастерство продолжает становиться всё более научно-аргументированным. Почему я пишу об этом в введении к книге : Секс за гранью привычного? Потому что для того , чтобы выходить за грани , вам необходимо понимание элементарных вещей. Ровно как в математике , вы не поймёте как найти площадь прямоугольника , если не знаете как измерить его стороны , и найти периметр. Поэтому введение требует разъяснения некоторых , пусть и элементарных , но важных вещей. Для того чтобы выходить за грани привычного , необходимо эти грани постигнуть , или хотя бы подобраться к ним (элементарная теория) . Попутно я так же буду объяснять вам все темы , изложенные в книге , разбивая их на детали и буквально разжевывая , как делал это в десяти секретах счастливой интимной жизни.

(В рамках введения я так же отвечу вам на ряд интересных вопросов) .

– Как я стал автором 3 книг о сексе , не имея диплома сексолога ?

Проблема сексуального развития в том , что его окружают бесчисленные мифы и стереотипы. В специализированном учебном курсе сексологии даже есть отдельная тема на этот счёт – сексуальные мифы. Но должен сказать , что диплома сексолога у меня нет. Почему? Потому что я не вижу для себя развития в какой либо клинике , и становление специалистом для меня означало бы ограничить себя рамками собственного диплома , угробив на это годы своей жизни , в то время как знания , которыми я обладаю , я получил из книг и консультаций ведущих сексологов , и параллельно практиковал на своих дамах , чего университет в свою очередь , мне разумеется не предоставил бы. Моя постель – моё учебное учреждение , а мой диплом составляют мои достижения , на описание которых потребуются отдельная книга. Моё самообучение в целом заняло пять лет , если брать во внимание всю мою интимную жизнь целиком , на протяжении которой , я не переставал обучаться и развиваться. И на самом деле , три книги которые я написал , содержат далеко не все мои знания , даже в рамках своих тематик. Это свя-

зано с тем , что я не особо люблю лить воду. Если вам интересно , что я могу знать о любви и сексе , прочтите мои остальные издания , в частности мою бесплатную книгу , и сами начнёте всё понимать , в процессе чтения.

– Как стереотипы и менталитет ограничивают наше удовольствие в постели?

Не будем сильно углубляться , как это часто бывает , основные проблемы лежат на поверхности. Существует настолько распространенная тенденция , что в любом регионе , её можно было бы назвать народной , она заключается в том , что люди говорят о сексе друг с другом , обсуждают сексуальные темы повсеместно , когда это принято и непринято , но у них не хватает храбрости , либо мудрости , обсудить эту тему со своим партнёром. То есть горькая правда заключается в том , что проблемы которые можно было бы решить , нам стыдно обсуждать с партнёром , но при этом не стыжно обсуждать за его спиной. Fuck the logic. К тому же существует ещё одна тенденция , идти друг на друга с войной а не садиться за стол мирных переговоров. Люди могут поливать друг друга грязью и прямо в лицо , всё время , которое можно было бы уделить тому , чтобы провести мирные переговоры. Разобраться в своих совместных проблемах как взрослые люди. Мне стыдно что я должен учесть такой нелепый нюанс. Но этому , как и всему есть объяснение. Всё новое

вспринимается людьми с опаской и долей скептицизма , даже медицинские прививки , которые спасли миллиарды жизней , до сих пор окружены скептицизмом , который создал собой целое сообщество , именуемое антипрививочниками , и эти люди живут рядом с нами , и подрывают нашу безопасность , в нашем огромном , но хрупком мире. Если бы все люди придерживались стереотипного мышления , в частности по отношению к прививкам , человечество давно было бы истреблено вирусами . Нас учат тому , что нас создал бог , для того чтобы мы плодились и размножались , как написано в библии , но если и верить в бога , то божественные цели , скорее кроются в другом стихе священного писания , от слов одного из апостолов :

(Евангелие от Матфея , новый завет , Лк 12 , 51) , Цитирую -

Не думайте, что Я пришел принести мир на землю; не мир пришел Я принести, но меч, ибо Я пришел разделить человека с отцом его, и дочь с матерью ее, и невестку со свекровью ее.

Я терпеть не могу религию , но реальность такова , что строка , написанная тысячи лет назад до сих пор остаётся актуальна. Для того чтобы развиваться в сексе , нужно выбросить меч , и стереотипы , и использовать мирные переговоры , здравый рассудок , и сексологию.

Стереотипы и менталитет тянутся из прошлого , когда мир был малоизучен , и пытаются запереть нас в этом про-

шлом , закрывая наши глаза , при взгляде на мир. И это мешает нам развиваться в сексе современным образом , фактически лишая нас удовольствия.

– Мифы и стереотипы вокруг сексуальной жизни ;

Как сексолога – любителя , меня раздражают стереотипы вокруг сексуальной жизни. В учебном курсе сексологии даже имеется отдельная глава : " Сексуальные мифы " . Эти мифы поражают потому что люди вне компетенции , вмешиваются в вопросы о сексе , и вместо честного ответа на вопросы о нём , который звучит : " я не знаю " , они строят свои необоснованные теории , которых становится настолько много , что для этого в сексологии и потребовалась такая глава. То женского оргазма у них не существует , то какого то конкретно , это грубейшая , и самая актуальная ошибка предвзятых людей , обсуждающих секс , но не знающих о нем практически ничего.

– Для чего необходимо выходить за рамки в контексте интимной жизни?

В контексте издания " Секс за гранью привычного " , я постараюсь поспособствовать в том , чтобы вы больше узнали о сексе , а самое главное , научились правильно это использовать. И вопреки мифам и стереотипам , развивали свою

интимную жизнь. С первую по десятую главу вас ожидают азы , с изучения которых вы начнёте свой путь по этой книге. После того как вы пройдёте азы , вас ожидают темы , которые одна за другой , будут постепенно , но уверенно вытягивать вас за грани привычного. Но для чего это необходимо? Ответ прост : это самый короткий , но действенный путь , научиться тому , как выводить секс из рамок рутины и обыденности , а постепенно нарастающая интимная атмосфера вокруг описанных тем , станет для вас осередным квестом , Квестом грамотного любовника 4 . Начиная от Введения , и заканчивая главой 5 , вас ждут азы , которые необходимо пройти , для элементарного понимания курса , они составляют первые 7 глав включительно , сразу после введения , а дальше – больше. Если вы продвинутый пользователь , отнеситесь с пониманием к азам , и более лёгким темам. Так же стоит упомянуть , что я выступаю за верность , и семейные ценности , так что ничего связанного с изменами в книге вы не найдёте.

Приятного прочтения!

Глава 1

Мультиоргазмичность женщины , на примере разбора вагинального оргазма в сравнении с мужской эякуляцией

Первое , что вы должны понимать , так это то , что каждая женщина , от природы мультиоргазмична. Это означает что она может испытывать оргазмы один за другим , не прерывая сексуальных стимуляций , если только речь не идёт о клиторальном оргазме , после достижения которого , стимуляции клитора вызывают у большинства женщин дискомфорт.

Чтобы лучше понимать этот феномен , каким образом женщина испытывает оргазмы один за другим , и не перевозбуждается , необходимо знать в чём разница между любым множественным оргазмом женщины (к примеру вагинальным) и эякуляцией мужчины. Это объясняет такое понятие из области сексологии , как рефрактерный период.

Цитирую Википедию :

Мужчины после оргазма нуждаются во времени восстановления, называемом рефрактерным периодом, в течение которого они не способны ещё раз достичь оргазма.

Так вот , у женщины этот самый рефрактерный период

присутствует лишь в некоторых видах оргазма , к примеру в клиторальном оргазме. В остальном большинстве , женщины являются от природы мультиоргазмичными , и могут испытывать в частности вагинальный оргазм , один за другим , и при этом им не требуется время на восстановление. Однако существует такая практика как мужские множественные оргазмы , о которых я расскажу в другом издании , но это реальная практика , которая позволяет не эякулировать по нескольку дней , и при этом испытывать оргазм. То есть оргазм без выброса семени. Я пользовался этой практикой постоянно в последних своих отношениях. Но вернёмся к теме. Такие оргазмы как : клиторальный , могут повторно испытывать в один короткий промежуток времени лишь некоторые женщины , в большинстве своём такой оргазм сравним с мужской эякуляцией , в том , что после него необходимо время на восстановление. Но такие оргазмы как вагинальный , сквирт , и т.д относятся к множественным, которые женщина может испытывать неоднократно , в течении короткого промежутка времени. В сексологии существует такое понятие как ложная аноргазмия – вследствие чувства неудовлетворенности у женщин, способных испытывать множественный оргазм, но не получивших его. Зачастую это происходит по психологическим причинам , когда женщина подвержена давлению низкой самооценки , и физиологическим , возникающим , Цитирую : вследствие чувства неудовлетворенности у женщин, способных испытывать множественный ор-

газм, но не получивших его;

Аноргозмией называют абсолютно все случаи , когда женщина не может испытать оргазм , даже при том , что зачатую вина лежит на партнёре. Чтобы вы понимали природу аноргазмии , я процитирую отрывок с её типами , и оставлю ссылку на источник.

Цитирую : В ряде состояний используются такие понятия, как:

Ложная аноргазмия – вследствие чувства неудовлетворенности у женщин, способных испытывать множественные оргазм, но не получивших его;

– Псевдоаноргазмия, когда на фоне высокой сексуальной возбудимости оргазм у женщины возникает очень быстро, уже в период ласк или при первых фрикциях, но при этом не достигает высокой выраженности;

– Мнимая аноргазмия, при которой женщина способна испытывать оргазм только при дополнительной эффективной стимуляции клитора, но не использует это при половом акте, считая такую стимуляцию неадекватной;

Выделяют три степени аноргазмии:

отсутствие оргазма, хотя половой акт сопровождается

приятными ощущениями;

половой акт безразличен, половое возбуждение и удовлетворение отсутствуют;

половой акт неприятен, сопровождается тягостными ощущениями;

Аноргазмия бывает самостоятельным сексуальным расстройством, может быть проявлением какого-то заболевания, а в ряде случаев обусловлена ситуационно, чаще всего вследствие психологических причин. К типичным причинам аноргазмии относят: стрессовые ситуации, невротические и депрессивные расстройства, гормональные нарушения, недостаточный уровень андрогенов в организме, различные заболевания внутренних органов, инфекции, в том числе половой сферы, сексуальные расстройства у партнера и отсутствие или угасание чувств к нему, внебрачные связи...

Конец цитаты (unionclinic.ru)

Так вот , вернёмся к теме о том , в чём отличие женского множественного оргазма от мужской эякуляции? Проведём небольшую аналогию. Мужской оргазм при эякуляции представляет собой график : прямая линия , взявшая своё начало с определённой точки – а именно с возбуждения , и

эта линия обрывается в момент эякуляции. У женщин так же устроен клиторальный оргазм. Но в чём отличие вагинального? Для того, чтобы это понять, представьте, что график женского оргазма, в отличие от мужского, представляет собой не линию, а волны, как в радиочастотах. Каждая волна – это оргазм, пик наслаждения. И каждая волна в таком графике усиливает последующую, вызывая всё новые волны, до тех пор пока секс не будет окончен. Вот что из себя представляет множественный оргазм. В частности вагинальный. И это первое что необходимо осознавать, для понимания азов женской сексуальности. Как выходить за рамки в этом случае? Просите женщину говорить вам в какой момент она испытала оргазм, если вы сами не в состоянии это понять. В момент когда женщина испытывает оргазм, не нужно делать паузу и менять темп, а напротив можно ускориться. Каждая волна вагинального оргазма, за счёт усиления последующей, позволит женщине испытывать оргазмы снова и снова, пока половой акт не завершится. Так просто и устроены множественные оргазмы, о которых большинство может только лишь говорить. А для того чтобы лучше понимать, как всё так и доставлять оргазмы своей женщине, необходимо изучить её сексуальность. В первой главе Квеста грамотного любовника 1 я об этом писал, и эта глава доступна бесплатно. Не поленитесь и почитайте.

Глава 2

Почему женщина может физически не испытывать насла-

ждения в постели , по психологическим причинам ?

В вопросе о том , почему многие женщины не чувствуют наслаждения в постели , не однозначно в каждом случае вина лежит на мужчине. Ещё известный современный сексолог Алекс Мэй об этом упоминал в женских программах , что порой сама женщина не имеет понятия о собственной сексуальности , особенно её индивидуальных чертах. Это связано в первую очередь с отрицательным отношением к женской мастурбации , и восприятия этого в обществе , которое навязывает шаблоны что это некрасиво , некультурно , и прочую ересь. Могу так же привести пример на этот счёт : если вы понятия не имеете где у вас болит , врачу будет сложно понять как вас лечить. Тоже самое в контексте интимной жизни. Если женщина сама не понимает что её возбуждает , какая ласка для неё эффективнее , и так далее , следовательно как это должен понять мужчина? С поправкой на то что он не развит в области сексологии на профессиональном уровне. Как я уже упомянул цитируя Алекса Мэя , о том что нижняя чakra отвечает за сексуальную энергию , в контексте что будет если её перекрыть : женщина у которой заблокирована нижняя чakra (нижний энергетический центр) менее адаптирована к сексуальному наслаждению , то есть в меньшей мере способна его испытывать. Это научно обоснованно сказывается на личной жизни женщины , отношениях , взаимоотношениях с людьми , успехах на работе как я упоминал – ввиду того , что такая женщина более склонна к раз-

дражительности , негативному настроению , и даже депрессиям. В последствии страдает мотивация , и вышеперечисленные аспекты : взаимоотношения с людьми , успехи в делах , и все не только сексуальные , но и социальные аспекты жизни женщины. Так же психологический настрой имеет огромное влияние на способность женщины испытывать оргазм. Зачастую аноргазмия является следствием психологического дисбаланса , или что ещё хуже – травм , в частности детских. В случае с психологическими травмами необходимо обратиться к психологу . А в случае вашего партнёра , его необходимо поставить в известность , о том , что вам требуется его психологическая поддержка. С этим прекрасно может справиться обычная , человеческая любовь. Так же огромную роль играет самооценка , мужчине необходимо давать понять женщине что она желанна. Зачастую отсутствие взаимопонимания , поддержки , и тепла между партнёрами , на протяжении долгого времени , и приводят к мнимой аноргазмии , а так же мнимой половой дисфункции. Слово мнимая означает что физиологически с вами всё в порядке , но проблема заключается в психологическом состоянии. Поддерживайте друг друга , и имейте храбрость посетить психолога , в случаях , когда это необходимо.

Глава 3

Почему женская привлекательность ценится выше мужской ?

В квесте грамотного любовника 2 , я писал об этом в контексте использования женского соло , в виде прелюдий к половому акту. Понимание того , как устроена наша культура , которая постоянно ставит одних выше других , поможет вам осознать , что на деле , между полами , в частности в контексте интимной жизни , должен стоять знак равенства. Вы не сможете выйти за рамки , если не сделаете этого вместе , нога в ногу. Поэтому я посчитал важным процитировать сюда этот отрывок :

(На примере популярности женского соло в порноиндустрии , и отсутствия популяризации жанров видео в формате триумфа Артёма Дзюбы)

Женское соло является отдельным популярным жанром порноиндустрии. Зачастую это выглядит даже сексуальнее экранизации непосредственно секса. Женское соло давно вышло из рамок акта чисто самоудовлетворения , и перетекло в эротический жанр , пользующийся популярностью у мужского пола . Связано это с тем что большинство мужчин возбуждаются , и активируют половое влечение в результате зрительных стимуляций. Да и не только мужчин. Преимущественная популярность женского соло , в сравнении с мужским актом самоудовлетворения , заключается на мой взгляд чисто в культурных привычках. Если бы вы выросли в среде , где мужчины априори являются более симпатичными людьми нежели женщины (а такие случаи существуют как среди людей так и в мире животных) , то в такой культуре

мужское соло пользовалось бы большим спросом и популярностью. Что касается животного мира , этот пример заключается в том , что чаще всего самцы того или иного вида , выглядят более привлекательно , нежели самки того же вида. Взять для примера павлинов. Самцы павлина эволюционировали таким образом , что приобрели более яркий и в целом красивый окрас , нежели самки , в связи с тем , что самцы этого вида являются инициаторами в размножении. Эволюция работает таким образом , что у вида формируются те свойства , которые являются для него преимущественными. В человеческой культуре все немного иначе , инициаторами размножения являются женские особи. Об этом свидетельствуют такие факты как наличие материнского инстинкта , и я ни разу не слышал чтобы в речи хотя бы массово применялось понятие " отцовский инстинкт" . Лично я так вижу причину того , что женская эротика пользуется большей популярностью. Но в целом это во многом зависит от культуры. Существуют народы в которых мужчинам свойственно себя украшать , аналогично женщинам из нашей культуры , и женщины в их окружении – в их культуре , клюют на это аналогично тому , как в нашей привычной культуре мужчин подкупает женская привлекательность.

Глава 4

Почему нужно выходить за рамки привычного?

Это уже было в введении , но я так и не дал развернутый ответ на вопрос. Существует множество причин , по кото-

рым это необходимо , но я опишу лишь самые основные , стараясь подчеркнуть лишь главную суть. Предлагаю взглянуть на этот вопрос , с позиции науки , как я люблю делать. А наука говорит нам о том , что на первых этапах отнршений , наш мозг максимально подвержен влиянию гормонов , после , влияние этих гормонов ослабевает , из за чего и говорят , что любовь живёт три года. Сами по себе гормональные всплески ничего не решают в рамках средней продолжительности жизни. Я процитирую вам отрывок , который покажет , насколько обманчиво устроена любовь , и вы поймёте почему стоит работать над отношениями в целом и над интимной жизнью , независимо от того , сколько лет длятся ваши отношения.

Цитирую : mayak.org.ua

... Человечество все понимает про любовь и хочет устранить неприятности, которые могут сопровождать этот процесс. Сложно сказать, как скоро мы придем к таблеткам сомы, которые поглощали герои Олдоса Хаксли в романе «Одивный новый мир», но уже сейчас изменять свои эмоции медикаментами – нормальная практика. Мария (имя героини изменено по её просьбе) рассказала нам о том, как захотела избавиться от одиночества и принялась за медикаментозное лечение социального тревожного расстройства, мешавшего ей знакомиться с парнями. Чуть больше года назад лечащий врач предложил ей побороть тревогу антидепрессан-

тами. Но результат лечения имел неожиданный побочный эффект. «Мне прописали ингибитор обратного захвата серотонина (СИОЗС), который балансирует серотонин и дофамин. Практически сразу же прекратились панические атаки в ситуациях, которые обычно доставляли мне неудобство. Вскоре после этого я познакомилась с парнем, который оказался мне красивым и привлекательным. От знакомства к отношениям мы перешли без приступов паники с моей стороны. Но шли недели, и я понимала, что некоторые вещи не в порядке. Врач предупреждал меня, что сексуальное влечение может быть ослаблено, но проблема была не только в отсутствии интереса к сексу. Эмоциональная гамма была бледной, не было искры. Я забывала отвечать на его романтические сообщения, у меня не было энтузиазма перед встречей, мне сложно было проявлять сочувствие к нему. Со стороны это выглядело как равнодушие». Войтенко объясняет такую потерю интереса и физического влечения сдвигом в гормональном фоне. «Известно, что лечение блокаторами обратного захвата серотонина (что приводит к увеличению количества серотонина в синапсах) подавляет либидо. Также эти антидепрессанты уменьшают концентрацию дофамина в головном мозге, что вызывает снижение эйфории при влюбленности, что, в свою очередь, мешает сформировать привязанность. У данного класса лекарств существует еще один побочный эффект, который снижает эмпатию. Так что прием этого вида антидепрессантов снижает возможность влю-

биться». Управлять можно не только чувством влюбленности, но и болью от расставания. Если при упоминании о бывшем/бывшей вам становится плохо на физическом уровне, не переживайте – с вами все нормально. Это работа лимбической системы, которая активирует область мозга, отвечающую за физическую боль. Ученые университета Огайо выяснили, что регулярный прием анальгетика в такой ситуации существенно снижает уровень страданий. Так что, по сути, и таблетка от разбитого сердца тоже существует >> . Конец цитаты. Так вот , подумайте стоит ли доверять гормонам , или всё же необходимо работать над отношениями на протяжении всей своей жизни? Когда ваши отношения перенасыщены привычными вам эмоциями , наступает момент , который именуется кризисом в отношениях. В этот момент , множество пар расстаются. Я предлагаю другую альтернативу. Я предлагаю выход за рамки привычного , который позволит вам с новым интересом взглянуть на партнёра и отношения в целом. Я никогда не искал в чём либо легких путей , я беру самый тяжёлый , разбиваю его на этапы , и покоряю новые для себя вершины. Так чем вы хуже меня ?

Глава 5

В чём сложности изучения женской сексуальности ?

Женская сексуальность это отдельный мир , отличный от привычного нам , в котором законы физики , условно назовём это законами физики , работают несколько иначе , нежели в привычном нам мужском мире. Да что уж там говорить , большинство женщин сами не могут разобраться в собственной сексуальности. Вишенкой на торте в честь сей проблемы , является индивидуальность женской сексуальности , это означает , что те техники и приёмы , которые работают с огромным успехом на одной женщине , другую могут оставить полностью безразличной , или вовсе вызвать дискомфорт. Прочитав первую главу моей книги Квест грамотного любовника 1 , Индивидуальность женской сексуальности , вы поймёте основные параметры , которые индивидуальны для каждой женщины. Сексология для всех едина , но индивидуальность женской сексуальности практически требует изменения к сексологии подхода , приёмов , методов , для каждой отдельно взятой женщины. Первое что вы должны сделать ложась в постель с новой для себя женщиной , или со своей супругой , которую вы до сих пор не соизволили изучить – это составить карту её эрогенных зон , и в уме расставить их в порядке чувствительности. Когда мы пойдём с вами азы , в одной из глав я расскажу об этом подробнее ,

а может быть уделю этому не одну главу. Но на данном этапе, первое что вы должны понимать, это то, что к каждому женскому телу, требуется индивидуальный подход. Прочитав первую, бесплатную главу моей книги Квест грамотного любовника 1, вы поймёте о чём идёт речь. Помимо индивидуальности, имеют место быть сексуальные мифы, и предрассудки, которые необходимо выбросить из головы, если вы действительно хотите развиваться в интимной жизни. Отдельное внимание заслуживает психологический настрой женщины. Когда женщина чрезмерно загоняется по поводу своей сексуальности, у вас могут возникнуть проблемы с её изучением, так как в этом случае, женщина сама блокирует нижний энергетический центр, отвечающий за удовольствие. А если вам удобнее опираться на самые авторитетные научные исследования, то этот самый, нижний энергетический центр (или нижняя чакра) является не совсем нижней.. Всеми процессами в нашем теле управляет разумеется головной мозг. Так вот, одним из его отделов, является центр удовольствия. Из википедии: Центр удовольствия – это общий термин для ряда структур мозга, стимулировать которых приводит к чувству наслаждения. Как я уже упоминал в азах 2, это является сильной преградой для получения женщиной наслаждения. А так как женщина сама блокирует собственное наслаждение, одни и те же стимуляции, могут вызывать у неё то приятные ощущения, то чувство полного безразличия. В отдельных случаях – дискомфорт. С этим

явлением сталкиваются многие в процессе сексуального развития , и часто на этом же опускают руки. Но ваша женщина (любая женщина) от природы , как говорил один из клиентов Алекса Мэя , известного сексолога – настоящий фантан страсти. Так вот , когда женщина сама не верит в собственную сексуальность , этот фантан " замерзает " . И ваша первоначальная задача – его растопить. Уделяйте больше времени прелюдиям , играйте с женщиной в сексуальные игры , чтобы она могла расслабиться. Растопить фантан страсти – означает добиться того , чтобы женщина начала получать удовольствие. В дальнейшем я рассмотрю множество примеров , которые сойдут за способы , но уже сейчас я вам скажу , что для этого необходимо научиться ставить в приоритеты удовольствие женщины , а не мужчины. Мужчины от природы способны получать удовольствие , женщины , чья сексуальность вечно подверженна давлению со стороны культуры , зачастую не может расслабиться , всецело отдаться эмоциям , чувствам , и своим ощущениям. Когда я занимался сексом с девушкой , с подозрениями на аноргазмию (она испытала с предыдущим партнёром 2 оргазма за три года отношений , о чём я не сразу узнал) , она смотрела на меня во время оргазма , так , будто пыталась разглядеть нимб над моей головой. Она не понимала что происходит. Важно научить женщину не только доставлять удовольствие (эта установка в них заложена с самого раннего возраста – культурой , менталитетом , и стереотипами) , важно показать

женщине , что её удовольствие тоже имеет значение. А дальше – дело техники и целеустремленности. Радуйте и удивляйте своим вниманием женскую сексуальность , и женская сексуальность ответит вам тем же. Если у вас не было дикого секса с порога , когда на вас сама бросается женщина , то вы навряд ли что то смыслите в мужской сексуальной элите. Это общество мужчин , которые знают о женской сексуальности больше чем кто либо , и для этого им даже не нужно прибегать к разгульному образу жизни. Изучайте свою женщину , прочитайте главу моей книги которую я вам посоветовал , она вам в этом поможет. Почитайте мою бесплатную книгу , прослушайте бесплатную аудиокнигу Алекса Мэя – секс , практический опыт. И вы станете ещё на шаг ближе к женской сексуальности , и вы представить себе не можете , насколько вы будете её привлекать , владея в совершенстве хотя бы базовыми аспектами сексологии. А я продолжу вести вас по этому пути , из Квеста грамотного любовника 1 , где я подробно описал базовые а так же основные продвинутые техники , в новую долину сексуального наслаждения , медленно но уверенно раскрывая вам тонкости , на первый взгляд не понятных вещей. Оставайтесь со мной , вникайте в азы , и двигайтесь дальше..

Глава 6

Как секс влияет на наши чувства ?

(Так же вы узнаете почему головная боль не аргумент для отказа от секса) .

Так как я не особо умею коротко выражаться , для того чтобы максимально компактно уместить ответ на этот вопрос , я процитирую статью и оставлю ссылку на источник. Цитирую : Конечно, в процессах, связанных с любовью и сексом, играют роль не только половые гормоны, но и такие вещества, как окситоцин, пролактин и эндорфины. Окситоцин, «гормон любви», участвует не только в процессах родов и выработки грудного молока, но и в формировании привязанности к партнёру и детям – именно мощный выброс окситоцина, происходящий у некоторых женщин во время родов, объясняет волну мгновенной любви (впрочем, возникает она далеко не у всех). Ещё тридцать лет назад выяснилось, что уровень окситоцина возрастает и у мужчин, и у женщин во время оргазма, а позже было подтверждено, что у женщин он достигает пика через минуту после оргазма – уже через пять минут снижаясь до фонового уровня. Окситоцин активно изучают, ведь если научиться правильно его применять, он может принести немало пользы. Например,

использование этого вещества в спрее повышало доверие к незнакомым людям в исследовании с игрой на деньги – яркий пример, дающий надежду, например, людям с различными социальными фобиями. Бета-эндорфин, который называют гормоном радости, – это естественный опиоид, по структуре с ним схожи такие вещества, как морфин и героин. С одной стороны, их эффекты описывают как ощущения, схожие с оргазмом, а с другой – они угнетают сексуальное жела-

ние (вероятно, потому, что оргазм перестаёт быть нужным). Ни во время сексуального возбуждения, ни во время оргазма концентрация бета-эндорфина у мужчин или женщин не меняется, а вот после оргазма, похоже, он отчасти отвечает за чувство «насыщения» сексом. Такую же роль играет и пролактин, концентрации которого возрастают уже после оргазма и у мужчин, и у женщин. Получается, что гормональные процессы, связанные с сексом и любовью, у мужчин и женщин очень схожи. Правда, учёные не устают повторять, что изучать сексуальность сложно и определяется она гормонами лишь отчасти: на неё влияют и общее благополучие и здоровье, и настроение, и социальные обстоятельства.

Источник : www.wonderzine.com

Понимание того как секс влияет на наши чувства , позволит вам выходить за рамки , следующим способом : вы научитесь использовать секс не только как акт удовлетворения , но и более продвинутым образом. К примеру ласки женской груди , провоцируют у женщины выбросы гормона окситоцина , который отвечает за привязанность. Используя эту информацию , у вас будет мотивация изучить стимуляцию женской груди , за счёт понимания того , что оргазм груди , который вовсе не является мифом , способствует большей привязанности женщины к вам. Любой оргазм в принципе , повышает уровень эндорфина – гормона счастья. То есть между счастьем в отношениях и оргазмами существует

прямая взаимосвязь. Так же секс частично заменяет фитнес , и укрепляет иммунную систему , за счёт химических процессов , возникающих в организмах во время соития. Так что если вы болеете , причём оба партнёра , к примеру простужены – это не повод отказа от секса. То же самое учёные утверждают о головной боли , и в принципе , любой боли. Гормон эндорфин действует на наш организм как болеутоляющее , кстати по этой же причине рекомендуют не отказываться от секса в критические дни. Но всё же стоит помнить о том , что кровь является переносчиком инфекций и в эти дни следует пользоваться презервативами. Ну а в целом это ещё один повод выйти за рамки. Я процитирую для вашего удобства основное влияние гормонов , выделяемых во время секса :
Причины, по которым секс делает вас счастливее : Во время секса выделяются гормоны счастья. Они оказывают исключительно положительное влияние на весь организм. Эндорфины, выделяемые во время интимной близости, и гормон окситоцин помогают телу расслабиться и противодействовать нервозности и депрессии. Вырабатываемые организмом во время занятий любовью эндорфины, похожие на морфин, могут действовать как обезболивающее. А значит, головные боли или мигрени становятся более терпимыми. На пике высвобождается гормон пролактин. Этот гормон дает нам спокойный и расслабленный сон и позволяет комфортно спать всю ночь. Регулярные половые акты снижают кровяное давление и облегчают работу сердца и кровообращение. Осо-

бенно от этого эффекта выигрывают мужчины. Используйте эту информацию мудро , и она поможет вам вывести вашу интимную жизнь за рамки.

Глава 7

Почему между количеством половых партнёров , и опытом в сексе , практически нет никакой связи?

Изучив индивидуальность женской сексуальности , вы начали понимать , что каждая женщина устроена в сексуальном плане по разному , да что уж там говорить , каждый человек устроен по разному в плане эрогенных зон. В сексологии имеется такое понятие , как цикл сексуальных реакций. Этот цикл представляет собой процессы происходящие с человеком от начала полового акта до его завершения. Он представляется в виде четырёх фаз :

- Фаза возбуждения ;
- Фаза плато ;
- Фаза оргазма ;
- Завершение сексуальных реакций ;

В случае с множественными оргазмами завершения не происходит пока не будет закончен половой акт. Так вот , фаза возбуждения , при случайных связях , работает больше за счёт психологического интереса , который отражается на влечении , это связано с восприятием нашего мозга

запретного плода , таким образом , что он как говорится " всегда сладок " . Со временем , фаза возбуждения принимает всё большую зависимость от техники возбуждения , то есть мозг больше не воспринимает этого партнёра как запретный плод , а значит эффект новизны перестаёт работать , и начинают работать лишь реальные понимания устройства возбуждения конкретной женщины. То есть то , о чём я говорил в индивидуальности женской сексуальности. Помимо этого , сила возбуждения напрямую влияет на сиду оргазма , при чём это характерно для обоих полов , а для того чтобы как следует возбудить человека , необходимо знать устройство его сексуальности , то есть его эрогенные зоны и так далее. В чём заключается это самое так далее , я надеюсь вы уже знаете из моей главы Индивидуальность женской сексуальности , а остальным я напомним что это обязательная часть программы. Учитывая факты об индивидуальности , можно сделать вывод , что для достижения успеха в сексуальном плане во всех случайных связях , как минимум вы должны быть отличным сексологом , и быстро находить эрогенные зоны. В противном случае , такой секс при повторах проходит уже без искры , и нередко без оргазмов. Именно поэтому , уровень мастерства в сексе , регулируется не количеством , а качеством интимной жизни. А для того чтобы достичь качества , нужно развиваться в сексе , в соответствии с предпочтениями партнёра. Именно это отличает лучших любовников и любовниц от хороших , и этому спо-

собствуют только любовь и верность , но не разгульный образ жизни.

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.