



18+

Сюзанна Лучано

# СУПЕР СЕКС

Счастье  
ИНТИМНОЙ ЖИЗНИ

**Сюзанна Лучано**  
**Супер секс. Счастье**  
**ИНТИМНОЙ ЖИЗНИ**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=64146886](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64146886)*

*SelfPub; 2021*

**Аннотация**

Секс является настоящим искусством, требующим полной отдачи. Партнёрам необходимо все свои мысли посвятить именно этому невероятно приятному занятию, не отвлекаясь на какие-либо внешние факторы. Техника исполнения играет роль намного меньшую, чем выступает желание доставить удовольствие себе и своему любимому человеку.

# Содержание

Что такое качественный секс	5
Особенности мужского и женского тела	7
Предубеждения и стереотипы	10
Время ничего не значит	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# **Сюзанна Лучано**

## **Супер секс. Счастье**

### **ИНТИМНОЙ ЖИЗНИ**

Секс призван не только создавать новые жизни, но и позволяет получать удовольствие. Благодаря ему можно значительно укрепить здоровье, улучшить работу нервной системы, снизив уровень стресса. Помимо этого, регулярные занятия любовью становятся еще одним способом общения, благодаря которому влюбленные могут доказать свои чувства.

# Что такое качественный секс

Иногда в разговоре может прозвучать фраза «качественный секс». Что под ней подразумевается? Обычно имеется в виду взаимное удовлетворение партнеров, достижение ими оргазма без возникновения неприятных ощущений. Чтобы все эти параметры могли одновременно присутствовать во время полового акта, стоит рассматривать сам процесс как серьезный, но очень приятный труд, ответственность за который несет каждый участник.

Чтобы секс непременно приносил каждый раз радость и взаимное наслаждение, стоит уделить некоторое время предварительной подготовке. Обычно ошибки возникают именно от спешки: преждевременная эякуляция, невозможность получить сексуальное удовлетворение одному из любовников, болезненные ощущения во время полового акта и даже травмы.

Кажется, что осознанность и сексуальная страсть не могут сочетаться. Во время любовного контакта партнеры могут перестать контролировать свои поступки, полностью отдавшись своим животным началам. Однако именно контроль позволяет испытать все оттенки наслаждения, которые предлагает половой акт. Здесь не имеется в виду постоянное отслеживание своих действий или поступков любимого человека. Всего должно быть в меру. Иногда может быть допусти-

мо оторвать пару пуговиц на рубашке партнера, если по какой-то причине невозможно быстро добраться до желанного тела. Но ни в коем случае нельзя игнорировать поведение партнера, преследуя только собственное удовлетворение.

# Особенности мужского и женского тела

Так исторически сложилось, что на постсоветском пространстве не принято открыто говорить о сексе. В отличие от Запада, где этой теме посвящены специализированные уроки, в России обычно особенности полового акта упоминаются вскользь и очень кратко на уроках биологии. Поэтому достаточно часто от некоторых представителей сильного пола можно услышать искреннее непонимание, где находится клитор у женщины. Также и барышни иногда совершенно не осведомлены о том, что у мужчин во время полового акта может пропасть эрекция. Это иногда случается по физиологическим или психологическим причинам. Так в сексологии существует термин под названием «коитофобия» – боязнь полового акта. Партнер может показывать все признаки возбуждения перед непосредственным актом, но «потерпеть провал» в самый ответственный момент.

Принято считать, что мужчина должен постоянно быть готовым к сексуальному контакту и неизменно хотеть его. Но это утверждение не является верным – все зависит от индивидуальных особенностей организма. Кому-то хочется заниматься любовью по 3-4 раза в сутки, а некоторым будет достаточно одного раза в неделю. Это также равносильно по

отношению к женщинам.

Но стоит также учитывать роль гормонов, которые производит тело человека. Так по статистике пик сексуального желания у большинства представительниц прекрасного пола приходится на середину их менструального цикла, в период овуляции. В это время яйцеклетка начинает двигаться по маточной трубе, готовясь к предстоящему зачатию. Логично, что именно тогда секс с партнером становится предпочтительнее. Рассчитать срок овуляции несложно – обычно она происходит примерно через 2 недели после месячных.

Кстати о последних. Необходимо учитывать то обстоятельство, что в период ПМС (предменструального синдрома) чувствительность женского тела становится заметно выше. Так партнерша обычно может с удовольствием воспринимать покусывание и сжатие сосков, но за несколько дней до наступления «этих самых дней» будет просить не прикасаться к этой эрогенной зоне. Или стараться быть помягче и нежнее. Во время полового акта это также стоит учитывать, чтобы не причинять возлюбленной дискомфорт и избежать конфликтов.

Мужские половые гормоны производятся постоянно, в отличие от женщин. Поэтому ночные поллюции и утренние «эйфелевы башни» не должны казаться чем-то странным. Наоборот, из этого можно получить пользу. Так по утрам мужская эрекция обычно гораздо сильнее, чем вечером из-за того, что в организме к этому времени накапливается макси-

мальное количество половых гормонов. Поэтому утренние занятия сексом не стоит списывать со счетов, откладывая их на вечер.

# Предубеждения и стереотипы

Такое обычно случается у молодых, неопытных и излишне самоуверенных мужчин. Они могут обещать долгие часы любви, но на деле сам процесс будет занимать от силы 1-2 минуты. Это заметно сказывается как на самолюбии самого мужчины, так и на неудовлетворенности его партнерши.

Стереотипы о том, что в постели все зависит исключительно от мужчины, задают слишком высокую планку, заставляя их заметно нервничать. Из-за этого возникает масса ошибок, не учитываются желания женщины, все мысли занимает только непосредственный половой акт.

Также в обществе распространено заблуждение, что оргазм у женщины будет сильнее и его проще достигнуть, если мужчина будет обладать внушительным половым органом. Однако длина пениса не влияет напрямую на качество секса. Так не все женщины могут достигнуть оргазма при стимуляции влагалищной зоны. Для удовлетворения им необходима дополнительная стимуляция клитора.

Есть еще одно спорное утверждение, говорящее, что существуют «подходящие» или «не подходящие» размеры половых органов. Ведущие сексологи в последние годы все больше склоняются к утверждению, что качественный секс доступен при любом размере, было бы желание. Так размер влагалища будет подстраиваться под габариты партнера.

Если женщина морально не готова к половому акту (не устраивает партнер, имеются предубеждения, психологические проблемы) может возникнуть достаточно распространенное в последнее время явление, названное вагинизмом. При нем мышцы влагалища могут в той или иной степени перекрывать проход, не позволяя пенису проникать в партнершу.

# Время ничего не значит

Возвращаясь к предубеждениям, стоит вспомнить о мнении, что сам половой акт должен длиться на протяжении чуть ли не нескольких часов. При этом бытует убеждение, что партнерша обязательно достигнет вершин блаженства несколько раз подряд. Но чаще всего такой взгляд на вещи далек от правды.

«Мужчина должен быть сильным, выносливым, его эрекция обязана сохраняться как можно дольше». Подобные высказывания очень часто превращают секс в утомительную рутину, требующую терпения и огромных физических усилий. Оба пола могут искренне не понимать, почему долгожданный оргазм так и не наступает. Из-за этого появились такие обидные прозвища как «бревно» или обвинения женщин в том, что они слишком «холодны» в постели. Некоторых дам даже нарекают фригидными, совершенно не понимая значения данного слова.

Да и сам мужчина может долгое время совершать поступательные движения, то увеличивая темп, то замедляясь. Но сам при этом не будет испытывать удовлетворения, и не достигая желанного оргазма. Почему так происходит?

# 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.