

ПЕРВЫЙ СЕКС:

важные советы
девушкам и парням

Арина
Фишш



18+

Арина Яновна Фишш
Первый секс: важные
советы девушкам и парням

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63551363

SelfPub; 2020

Аннотация

Первый в жизни половой акт – является волнительным процессом ни только для девушек, но и для парней. Как заняться первым сексом? Когда должен быть первый секс, в каком возрасте? Как же сделать этот момент приятным и запоминающимся?

Содержание

Рекомендации для юношей, начинающих жить половой жизнью	5
Психологически подготовьтесь к этапу вашей жизни	6
Обсудите свои пожелания с вашей потенциальной партнершей	7
Позаботьтесь о контрацептивах	8
Дело дошло до секса	9
Будьте ведущим в момент полового акта	11
Подходящая поза	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Арина Фишш

Первый секс: важные

советы девушкам и парням

Секс – неотъемлемая часть отношений в паре, а также важная часть жизни любого зрелого здорового человека. Так или иначе, у всех это случается впервые. В силу неопытности первый раз может вызвать негативные эмоции, нейтральные или паре повезет, и они смогут получить удовольствие. Поэтому, прежде чем заниматься сексом в первый раз, лучше обладать хотя бы минимальными теоретическими знаниями, чтобы половой акт прошел удачно и удовлетворил обоих партнеров. Секс – это искусство, которому нужно учиться на практике, первый раз не может быть идеальным, отличным, хотя бы из-за некоторых физиологических тонкостей. Парень не все знает о женском теле, а женщина не все – о мужском. Только когда сексуального опыта достаточно, партнерам легче понять и почувствовать тело противоположного пола. А что делать новичкам? Как сделать так, чтобы половая жизнь началась удачно и качественно? В этой книге рассмотрим несколько практических советов, как научиться качественному сексу.

Рекомендации для юношей, начинающих жить половой жизнью

Молодые люди должны быть более подготовлены к первому сексуальному опыту. На них лежит огромная ответственность, будьте бдительны и осторожны, помните о том, что неаккуратность может привести к нежелательной беременности. Если вы планируете заняться сексом с девственницей, то ответственность в данном случае двойная. Вы становитесь для девушки первым половым партнером, что психологически для нее очень важно. Поверьте, даже если она забудет последующих мужчин в своей жизни, вас она не забудет никогда. Также дефлорация может сопровождаться болью, неприятными ощущениями и выделениями крови из влагалища. Поэтому к этому случаю нужно быть максимально готовым.

Готовясь к первому сексу, посмотрите фильмы для взрослых, как это делается, в чем заключается функция мужчины. Понаблюдайте за эмоциями актеров, движениями. В «обучающих» целях лучше выбирать фильм из нейтральной, легкой категории, например, эротика. Ни к чему на первых этапах учиться на «жестких» жанрах.

Психологически подготовьтесь к этапу вашей жизни

Осознайте, что вы перестанете быть мальчиком и станете мужчиной. Постарайтесь не стесняться, поверьте, ваша девушка чувствует себя более неловко, чем вы. Даже если вы растеряны, не уверены в себе (что вполне нормально для первого раза, так бывает со всеми, и вы не исключение), то постарайтесь не показывать своей растерянности, расслабьтесь, тогда и ваша партнерша сможет расслабиться и будет чувствовать себя более комфортно.

Обсудите свои пожелания с вашей потенциальной партнершей

Хочет ли она, готова ли распрощаться с невинностью. Не обсудив с девушкой этот момент и набросившись на нее ни с того, ни с сего, вы рискуете получить по шее за свою наглость и быть названы оскорбительным словом. Первый раз – всегда страшно, поймите, что если к сексу готовы вы, то ваша девушка может быть не готова морально или физически. Не будьте эгоистом, прислушайтесь к желаниям своем подруги.

Позаботьтесь о контрацептивах

Вы еще неопытны, поэтому можете не среагировать вовремя. Даже если у вашей партнерши уже был сексуальный опыт, то вы можете попросту не вовремя прервать половой акт. Помните, что прерванный половой акт не гарантирует того, что женщина не забеременеет. Сперматозоиды могут содержаться не только в вашей семенной жидкости, но и в смазке, которая выделяется в процессе полового акта, а обстоятельства могут сложиться таким образом, что у вашей партнерши в этот момент период овуляции, то есть благоприятные дни для зачатия. Если девушка, как и вы, не имеет сексуального опыта, в этом случае процесс дефлорации сопровождается кровью, что может быть не совсем приятно. Поэтому всегда имейте при себе презервативы. К тому же, презервативы снижают риск возникновения заболеваний, передаваемых половым путем, об этом тоже важно не забывать.

Дело дошло до секса

Когда дело, наконец, дошло до секса, не стоит включать режим альфа-самца и заниматься сексом слишком «жестко», используя интенсивные и быстрые движения, так как, во-первых, девушке это может быть неприятно и больно, а во-вторых, быстрее приведет вас к оргазму. Убедитесь, что партнерша достаточно возбуждена, а ее влагалище выделяет достаточное количество смазки. Чтобы возбудиться самому и возбудить партнершу, поиграйте с ней руками, начните с прелюдии, поцелуев, переходите к петтингу. Не пренебрегайте этим этапом, так как первый секс – это все-таки стресс, возбудиться из-за стресса может быть сложнее, как юноше, так и девушке. Недостаточная возбудимость может проявляться у мужчин в отсутствии эрекции, а у женщин в сухости в зоне влагалища. При таком раскладе секса у вас не получится. Прелюдия не только поможет вам обоим возбудиться, но и привыкнуть к телам друг друга, изучить те части тела, которых вы еще никогда не касались. Это вызовет своего рода доверие между партнерами на психологическом уровне, напряжение спадет, вы будете чувствовать себя увереннее. После продолжительной прелюдии, убедившись в том, что влагалище девушки влажное, переходите к вагинальному сексу. Если женской вагинальной смазки недостаточно (это может быть из-за стресса, который психологиче-

ски мешает расслабиться и возбуждаться), то воспользуйтесь лубрикантами. Этот продукт служит, как смазка и улучшает трение.

Слишком интенсивные движения во время секса могут травмировать как девушку, так и мужчину, а также ускорят оргазм у мужчины, что для представителей сильного пола кажется неприемлемым (все мужчины стремятся увеличить время полового акта). Маловероятно, что в первый раз половой акт будет длиться долго из-за перевозбужденного состояния новичка, но можно над этим поработать. Слишком интенсивный вид секса здесь не поможет, а наоборот, ускорит процесс эякуляции. Меняйте темп своих движений, переходите от медленных к более быстрым и наоборот, делайте остановки, меняйте позу, думайте о чем-то важном и ответственном, чтобы снять сексуальное напряжение. Поэтому при неопытности не делайте ставку на интенсивные, быстрые, сильные движения, начинайте с нежного секса.

Будьте ведущим в момент полового акта

Если партнерша просит вас двигаться быстрее и сильнее, не ведитесь на это, если не хотите быстро закончить. Конечно, если вы уже на финишной прямой, а девушка вот-вот достигнет оргазма, стоит прислушаться к ее пожеланиям, а если в только начали, не стоит поддаваться всем ее провокациям, растягивайте удовольствие, тогда ты сможешь подарить партнерше фантастический оргазм, а сам будешь доволен своей возможностью заниматься сексом продолжительное время. Даже если партнерша уже близка к оргазму, можно оттянуть этот момент, а после устроить ей его с удвоенной силой. Но это в том случае, если ты уверен в себе и своих силах.

Подходящая поза

Выберите подходящую позу, лучше всего для первого раза подойдет миссионерская поза, когда девушка снизу лежит на спине, а парень сверху. Все остальное вы испробуете потом, но точно не в первый раз. И лучше не меняйте эту позу на протяжении всего полового акта. Во-первых, миссионерская поза подходит для новичков, так как считается более скромной, вы видите меньше частей тела друг друга, соответственно, меньше стесняетесь. Во-вторых, в этой позе процесс лишения девственности происходит менее болезненно. А в-третьих, раз дефлорация девушки сопровождается кровавыми выделениями из влагалища, в этой позе удобно подстелить что-то под таз партнерши. Это не только сохранит ваше постельное белье чистым, но и позволит девушке чувствовать себя менее неловко.

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.