



18+

# СЕКС

**Для всех  
и для каждого**

**Оксана Лова**

# Оксана Владимировна Лова

## Секс. Для всех и для каждого

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67972166](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67972166)*

*SelfPub; 2022*

### Аннотация

Большинство пар (99% случаев) занимаются сексом и лишь 1 % говорят о своих предпочтениях. Почему так происходит? Ведь вы же обсуждаете деньги, работу, быт и детей, а о сексе не говорите. Всё, потому что для многих людей тема секса табуирована, поэтому не происходит анализа и совершенствования секса в паре. Начните с того, что, когда ваш партнер набрался смелости и предложил новое, не говорите сразу «нет». Попробуйте подумать позитивно, сделать паузу и узнать почему партнера интересует новая идея.

# Содержание

Почему мы разные – о мужчинах и женщинах	5
Качественный секс для женщины – какой?	9
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# **Оксана Лова**

## **Секс. Для всех**

### **и для каждого**

В мечтах о качественном и хорошем сексе многие изучают специализированную литературу, подглядывают фильмы для взрослых, читают исследования и форумы. Хороший секс – это секс, который вызывает только положительные эмоции у обеих сторон, после него чувствуется расслабленность и хочется повторить его вновь и вновь. Но такой секс случается не всегда.

# Почему мы разные – о мужчинах и женщинах

После секса у женщин может не быть головокружительно-го оргазма, но остаются не менее важные чувства – эмоциональная близость, нежность, доверие. А в другой раз оргазм был мощным с помощью механических действий и осталось чувство, что секс был разовым, «без души».

Секс может быть с тем, кто нас привлекает, но невероятно качественный секс возможен при наличии глубокой эмоциональной связи. Еще важно для секса уметь расслабляться и отключиться от мыслей, то есть быть в моменте и быть собой. Поэтому это происходит чаще с любимым человеком, ведь уже не нужно изображать не себя, стесняться неидеального тела. В этот момент есть только двое и принятие друг друга. Хочется доставлять друг другу удовольствие, воплощать свои фантазии и быть уверенным, что любовь взаимная. Именно уверенность открывает дверь к миру качественного секса и нереальных оргазмов.

**Качественный секс** – это всегда про влюбленность, нежность, ласковые прикосновения, страстные поцелуи и глаза в глаза. Тело партнера отдается, чтобы ему сделать приятное. В таком сексе прелюдия долгая.

Мужчина не стесняется своих чувств, а женщине приятно

видеть, что она доставляет удовольствие мужчине не меньше. Хороший секс заканчивается нежностью после оргазма. Женщине – этот момент особенно важен, чтобы чувствовать себя любимой, а не использованной.

Секс в жизни мужчин занимает большее место, чем в жизни женщин. Американский опрос показал, что женщины предпочитают попку, чем секс, а мужчины, наоборот. Мужчины чаще думают о сексе, сексуальных фантазиях, чаще мастурбируют, инициируют секс и не готовы от него отказаться. Брачная ночь или лишение девственности в жизни женщины может стать переломным моментом, когда как у мужчины, такие моменты особо роли не играют.

Истоки этих различий лежат как в биологической специфике тех и других, так и в различии социальных ролей. В результате мужчины и женщины с трудом понимают друг друга.

Большинство мужчин думаю о сексе не реже 1 раза в день, но лишь четверть женщин задумываются о нем. С возрастом фантазии становятся редкими, но у мужчин они угасают медленнее. Исследования подтверждают, что мужчины любят заниматься сексом на любом этапе отношений. Две трети мужчин мастурбируют и всего 40% женщин. Мужчины чаще покупают секс-услуги, чем женщины. Многие женщины не знают, что их возбуждает. Если мужское сексуальное желание более однонаправленное, то женское более гибкое, поэтому среди женщин всё чаще встречаются бисексуалки.

Сексуальное возбуждение женщины зависит от социальных и культурных факторов, как показали научные исследования. Так, например:

Отношение женщин к различным вариациям секса меняется в большей степени с течением времени, чем у мужчин.

Женщины, регулярно посещающие церковь, относятся к сексу с меньшим энтузиазмом. У мужчин аналогичная зависимость не выявляется.

Женщины в большей степени придерживаются сексуальных тенденций, свойственных их возрастной группе.

Чем выше уровень образования женщины, тем охотнее она вносит разнообразие в свою половую жизнь (например, занимается оральным или анальным сексом). Для мужчин этот феномен не характерен.

Женщины действительно любят ушами, многим требуется романтическая обстановка, томительное ожидание и все то, что воспламеняет огонь страсти. Мужчины более примитивны и просты, им не требуется подобные вещи, возбуждение наступает легко.

Мужчинам тоже требуется любовь, доверие, близость в отношениях, но к сексу относятся несколько иначе. Женщине важно наличие личностной связи, а мужчина с помощью секса обнажает уязвимую часть натуры.

Даже оргазмы у мужчин и женщин отличаются. Если у мужчины от начала полового акта до эякуляции занимает 4 минуты, то женщине понадобится не меньше 10 минут. Но

важный момент – женщины не всегда испытывают оргазм, регулярность составляет 26% у опрошенных женщин, когда у мужчин это значение равно 76%.

# Качественный секс для женщины – какой?

**Главный атрибут качественного секса** – эмоциональная близость с партнером. Этот момент у женщин ценится больше, чем получение физического наслаждения.

Многие пары страдают от скуки и рутины. Женщины жалуются на отсутствие романтики, а мужчины, что на романтику не тянет, если нет секса.

Каждая женщина мечтает, чтобы ее избранник завоевывал каждый день, доказывал верность, демонстрировал, что она лучшая. Муж, придя домой и видя, что жена устала, должен подключиться к вопросам быта и помочь уложить детей спать. В это время женщина могла бы расслабиться в ванной. Таким образом мужчина вкладывает частичку любви и настраивает женщину на секс.

Ежедневно женщина занята тысячами дел. И немногие замечают и благодарят за стирку, готовку, мытье посуды. Немногие восхищаются, что она еще успевает работать. А для женщины важно услышать слова любви, благодарности и комплименты. Сексуальное желание возникает не в вагине, а рождается в сердце с проявлением к ней заботы.

**Вторая важная потребность женщины** – это обще-

ние. Она любит делиться словами, задавать вопросы. От мужчины требуется внимательно уметь слушать.

Женщина постоянно помнит множества мелочей и заботится о каждом в доме, все это ее выматывает, и она ждет, что появится рыцарь, который придет на помощь. С этого и начинается прелюдия. Не одна женщина не сможет думать о любви и сексе, когда у нее посуда не помыта. Даже, если она согласится на близость, ее мысли будут витать на кухне. Женский мозг многозадачен, и она не может остановить поток мыслей. Если, к примеру на обеде мужчина просто ест, то женщина успевает составить список покупок, отвезти вещи в химчистку, записать детей к стоматологу, привезти ребенка в школу забытые вещи.

Ещё один момент влияющий на качество секса – скука. Если мужчина любит предсказуемость, то женщине нужно разнообразие. Если прикосновение в одной точке сработало пару раз, то потом ей это быстро наскучивает.

Может быть это кажется странным, но секс для женщины не короткая физподготовка, ей нужно настраиваться весь день. Прелюдия начинается с самого утра в том числе в общении с мужем. Ей нужно подтверждение нежности, удовлетвориться в общении и подтверждение преданности. Если эти чувства не удовлетворяются, то пара постепенно отдаляется друг от друга. Просто взять и прыгнуть в постель этого мало, требуется внести разнообразие и научиться пониманию. Утром подарите жене поцелуй, поддерживайте интерес

в течении дня загадочной перепиской.

**Есть несколько рабочих советов для мужчин, чтобы разжечь огонь в своей женщине:**

Мужчины готовы к бою везде и всегда, разогреваются быстро. Женщине нужно время. Покажите ей, как вы ее цените. Например, женщина спрашивает во время футбольного матча, любите ли вы ее. Глупый муж отмахнется, но вспомните зачем вы женились на этой женщине. Она всегда внимательна и заботлива, даже когда говорит о несущественных вещах. Мужчине нравится секс, а женщине – нежность. Так почему друг другу не дать то, что требуется. Сильному полу нужно осознать потребности женщин. Приспособиться к переменчивому настроению, проявлять внимание, где она почувствует себя любимой, защищенной. Дайте ей выговориться, а мелочи такие как сообщения, телефонные короткие звонки из командировки, неожиданный букет показывают вовлеченность и заботу о ней.

Жены хотят видеть мужей защитниками семьи, чтобы защищали от невзгод и можно было на них опереться. Женщины уважают сильных и нуждаются в них для поддержки и ободрения. Дайте ей выплакаться на своем сильном мужском плече, держите в объятиях, пока она не успокоится и тогда не смотря на ваш вес, возраст или рост, вы покажитесь ей прекрасным и мощным.

Мужчина должен быть активным по хозяйству, а не только в постели. Муж, принесший тяжелые сумки из магазина,

становится рыцарем. Позвонить и побеспокоиться, уложить детей спать или помочь им сделать уроки. Именно с этих точек можно подходить к интимной близости. Всякий раз помогая своей женщине по дому, вы располагаете ее уважение к себе. Видя такое участие ей захочется быть благодарной и более открытой к сексу, т.к. ценит и уважает своего мужчину.

Придумайте для нее особенное свидание, а для детей наймите няню, попросите бабушку или подругу жены. Предупредите заранее жену, чтобы она могла привезти себя в порядок.

# 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.