

НЕЛЛЯ ЛЫСЕНКО

СЕКС- КОНСТРУКТОР

ВЫБИРАЙ ДЕЛАЙ НАСЛАЖДАЙСЯ



**СОЗДАЙ СЕКС СВОЕЙ
МЕЧТЫ !**

18+

Нелля Лысенко

**Секс-конструктор: выбирай,
делай, наслаждайся.
Создай секс своей мечты!**

«ЛитРес: Самиздат»

2019

Лысенко Н.

Секс-конструктор: выбирай, делай, наслаждайся. Создай секс своей мечты! / Н. Лысенко — «ЛитРес: Самиздат», 2019

ISBN 978-5-532-08687-6

Первый секс комом? Медовый месяц похож на хождение по секс-минному полю? Секс с мужем превратился в раздачу супружеских долгов? Не отчаивайтесь! С этим легко можно справиться, используя секс-конструктор. Эта книга поможет вам: определить свои сексуальные предпочтения; еще до секса узнать, совместимы ли вы с предполагаемым партнером; получить максимальное удовольствие от секса с первой же попытки; обсудить с партнером не только взаимные пожелания, но и недопустимые для вас сексуальные ласки; добавить перчинку в ваш секс; вернуть яркость, новизну и чувственность в ваши отношения.

ISBN 978-5-532-08687-6

© Лысенко Н., 2019
© ЛитРес: Самиздат, 2019

Содержание

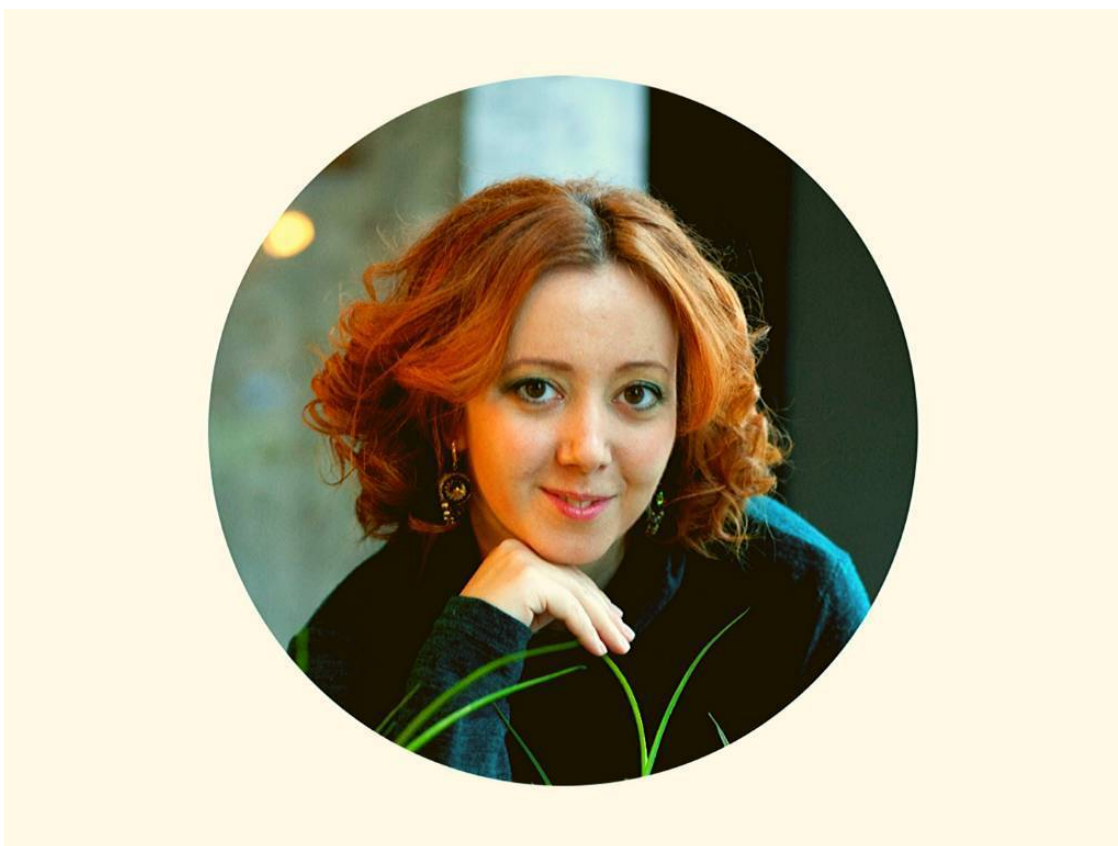
Предисловие	5
Об авторе	6
Что такое секс конструктор	7
Как вовлечь партнера в секс-конструирование	8
Как читать эту книгу	9
Секс-элементы	10
1. Время суток: утро, день, вечер или ночь	10
2. Домашние локации	11
3. Положение ваших разгоряченных тел или позы	12
4. Частота и периодичность	13
5. Прелюдия	14
6. Поиск эрогенных зон	15
7. Музыкальное сопровождение	16
8. Наличие одежды, кто кого раздевает, специальная одежда	17
9. Размер	18
10. Глубина и скорость движений	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Предисловие

Можете ли вы прямо сейчас описать секс своей мечты в мельчайших подробностях? Если нет, то, к сожалению, у вас его и не будет.

Никто, кроме вас, не сможет научить вашего партнера доставлять вам максимальное удовольствие. Но стоит только захотеть, и эта книга может стать отличным проводником в мир чувственных наслаждений для вас и вашего партнера.

Об авторе



Нелля Лысенко – профессиональный психолог, сексолог, системный семейный психотерапевт.

Уникальный специалист в своей области, помогающий людям быстро и просто решать свои проблемы. Семь из восемнадцати лет практики она посвятила работе консультантом на горячей линии экстренной психологической помощи «Телефон Доверия».

Это привело к необходимости разработки собственных эффективных методов экспресс-консультирования и авторских методик самопомощи. Подробнее о них можно прочитать в книге "От безответной любви до счастливых отношений: Один шаг длиною в книгу."

Книга "Секс-конструктор" также основана на многолетней практике автора, только уже в сфере консультирования пар. Подробнее познакомиться с автором вы можете, перейдя по ссылке: <https://vk.com/nell4me>

Что такое секс конструктор

Представьте, что вы купили набор кубиков LEGO и решили построить из них дом. Для осуществления этой затеи вы можете использовать одну из двух стратегий.

1) Вы сразу приступаете к строительству, смело выкладывая один кубик на другой. Но в какой-то момент вдруг понимаете, что вам не нравится промежуточный результат, например, окна нужно было сделать побольше.

И вы, сломав неудавшуюся часть, встраиваете на ее место более подходящую. При использовании этой стратегии постоянное перестраивание неизбежно.

Возможно, в какой-то момент вам это надоест, и вы бросите дом недостроенным, либо выберете такой вариант достраивания, как "сойдет и так".

2) Вначале вы мысленно представляете себе образ будущего строения или накидываете на бумаге его эскиз: цвет, размер, форму крыши, количество этажей, окна, комнаты... И только после этого начинаете выстраивать кубики по придуманному макету.

При такой стратегии необходимость перестраивания всей конструкции – минимальна, а вероятность благополучного завершения проекта – максимальна.

Вернемся к нашему (точнее, вашему) сексу. Эта книга предлагает вам вначале разбить его на составляющие (кубики), а потом "собрать" из них секс мечты.

Возможно, такой подход покажется вам искусственным или механизированным, но имейте в виду, что его альтернатива – это первая стратегия.

То есть прежде чем секс станет отменным, вам придется столкнуться с взаимным напряжением, раздражением, стеснением, дискомфортом, а, может быть, даже и бросить эту нелепую затею, не доведя до конца.

Как вовлечь партнера в секс-конструирование

Вариант первый. Просто суньте книгу ему под нос. И буквально через полчаса примите уже "разогретого" партнера в свои жаркие объятия.

Скажу по секрету: чтение этой книги само по себе уже является отличным афродизиаксом. Проверено неоднократно!

Вариант второй. Совместное чтение и возбуждение, со всеми вытекающими.

Вариант третий. Совместное чтение и обсуждение по очереди каждой из глав.

Вариант четвертый. Вы самостоятельно дочитываете книгу. После чего предлагаете партнеру обсудить получившиеся у вас списки и их практическое применение в вашей сексуальной жизни.

Как читать эту книгу

Я предлагаю вам условно разделить свой сексуальный акт на элементы.



И по мере прочтения этой книги составить два списка:

1. Список своих сексуальных желаний и предпочтений. Комбинируя их в дальнейшем, вы сможете "создать" множество вариантов секса вашей мечты.
2. Список недопустимых и нежелательных для вас параметров, что в будущем поможет вам избежать их появления в вашей сексуальной жизни.

Готовы? Тогда вперед!

Секс-элементы

1. Время суток: утро, день, вечер или ночь

Есть ли у вас любимое время для занятий сексом или вы всеядны в этом вопросе?

При ответе стоит учитывать:

- внутренние биоритмы (например, «совы» обычно предпочитают по утрам спать, а не заниматься сексом);
- профессиональную загруженность и режим работы (ночной секс вряд ли устроит людей, встающих на работу в 5 утра, так же как у кого-то может не оставаться сил заниматься им вечером);
- предпочтения могут отличаться в будни и в выходные.

Обратите внимание на то, что несовпадение временных привычек может стать серьезной проблемой для будущих отношений.

2. Домашние локации

Они бывают: традиционные (кровать в спальне) и нетрадиционные.

Количество нетрадиционных мест зависит от размера помещения в котором вы живете и вашей фантазии.

Если вы приверженец традиций, то и партнера желательно выбирать с похожими вкусами.

3. Положение ваших разгоряченных тел или позы

Как ни странно, все позы можно довольно легко классифицировать, выделив в них всего лишь четыре параметра:

- А) Стоя/сидя/лежа на спине/лежа на боку/лежа на животе/лежа на партнере.
- Б) Лицом/спиной к партнеру.
- В) Угол наклона к партнеру/от партнера.
- Г) Ноги подняты/ноги опущены.

Здесь есть над чем поразмыслить и с чем поэкспериментировать, не правда ли?

4. Частота и периодичность

Сколько раз в день/неделю вы хотели бы заниматься сексом? А ваш партнер?

В случае несовпадения, к сожалению, страдают оба. Так что этот параметр желательно обсудить еще до начала серьезных отношений.

Касательно этого вопроса бывают очень интересные предпочтения.

Например, женщине может быть необходимо два сексуальных акта в сутки с разницей в несколько часов, но периодичность таких секс-суток должна быть раз в неделю.

5. Прелюдия

Вопросы для этого параметра:

- Нужна ли она вообще?
- Что именно она должна в себя включать?
- Какова должна быть ее продолжительность?

При ответах на эти вопросы важно найти вместе с партнером золотую середину, чтобы избежать преждевременного семяизвержения или пропадания желания продолжать у одного из партнеров.

6. Поиск эрогенных зон

Это наиувлекательнейшее занятие может не только разнообразить ваш секс, но и в случае успеха доставить вам неизведанное доселе удовольствие.



Где искать эрогенные зоны? – Везде! Да-да, именно везде! Вопреки различным классификациям, вы вдруг можете обнаружить, что ваша партнерша чуть ли не «кончает» при поглаживании икр ее ног.

7. Музыкальное сопровождение

Ответьте на следующие вопросы:

- Нужно ли оно вообще?
- Насколько громким оно должно быть?
- И, конечно же, музыку какого стиля или направления вы хотите?

Обратите внимание, что выбранный вами плей-лист должен сочетаться с другими сексуальными элементами.

Чтобы не получилось так, что вы хотите медленного и романтического секса под тяжелый рок. Поверьте, осуществить это будет довольно сложно.

Как в анекдоте: «Утро в Париже, во Франции. Дворник метет пыль:
"Вжик – вжик, вжик – вжик".

Неожиданно распаивается окно:

- Месье, вы сбиваете с ритма весь квартал!
- Вжик-вжик-вжик-вжик...

8. Наличие одежды, кто кого раздевает, специальная одежда

- Нравится ли вам секс с одетым партнером?
- А может, вас бесит, когда вашего тела касаются через одежду?
- Комфортно ли вам заниматься сексом в сдвинутых набок трусиках или они вам натирают кожу?

9. Размер

Имеет значение в случае физиологического несоответствия длины и толщины члена партнера с глубиной и шириной влагалища партнерши.

Нет ничего зазорного в том, чтобы исследовать друг у друга эти параметры прежде чем переходить к "основному блюду"

10. Глубина и скорость движений

Выбирается согласно физиологии и предпочтениям партнеров. И может меняться и согласовываться "по ходу пьесы" или же оставаться неизменной на протяжении всего полового акта.

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.