

18+ Альберт Градов

**Плохой секс
или
хорошие отношения:
что выбрать?**



Альберт Градов
**Плохой секс или хорошие
отношения: что выбрать?**

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=57439232
ISBN 9785005138040*

Аннотация

Иногда, смотря на пару, можно сделать выводы о том, что они просто созданы друг для друга. Они не ссорятся, прекрасно понимают друг друга и им явно хорошо вместе. Однако, бывает и так, что партнеры могут испытывать определенные проблемы, связанные с интимной жизнью. Здесь возникает закономерный вопрос: «Как правильно поступить в этой ситуации и найти правильный способ решения проблемы»?

Содержание

Почему необходимо обсуждать с партнером сексуальную жизнь	5
Правила в разговорах о сексе	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Плохой секс или хорошие отношения: что выбрать?

Альберт Градов

© Альберт Градов, 2020

ISBN 978-5-0051-3804-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Иногда смотря на пару, можно сделать выводы о том, что они просто созданы друг для друга. Они не ссорятся, прекрасно понимают друг друга и им явно хорошо вместе. Однако, бывает и так, что партнеры могут испытывать определенные проблемы, связанные с интимной жизнью. Здесь возникает закономерный вопрос: «Как правильно поступить в этой ситуации и найти правильный способ решения проблемы?».

Почему необходимо обсуждать с партнером сексуальную жизнь

Культура нашей страны накладывает определенное табу на те вопросы, которые связаны с сексом. Согласно данным статистики гораздо сложнее подобные темы даются мужчинам, которые предпочитают избегать подобных разговоров. С другой стороны, не каждая женщина готова обсуждать некоторые деликатные моменты интимной жизни. Здесь очень многое зависит от воспитания: достаточно часто имеется устойчивый стереотип о том, что секс – это что-то неприличное, поэтому о нем не следует разговаривать. Но это абсурд: разговор об интимной сфере между партнерами не только абсолютно нормален, но и необходим. Эту мысль уже очень долгое время пытаются сформировать у людей психологи и сексологи, ведь именно благодаря им сексуальные отношения в паре будут складываться гармонично и комфортно для обоих. Кроме того, следует помнить о том, что неудовлетворенность в сексе негативно влияет на множество факторов: доверие, самооценку, близость и так далее. В том случае, если партнеры просто замалчивают недовольство интимной сферой друг от друга, то проблема не решится сама собой. Более того, она будет продолжать усугубляться, что неизбежно станет негативно отражаться на от-

ношениях. Особенно это касается тех ситуаций, когда один из партнеров проявляет эгоизм и абсолютно не интересуется мнением своей второй половинки. Нельзя не согласиться с тем, что терпеть подобное отношение не только сложно, но и неприятно. Секс в этом случае превратится для одного из партнеров в обязанность, которая не приносит никакого удовольствия. Едва ли такие отношения продлятся долго.

Получение удовольствия от секса – абсолютно нормальное и здоровое желание. Но не стоит забывать, что у каждого из нас свои предпочтения. То, что для одного может показаться хорошей идеей, для другого может оказаться неприемлемым. Здесь все очень индивидуально. Именно поэтому необходимо не только учитывать желания своего партнера, но и проговаривать ему свои. Рассчитывать на то, что любимый человек каким-то образом сможет догадаться самостоятельно о том, что именно от него ждут в постели – это, как минимум, странно. Только откровенные разговоры помогут выяснить предпочтения друг друга и благоприятным образом скажутся на качестве секса.

Правила в разговорах о сексе

Самым важным в разговорах об интимных отношениях является соблюдение достаточно простых правил.

Первое из них – следует проявлять вежливость и деликатность. Категорически запрещается упрекать партнера, винить его в совершенных ранее ошибках. Кроме того, очень важно учитывать время: момент должен быть подходящим. К тому же, стоит подготовить себя заранее к возможному отказу от разговора и правильно его принять: партнер может просто оказаться неготовым к подобной беседе, ему понадобится время. Хотя в паре и принято доставлять друг другу удовольствие, быть откровенными друг с другом, есть одно «но»: нельзя давить или требовать от человека выполнять свои пожелания. Разговор должен быть в позитивном ключе: никаких оскорблений, сравнений с другими партнерами, упреков и упоминаний о возможном расставании. Цель беседы – поделиться информацией и исправить ситуацию, а не обвинять друг друга.

Еще один очень важный момент: необходимо помнить о чувствах партнера и не позволять себе лишнего в процессе разговора. Каждый из нас боится быть отвергнутым или непонятым, поэтому следует использовать для этой непростой беседы правильный контекст. Обсуждение долж-

но быть спокойным. Важно убедиться в том, что человек готов к этому разговору. Рекомендуется вести разговор очень тактично и не использовать фраз, которые способны задеть чувства другого человека. Например, хорошо подойдут фразы, которые звучат следующим образом: «мне не хватает», «меня немного смущает» и «я чувствую». Следует помнить: никаких сравнений с предыдущим партнером, обвинений и насмешек.

Еще одна важная деталь: следует быть готовым к реакции партнера. Он может расстроиться или обидится. И это вполне логично, особенно если человек находился в неведении о существовании проблемы достаточно долгое время. Это касается тех случаев, когда один из партнеров симулирует. Однако, следует понимать, что этот разговор необходим. Игнорирование проблемы – это не способ ее решения. Очень важно быть честным со своим партнером, чтобы претензии не накапливались: рано или поздно это станет причиной конфликта. А предотвратить неблагоприятные последствия можно элементарно – просто нужен откровенный разговор.

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.