

An abstract painting in a gestural, expressive style. The upper portion features a vibrant red shape, likely representing an umbrella, set against a light gray background. Below this, the silhouettes of a man and a woman are depicted in dark, textured brushstrokes. They are positioned close together, with the woman on the left and the man on the right, appearing to be in an intimate embrace or about to kiss. The overall composition is vertical, and the use of bold colors and dark forms creates a dramatic and romantic atmosphere.

18+

АЛИСА МАЙЕР

КАК ПРОДЛИТЬ СЕКС

ВАЖНЫЕ СОВЕТЫ И ФАКТЫ

Алиса Майер
Как продлить секс.
Важные советы и факты

<https://litres.ru/74247117>

ISBN 9785007025607

Аннотация

Длительность полового акта часто рассматривается как один из показателей сексуального удовлетворения, и многие мужчины и женщины задаются вопросом, как сделать свои интимные моменты более продолжительными и насыщенными.

Содержание

Как продлить секс — Важные советы и факты	5
Глава 1. Физиология мужского возбуждения	8
Глава 2. Подготовка к свиданию и предварительные меры	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Как продлить секс

Важные советы и факты

Алиса Майер

© Алиса Майер, 2026

ISBN 978-5-0070-2560-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Как продлить секс — Важные советы и факты

Помастурбируй заранее

Если ожидается свидание, можно к нему подготовиться. Отсрочить эякуляцию помогает мастурбация за час-два до полового акта.

Надень презерватив

Презервативы, особенно толстые, уменьшают чувствительность члена и помогают отсрочить эякуляцию. Также есть специальные разновидности с охлаждающей смазкой на основе обезболивающих средств — лидокаина и бензокаина. С ними восприимчивость нервных окончаний на головке снижается ещё больше.

Возьми паузу

Во время секса нужно остановить фрикции и попробовать другой вид взаимодействия, например поцелуи или оральные ласки. Так получится продлить половой акт, и никто не останется неудовлетворённым.

Длительность полового акта является важной темой для многих людей, так как она может существенно влиять на ка-

чество интимной жизни. Вопрос о том, как продлить секс, становится все более актуальным в современном обществе, где многие пары стремятся к улучшению своих отношений и взаимопонимания. Длительность полового акта часто рассматривается как один из показателей сексуального удовлетворения, и многие мужчины и женщины задаются вопросом, как сделать свои интимные моменты более продолжительными и насыщенными.

Существует множество мифов о том, сколько времени должен длиться половой акт. Часто можно услышать утверждения о «нормативном» времени, которое варьируется от нескольких минут до получаса. Однако эти стандарты могут быть не только неуместными, но и вводящими в заблуждение. Важно понимать, что каждый человек уникален, и то, что подходит одному, может не подойти другому. Поэтому необходимо развенчать мифы о нормативах времени, чтобы сосредоточиться на том, что действительно важно — взаимном удовольствии и удовлетворении партнеров.



Глава 1. Физиология мужского возбуждения

Механизм наступления эякуляции представляет собой сложный процесс, который включает в себя как физические, так и психологические аспекты. Возбуждение начинается с стимуляции эрогенных зон, что приводит к увеличению притока крови к половому члену и его эрекции. На этом этапе происходит активация различных нервных окончаний и выделение гормонов, которые способствуют ощущению удовольствия. Важную роль в этом процессе играют нейротрансмиттеры, которые передают сигналы от мозга к половым органам.

Эякуляция — это конечный этап полового акта, который происходит в результате сочетания физического возбуждения и психоэмоционального состояния. Когда уровень возбуждения достигает определенной точки, запускается рефлекс эякуляции, который включает в себя сокращения мышц тазового дна и выброс семенной жидкости. Этот процесс может варьироваться по времени у разных мужчин и зависит от множества факторов.

Скорость разрядки может зависеть от ряда факторов. Во-

первых, это может быть связано с уровнем возбуждения: чем сильнее возбуждение, тем быстрее может произойти эякуляция. Во-вторых, психологическое состояние также играет важную роль; стресс, тревога или усталость могут значительно снизить контроль над процессом. Физическое состояние мужчины также имеет значение: заболевания или нарушения в области половой функции могут привести к преждевременной эякуляции или, наоборот, затруднить ее.

Различия между индивидуальной нормой и патологией также имеют большое значение. Каждый мужчина имеет свою уникальную физиологию и уровень чувствительности, что влияет на его сексуальные возможности. Например, некоторые мужчины могут испытывать эякуляцию всего через несколько минут после начала полового акта, в то время как другие могут контролировать этот процесс гораздо дольше. Патологии, такие как преждевременная эякуляция или задержка эякуляции, могут требовать медицинского вмешательства и коррекции.

Возраст и состояние здоровья также оказывают значительное влияние на контроль над эякуляцией. С возрастом уровень тестостерона может снижаться, что влияет на либидо и способность контролировать эякуляцию. Заболевания сердечно-сосудистой системы, диабет или гормональные расстройства могут также влиять на сексуальную функцию.

Поэтому важно следить за своим здоровьем и обращаться за медицинской помощью при возникновении проблем с сексуальной функцией.

В заключение, понимание физиологических процессов, связанных с мужским возбуждением и эякуляцией, поможет мужчинам лучше контролировать свою сексуальную жизнь и продлить удовольствие для себя и своего партнера. Знание о том, как различные факторы влияют на длительность полового акта, позволит разработать стратегии для улучшения интимной жизни и достижения гармонии в отношениях.

Глава 2. Подготовка к свиданию и предварительные меры

Подготовка к свиданию и предварительные меры играют ключевую роль в создании комфортной и приятной обстановки для интимной близости. Это включает в себя не только физическую, но и психологическую подготовку, которая способствует улучшению качества сексуального опыта. Одним из важных аспектов подготовки является предварительная разрядка, которая может помочь мужчине лучше контролировать свою эякуляцию и продлить половой акт.

Предварительная разрядка подразумевает мастурбацию за час-два до полового акта. Этот метод позволяет снизить уровень сексуального возбуждения, что может быть полезно для мужчин, испытывающих трудности с преждевременной эякуляцией. В процессе мастурбации происходит эякуляция, которая приводит к временной потере сексуального напряжения. После этого мужчина может чувствовать себя более расслабленным и контролировать свои ощущения во время полового акта. Этот подход позволяет не только продлить сам половой акт, но и повысить качество интимной жизни в целом.

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.