

Дмитрий Малышев

Спонтанный секс с любимым человеком



Дмитрий Малышев

**Спонтанный секс с
любимым человеком**

«Автор»

2026

Малышев Д.

Спонтанный секс с любимым человеком / Д. Малышев —
«Автор», 2026

Многие пары, прожившие вместе несколько лет, замечают, что интимная жизнь теряет былую остроту и яркость. В начале отношений все происходит естественно, легко и часто неожиданно: поцелуй на кухне перерастает в нечто большее, случайное прикосновение вызывает бурю эмоций, а желание возникает спонтанно, без долгих обсуждений и планов. Со временем, однако, в отношения проникают быт, работа, усталость, графики и обязательства. Секс начинает подчиняться расписанию: раз в неделю, в определенный день, после душа и с обязательным набором действий. Такая предсказуемость, даже если она комфортна, часто приводит к снижению страсти...

© Малышев Д., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Неожиданная романтика	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Дмитрий Малышев

Спонтанный секс с любимым человеком

Неожиданная романтика

Спонтанный секс с любимым человеком

Помните времена, когда секс случался сам по себе, стоило вам с партнером увидеть друг друга? А как сейчас обстоит дело с вашей спонтанностью, когда вы прожили вместе 3, 5, 10 или 20 лет?

Если у вас есть дети или другие взрослые, живущие в вашем доме, то уповать на спонтанный секс не приходится. Спонтанность означает, что секс случается с вами внезапно (а не вы его планируете или иницилируете). В условиях совместного проживания с детьми или родителями такой секс, скорее всего, случается редко, если вообще случается. Так что же делать? Просто ждать, а потом быстренько заниматься любовью, пока никого нет? Или вообще забыть об этом?

Ничего не нужно забывать! Наоборот — самое время планировать секс-свидания.

Назначение такого свидания не обязывает вас обязательно заниматься сексом. Смысл свидания в другом. Вы назначаете его, чтобы быть доступными для секса. Вы оба согласны освободить свое время друг для друга. И если вы оба в настроении, то вы можете заняться сексом (но не обязаны, что важно!).

В ваших силах создать пространство, свободное от обязательств и ответственности (родительской, рабочей), где у желания будет шанс проявиться. Юмор, комплименты, прикосновения, романтическое настроение (цветы, шампанское и красивое белье сюда). Хотя стоит отметить, что у запланированного секса есть одно важное преимущество перед спонтанным — это предвкушение.

Предвкушение является мощным оружием против угасания влечения. Часто предвкушение дает не меньше удовольствия, чем само событие.

Но некоторые люди находят идею планирования секса настолько отталкивающей, что предпочитают не заниматься сексом вовсе. То есть планировать мы не будем, а спонтанно — банально не получается (дети, родители, работа, стресс).

Как быть, решает каждый для себя, но как спонтанность, так и спланированные секс-свидания могут добавить новые ощущения в длительные и стабильные отношения с любимым человеком!

Секс — важная часть отношений, даже если через 20 лет кажется, что можно и без него. Не можно. Не лишайте удовольствия ни себя, ни партнера!

Введение

Многие пары, прожившие вместе несколько лет, замечают, что интимная жизнь теряет былую остроту и яркость. В начале отношений все происходит естественно, легко и часто неожиданно: поцелуй на кухне перерастает в нечто большее, случайное прикосновение вызывает бурю эмоций, а желание возникает спонтанно, без долгих обсуждений и планов. Со временем, однако, в отношения проникают быт, работа, усталость, графики и обязательства. Секс начинает подчиняться расписанию: раз в неделю, в определенный день, после душа и с обязательным набором действий. Такая предсказуемость, даже если она комфортна, часто приводит к снижению страсти.

Именно спонтанность является тем ключевым элементом, который способен вернуть отношениям живость и трепет. Спонтанный секс — это не обязательно что-то дикое или неожиданное в плохом смысле. Это проявление живого, неподдельного интереса к партнеру

здесь и сейчас, без оглядки на то, что нужно приготовить ужин или завтра рано вставать. Рутин убивает страсть постепенно: сначала исчезают долгие поцелуи, потом прикосновения становятся привычными, а затем и сам секс превращается в механическое действие.

Но есть и хорошая новость: эту тенденцию можно обратить вспять. Спонтанный секс укрепляет доверие и эмоциональную связь, потому что он требует от партнеров умения слышать желания друг друга, быстро переключаться из бытового режима в чувственный и не бояться выглядеть глупо или навязчиво. Когда один партнер внезапно проявляет инициативу, а второй с радостью откликается, это посылает мощный сигнал: «Ты мне все еще интересен, ты желанен, я хочу тебя прямо сейчас, несмотря на немытую посуду». В этом введении мы разберем, почему спонтанность так важна, как с ней подружиться и какие практические шаги помогут сохранить радость близости на долгие годы.

1. Что такое спонтанный секс и почему он важен

Спонтанный секс — это интимная близость, которая возникает без предварительного планирования, по взаимному импульсу, в неожиданный момент и часто в необычном месте или нестандартное время. Это может быть утро перед работой, когда вы оба только проснулись и еще не думаете о делах; это может быть внезапный перерыв в середине дня, когда дети ушли в школу или вы оказались дома вдвоем; это может быть страстный поцелуй на кухне во время приготовления ужина, который перерастает во что-то большее прямо на столе или на полу гостиной.

Главная черта спонтанности — отсутствие сценария и ожиданий. Никто не договаривался заранее, никто не готовился специально, никто не продумывал позы и продолжительность. Все происходит естественно, под влиянием текущего момента и взаимного влечения.

Почему же это так важно для отношений? Потому что человеческая психика устроена таким образом, что новизна и неожиданность вызывают выброс дофамина — нейромедиатора удовольствия и мотивации. Когда вы занимаетесь сексом по расписанию, мозг уже знает, что произойдет, и уровень дофамина ниже. А вот внезапная близость — это сюрприз для мозга, и он награждает вас более яркими эмоциями.

Кроме того, спонтанный секс помогает раскрыть желания и фантазии, о которых вы могли не говорить вслух. В спонтанной ситуации спадают социальные маски, вы становитесь более искренними и непосредственными. То, что вы постеснялись бы предложить в запланированном сценарии, может легко возникнуть в порыве страсти. Также спонтанность возвращает ощущение новизны, которое так сильно в начале отношений. Вы снова чувствуете себя исследователями тела и желаний друг друга, а не просто супругами, выполняющими супружеский долг. Для многих пар именно спонтанный секс становится тем якорем, который не дает отношениям превратиться в чисто партнерские или дружеские. Он напоминает, что вы не только соседи по квартире и родители общих детей, но и мужчина и женщина, которым все еще интересно друг с другом.

2. Психология спонтанности в отношениях

Чтобы спонтанный секс стал возможен и регулярен, необходима определенная психологическая основа. Эта основа — доверие и открытость. Представьте себе пару, где каждый боится, что его отвергнут, высмеют или обвинят в неподобающем поведении. В такой паре никто не решится на внезапную инициативу, потому что страх отказа перевешивает желание. А если кто-то и рискнет, то при малейшем неодобрении партнера получит психологическую травму и больше не повторит попытку. Поэтому первый шаг к спонтанности — это создание атмосферы абсолютного принятия. Вы оба должны знать, что на любое проявление инициативы можно ответить либо согласием, либо мягким отказом без осуждения и обид.

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.