

Серия «Без стеснения»

Секс без стеснения

Мужское здоровье, эрекция, оргазм
и удовольствие для двоих



ЗДОРОВЬЕ



УВЕРЕННОСТЬ



ГАРМОНИЯ
В ОТНОШЕНИЯХ



БОЛЬШЕ
УДОВОЛЬСТВИЯ

Светлана Эдуардовна Руденко

18+

Светлана Руденко

Секс без стеснения

<https://litres.ru/74548162>

SelfPub; 2026

Аннотация

Почему эрекция может исчезнуть в самый неподходящий момент? Всегда ли снижение желания связано с тестостероном? Чем оргазм отличается от эякуляции? Когда достаточно наблюдать, а когда уже нужен врач?

«Секс без стеснения» — практическая книга о мужском интимном здоровье без мифов, стыда и запугивания. Внутри — понятные объяснения причин изменений эрекции, либидо и чувствительности, ориентиры по обследованию, разбор частых сексуальных ситуаций и отдельная глава о женском удовольствии.

Книга поможет лучше понимать своё тело, спокойнее обсуждать интимные вопросы с партнёршей и понимать, когда действительно стоит обратиться к специалисту.

Автор — Светлана Эдуардовна Руденко, врач акушер-гинеколог, хирург.

Содержание

Как пользоваться книгой	4
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Светлана Руденко

Секс без стеснения

Как пользоваться книгой

Эта книга для мужчин, которые хотят лучше понимать своё тело, не теряться при изменениях эрекции или оргазма и увереннее говорить о сексе. В ней есть и раздел о женском удовольствии: сексуальная жизнь пары складывается из ощущений и потребностей обоих партнёров.



Здесь можно найти объяснения частых ситуаций, подготовиться к разговору с врачом и обсудить с партнёршей, что

приносит комфорт и удовольствие.

Книга не ставит диагноз и не назначает лечение. Один и тот же симптом может иметь разные причины, поэтому обследование и лечение всегда подбираются индивидуально.

Я врач акушер-гинеколог и хирург. В вопросах женской анатомии, боли, сухости и сексуального комфорта я говорю в пределах своей специализации. Диагностикой мужских заболеваний занимается уролог-андролог или другой профильный специалист. Если проблема касается обоих партнёров, иногда полезно обращаться за помощью вместе.



Откровенный разговор с врачом часто позволяет быстрее перейти от тревоги и догадок к понятному плану действий.

Три важных ориентира

Единичное изменение не всегда означает заболевание. Важны повторяемость, длительность, сопутствующие симптомы и то, насколько ситуация беспокоит вас.

Не начинайте гормоны, препараты для эрекции, антибиотики и различные «усилители потенции» по советам из интернета. Даже знакомое лекарство может быть небезопасным при определённых заболеваниях или сочетании с другими препаратами.

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.