

5

Что такое секс 2+ и откуда берется это желание

8

Почему это может быть классным опытом

10

Как предложить это партнеру

10 Как можно сделать

14 Как не надо делать

15

Как реагировать и что делать, если это предложили вам

18

Что необходимо обсудить с партнером

22

Страхи и сомнения. Чего боятся люди при сексе 2+?

22 Ревность. Своя или партнера

24 ИППП. Как предохраняться

25 А вдруг мне не понравятся партнеры

26 Вдруг я буду выглядеть хуже, чем другие партнеры

28 Боюсь, что испортятся отношения с партнером

29 Боюсь, что пропадет яркость обычного секса вдвоем

30 Не понимаю, зачем это моему партнеру

34 Боюсь, что меня осудят

35 Боюсь, что остановлю процесс и разочарую других участников

37 Что если друзья или знакомые узнают о наших экспериментах

38 Вдруг партнеры не поймут, что мне не нравится то, что происходит

39

Где найти третьего партнера

39 Друзья

39 Сайты знакомств

40 Эскорт-услуги

- 40 Секс-вечеринки
- 41 Бары и клубы
- 42 Каналы и чаты в мессенджерах
- 42 Специальные приложения, сайты

44

Советы, как сделать знакомство и секс максимально этичными и комфортными для всех участников

- 46 Мотивация и ожидания других партнеров
- 47 На что обратить внимание со стороны каждого

49

Как предохраняться при сексе 2+

- 49 Справки об отсутствии ИППП
- 50 План встречи
- 51 Табу и возможности в паре
- 51 Табу и пожелания третьего партнера
- 51 Как начать?
- 52 Сексуальные наряды
- 52 Игры

53

Что вам может понадобиться на встрече?

- 53 Барьерная контрацепция
- 53 Смазки
- 54 Секс-игрушки
- 55 Стимуляторы потенции

56

Безопасность в целом

58 After care

60 Секс втроем в кинематографе

61 А как же любовь?

62

Позы в сексе 2+

68 Чек-лист «Фантазии о сексе 2+»