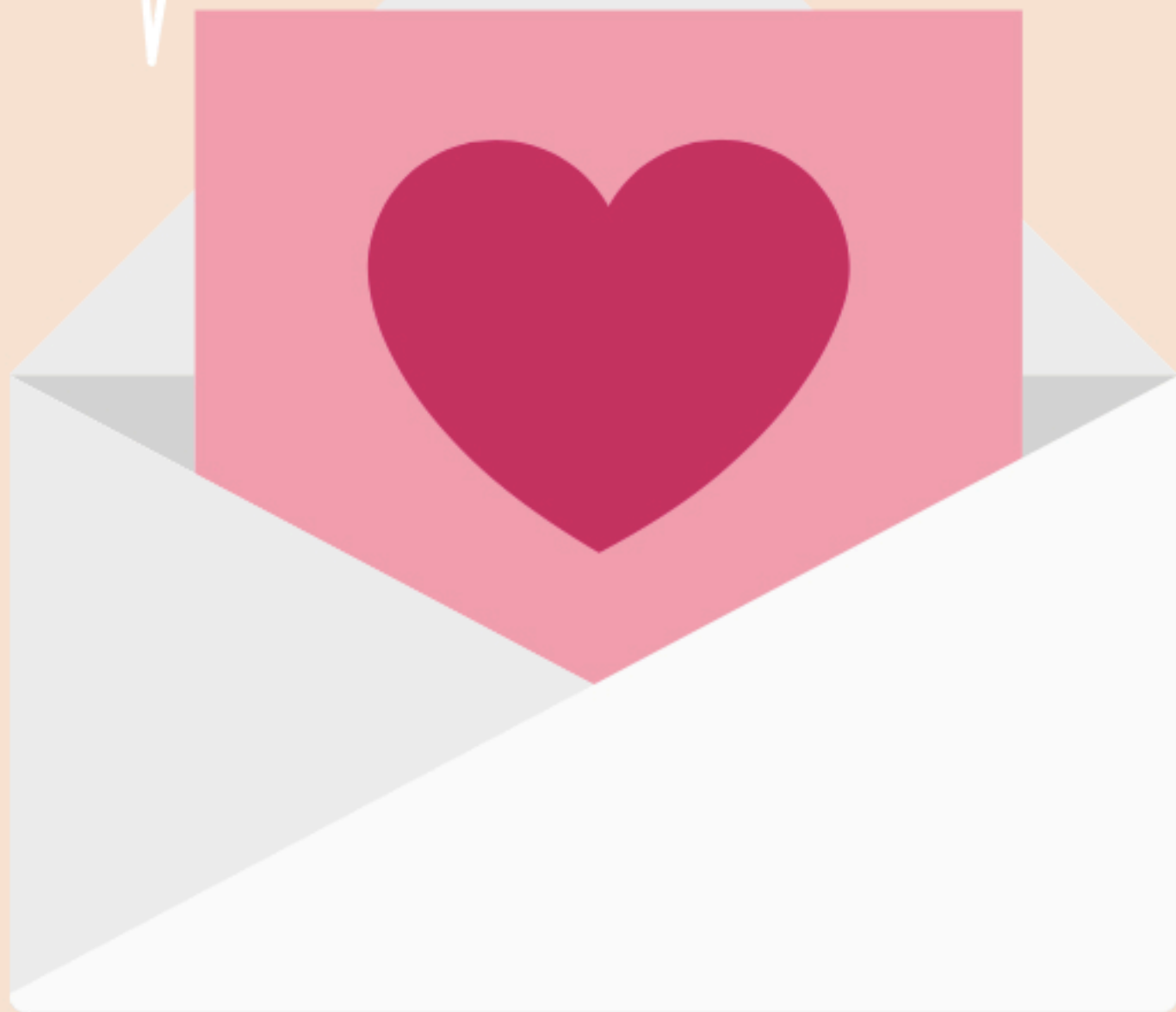


Сексуальное руководство



от Яблоковой Саши



Содержание



Вступление

Глава 1. Немного анатомии

- ✿ Матка, клитор, вагина и другие прелести
- ✿ Что у мужчин между ног?
- ✿ Как происходит беременность?

Глава 2. Поговорим о сексе?

- ✿ Первый сексуальный опыт
- ✿ Петтинг. Искусство прикосновения
- ✿ Заповеди идеальной прелюдии для идеального секса
- ✿ О пользе лубрикантов
- ✿ Существует ли аллергия на секс?
- ✿ Сексуальная совместимость: половая конституция
- ✿ Что происходит с нашим телом, когда мы перестаем заниматься сексом?
- ✿ Секс и здоровье
- ✿ Какие ошибки мужчины и женщины совершают во время секса?
- ✿ Послеродовой период. Когда возможен секс после родов?
- ✿ Стереотипы о сексе во время беременности

Глава 3. Полюби себя и свое тело

- ✿ Мастурбация: нужно ли этого стыдиться?
- ✿ Как правильно мастурбировать?
- ✿ Самые неловкие моменты в сексе и как с ними справиться?
- ✿ Как стать сексуальной?



Глава 4. Оргазм – 8 чудо света

- ✿ Хочу или надо?
- ✿ Зачем нужны упражнения Кегеля и как их выполнять?
- ✿ Одновременный оргазм: миф или реальность?
- ✿ Что еще нужно знать об оргазме?

Глава 5. Оральный секс

- ✿ 10 поз для женского удовольствия
- ✿ Минет: да или нет?
- ✿ Позы для глубокого минета
- ✿ Какие инфекции можно подцепить во время орального секса?

Глава 6. Разнообразие в постели

- ✿ 10 непривычных мест для интима
- ✿ Почему мы боимся нового в сексе?
- ✿ 7 сексуальных фантазий. Игры для удовольствия
- ✿ Секс-практики для двоих

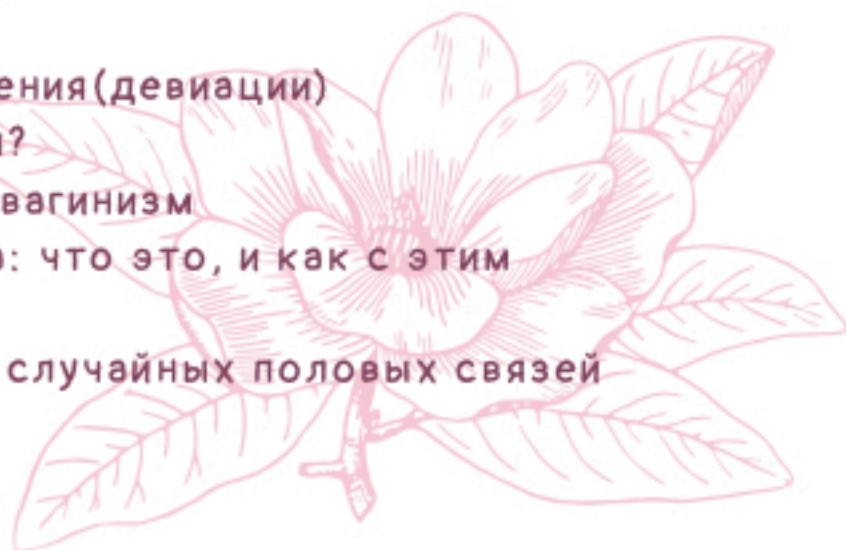
Глава 7. Позы

- ✿ Если у него очень большой
- ✿ Если у него маленький

Глава 8. Болезни, отклонения и другие проблемы сексуальной сферы

- ✿ Сексуальные отклонения (девиации)
- ✿ Что такое сексомния?
- ✿ Страшная болячка – вагинизм
- ✿ Депрессия влагалища: что это, и как с этим бороться?
- ✿ Профилактика после случайных половых связей

Заключение



Вступлeние

Приветик. Если ты читаешь это, то знай, что тебя ждет захватывающее приключение по миру секса. 99% процентов людей сталкиваются с проблемами в сексуальных отношениях и это **НОРМАЛЬНО**, но не каждый это понимает.

Поэтому мной написано сексуальное руководство. Я хочу развеять мифы, связанные с сексом, хочу, чтобы ты узнал/а гораздо больше, чем тебе рассказывали родители и ты был/а, так сказать, прошаренным в этой теме.
И надеюсь, у меня это получится.

А теперь погнали!

Глава 1. Немного анатомии.

Матка, клитор, вагина и другие прелести

Сразу скажу, не нужно стесняться или бояться своих половых органов, они – часть тебя, также как нос, рука или губы. Давай вспомним уроки биологии: где находятся наши половые органы? Из чего они состоят?

Наши половые органы прячутся в самом низу живота, и первое, на что ты можешь обратить внимание – это лобок, можно сказать жировая подушка, которая со временем покрывается волосами.

Чуть ниже лобка ты сможешь увидеть вульву (возможно ты слышишь это слово впервые). Она состоит из нескольких частей, с которыми я тебя сейчас познакомлю.



Рисунок вульвы.

Кожа, которая как бы вылезает наружу, называется половыми губами. Она защищает наши чувствительные места, которые находятся под ними.

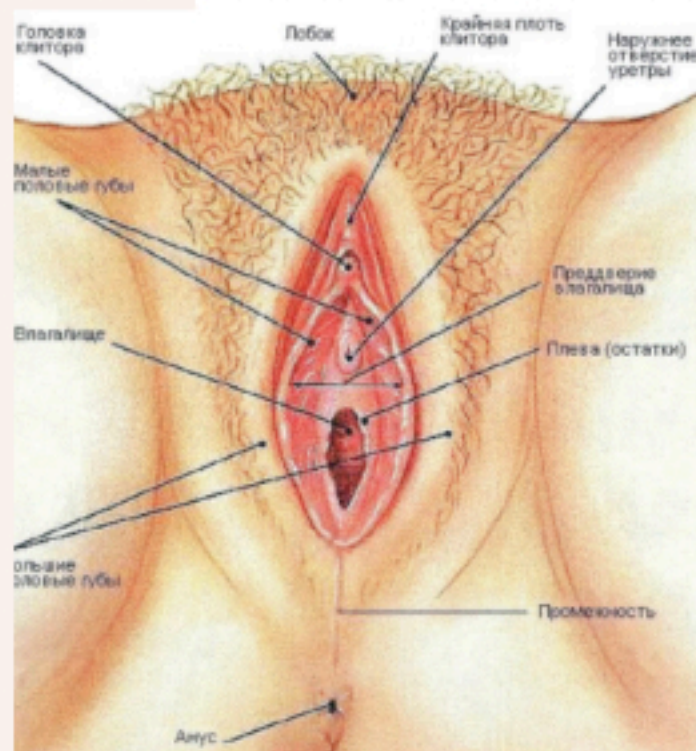
Половые губы разделяются на малые и большие. Большие толще малых и выполняют роль, можно сказать, подушки безопасности.

У каждого человека половые губы различаются по размерам. У кого-то они длинные, у кого-то короткие. И да, это нормально.

Раздвинув малые половые губы, то ты обнаружишь преддверие влагалища (не брезгуем, помним, что это обычная часть нашего тела). Там ты найдешь 2 отверстия: мочеиспускательный канал и вход в само влагалище.

А теперь поговорим об этом страшном слове. Влагалище – это узкая мускульная трубка длиной от 7 до 10 см, которая идет от вульвы к матке. Вокруг влагалища есть мышцы, которые довольно-таки сильные.

Эти мышцы называются мышцами тазового дна. Также как и остальные мышцы нашего тела их можно натренировать, но об этом чуть позже с тобой потолкуем.



Давай вернемся обратно на поверхность. Наверняка ты уже познакомилась/лся с маленьким выходящим наружу бугорком.

Да-да, я о клиторе. Клитор – это не малюсенький бугорок, который торчит откуда-то изнутри. Это только вершина целого органа, который прячется внутри нашего тела! Она называется головкой клитора. От нее в глубь тела отходит уздечка, которая далее делится на 2 щупальца.

Они расположены по обе стороны вагины, спрятанные под половыми губами.

Если ты меня давненько уже читаешь, то знаешь, что именно клитор отвечает за удовольствие и оргазмы во время секса.

На его поверхности более 8000 нервных окончаний, которые посылают информацию о прикосновениях в головной мозг.

Но стимуляция клитора не всегда может трактоваться как удовольствие. Слишком долгие и сильные нажатия, трения могут принести боль, поэтому не надо делать так, будто ты трешь морковь на терке.

Возвращаемся в глубины нашей пещеры.

Наверняка тебе знакомы такие термины, как: матка, яичник, маточные трубы (по крайней мере на биологии должны были хоть раз о них заикнуться).

Начнем сначала, с шейки матки. Это вход в матку. Все выделения и менструальная кровь идет отсюда. Развеивая миф, что член может проникнуть в саму матку, шейка матки представляет собой закрытый проход, поэтому член не может проникнуть внутрь к самой матке.

Шейка матки является только частью большего органа – матки. Обычные ее размеры – 7,5 см в длину, немного напоминает перевернутую грушу, с тонкой и узкой верхушкой.

Внутренний слой – эндометрий, который терпит тяжелые испытания в течение менструального цикла. Этот термин относится к одному из заболеваний, которое называется эндометриоз – заболевание, при котором эндометрий разрастается за пределы матки и может обнаруживаться в других половых органах, что не есть хорошо.



Поехали дальше. Маточные трубы. Простираются на 10 см в обе

от матки. Функция этих труб – перемещать яйцеклетку из яичников в матку. Яичники же в свою очередь работают над производством гормонов, развитием и созреванием яйцеклеток – женских половых клеток.



В отличие от мужчин женщины рождаются уже с готовым количеством яйцеклеток. К моменту нашего рождения их около 300000, но с возрастом эти яйцеклетки отмирают, и к 25 годам их остается всего 65000.

В женском организме половые клетки тоже ведут ожесточенную борьбу за право создать ребенка, как и сперматозоиды. Тысяча клеток созревает каждый месяц, но лишь ОДНА проходит отбор и покидает яичник. Остальные же будут посланы и уйдут в небытие.

Что у мужчин между ног?

Некоторые видят сходство между женским клитором и пенисом, ведь он также имеет головку, уздечку и пещеристое тело. В принципе, так и есть.



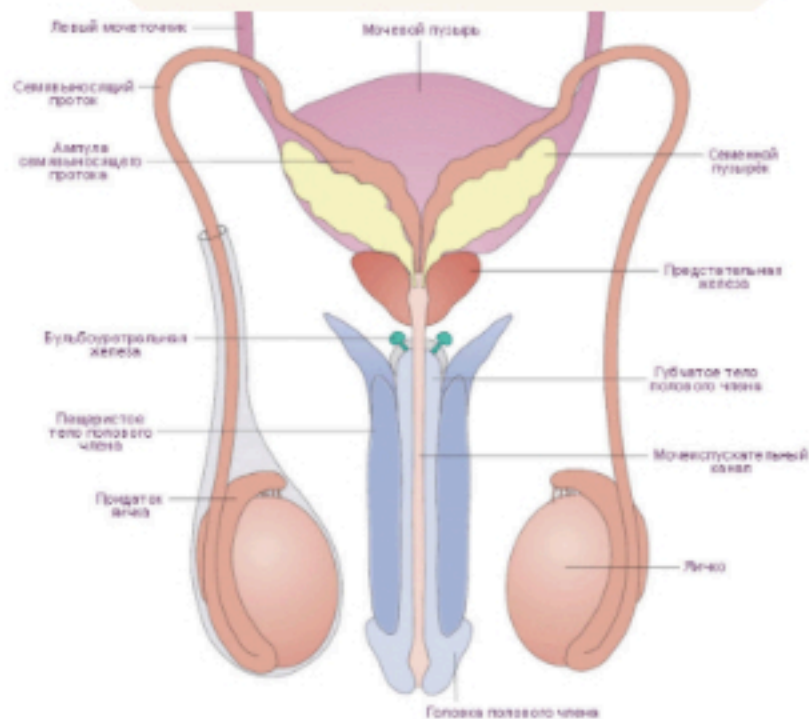
Примерно до 12 недели внутриутробного развития мужские и женские зародыши имеют совершенно одинаковые половые органы.

Поскольку пенис и клитор развиваются из одной материи, у них поэтому так много общего по форме и функции.

Головка пениса – действительно то же самое, что и головка клитора, поэтому они и носят одно название – головка.

Также как и вагина, члены у всех мужчин разные: разной формы, размера, длины.

У основания члена есть клапаны, справа и слева от шва на яичках. Если на них нажать то это замедлит быстрое семяизвержение.



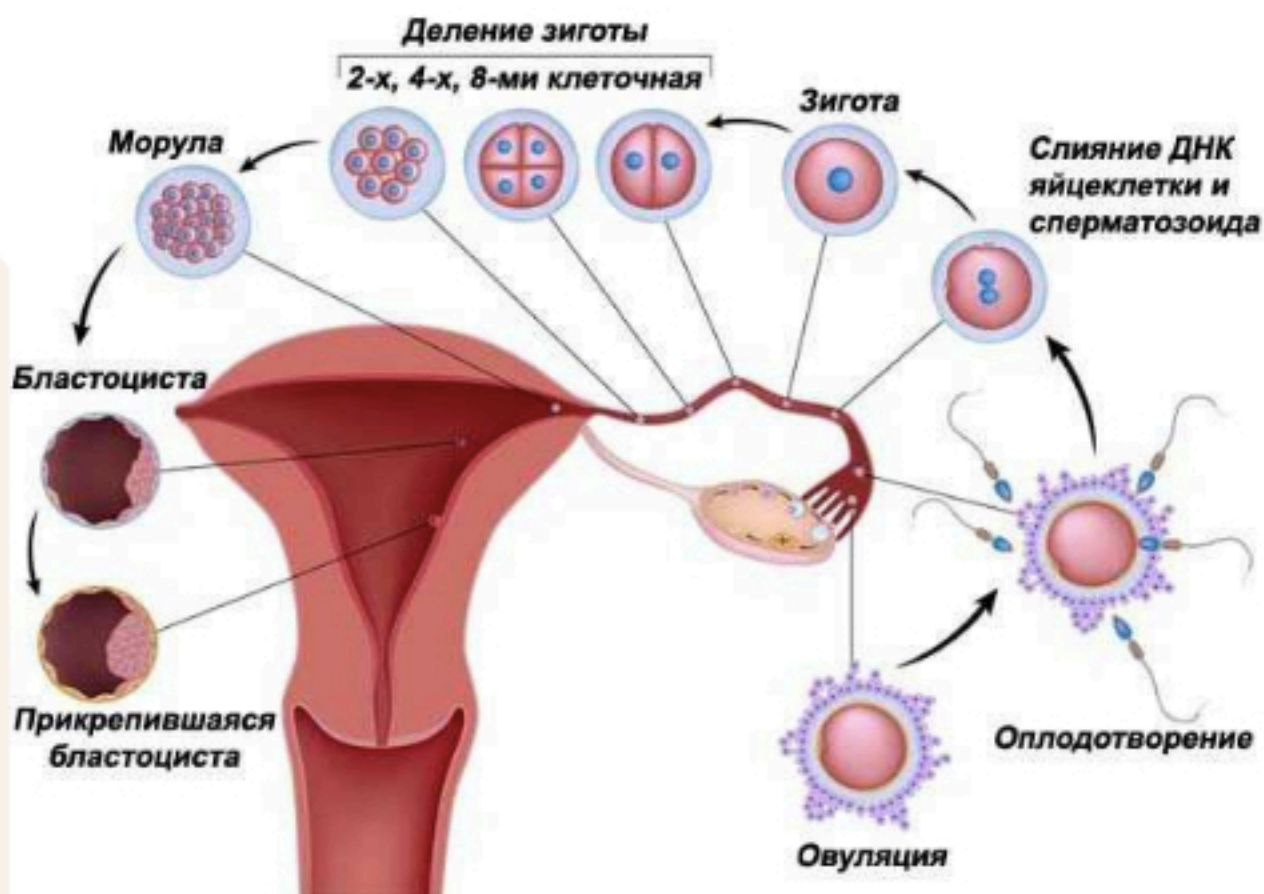
Как происходит беременность?

Давай опять вспомним про маточные трубы.

Их задача – перемещать яйцеклетку из яичников в матку.

На концах у них есть маленькие волосики – фимбрии, направленные в сторону яичников и служащие для того, чтобы захватить яйцеклетку, выходящую оттуда.

Оплодотворение яйцеклетки сперматозоидом происходит в маточных трубах, после чего оплодотворенная яйцеклетка перемещается в матку, где закрепляется на эндометрии, чтобы начать расти.



Глава 2. Поговорим о сексе?


Первый сексуальный опыт

Для многих людей первый секс – это очень значимое событие. Мне кажется даже своего 18-ти летия так не ждут, как своего первого раза. Некоторые начинают тщательно готовиться, насмотревшись красивых сцен с телеэкранов и сайтов, или прочитав о них в книгах, ожидают такого же исхода событий в жизни. Но чаще всего наши ожидания переоцениваются, из-за чего мы разочаровываемся не только в себе, но и в партнере.

- Запомни, жизнь не равна сценам из фильма. В жизни все совсем по-другому и ты должна быть к этому готова. У тебя может пойти кровь, парень будет
- очень долго надевать презерватив или не сможет расстегнуть тебе лифчик.

Возможно тебе станет больно и неприятно, или вообще член твоего партнера через минуту после процесса встанет на пол шестого.

Зная это, ты не будешь ожидать сказочного и умопомрачительного секса, но зато ты сможешь хорошенько подготовиться ко всем казусам, которые могут с тобой случиться, тем самым твой первый раз не оставит у тебя неприятные воспоминания.

 Средний возраст сексуального дебюта по миру примерно 18 лет. Но это не значит, что если тебе уже за 20, ты должны бежать сломя голову заниматься сексом.

Начинай половую жизнь, когда ты к этому готова физически и морально. Даже если все твои подружки уже не девственницы – это не значит, что ты должна последовать их примеру.

- ● И помни, к любому сексу – нужно правильно подготовиться. Будь то оральный, анальный или вагинальный. В любом сексе нужно удостовериться
- ● в здоровье своего партнера, либо использовать меры защиты.

И опять же, не нужно вспоминать сцены из фильмов.

Могу тебе сказать на 100% , что твой первый раз вообще не будет похож на такие сцены. Навряд ли у вас получится также снять красиво одежду, затем долго и страстно заниматься любовью, а потом со счастливой улыбкой на лице лежать в обнимку до самого утра.

Это кино, там не будут показываться мелочи "быта". А если взять порно, то в нем те же самые актеры, которые только очень хорошо так сказать натренированы в этом деле.

Не думай, что у вас получится сделать супер позы из камасутры, и навряд ли у твоего партнера будет стояк в течении часа.

Снизь ожидания, детка. Спроси у своего партнера перед сексом, что ему нравится, а что нет. Чтобы он хотел попробовать. Так ты хотя бы будешь примерно знать, что делать, чтобы не упасть в грязь лицом.

Теперь поговорим о самом процессе.

Если ты внимательно читала мои посты, то знаешь, что в первый раз крови может не быть и это совершенно нормально.

Чтобы избежать крови и боли, возьми смазку на водной основе (какие фирмы я рекомендую ты уже должна знать из первой части гайда о сексе).

! Помни, торопиться не нужно, чем дольше ласки и поцелуи, тем проще расслабить мускулатуру влагалища. И конечно же не забывай о контрацепции.

!! Советую в первый раз пользоваться презервативом (только не дюрекс или контекс. Почему ими нельзя пользоваться, ты тоже уже должны знать из моих постов).

Главное правильно подобрать размер и правильно надеть его. Презерватив должен покрывать всю длину члена в эрегированном состоянии.

По ширине размер презерватива должен быть плотным – не слишком тесным, но и не слишком свободным.

Как одеть презерватив

1



Проверьте дату использования и аккуратно достаньте презерватив из упаковки. Не используйте для этого ножницы!

2



Выдавите воздух из верхушки презерватива. Удостоверьтесь что в том что весь воздух удален.

3



Поместите презерватив на головку эрегированного пениса, прежде чем вы прикоснетесь до партнера в области гениталий.

4



Расправьте презерватив вниз до основания пениса. Не снимайте до окончания полового акта

5



Снимите презерватив после окончания полового акта, пока пенис еще эрегирован. Не оставляйте презерватив



Добавьте перчика в этот ритуал и попросите партнера одеть презерватив на ваш член. Не забывайте при этом ласкать его эрогенные зоны.

LovePositions.Info



Какую позу лучше всего использовать в первый раз? Ну ты наверняка уже знакома с ней – миссионерская. Почему лучше начать с нее: в процессе полового акта вы можете целоваться, что сблизит тебя с партнером, а также постоянно наблюдать за реакцией друг друга, что позволяет понять, в какой момент вы испытываете наибольшее наслаждение.

Для более уверенных в себе девушек, могу посоветовать позу сверху (наездница). Вы будете контролировать весь процесс, также как и при миссионерской позе.

Петтинг. Искусство прикосновений

Вообще петтинг считается подростковым сексом.

Но, могу сказать, что это несправедливое суждение, поскольку настоящий петтинг доступен лишь самым умелым партнерам.



Петтинг (от англ. pet – «баловать») – способ получения партнерами сексуального удовлетворения путем воздействия на эрогенные зоны без непосредственного сексуального контакта.

Петтинг – это что-то среднее между мастурбацией и полноценным половым контактом.

Есть несколько причин, по которым некоторые прибегают к такой форме секса:

- **Во избежание дефлорации.** Именно поэтому петтинг широко распространен в тех странах и в том обществе, где высоко ценится анатомическая девственность женщины. Именно поэтому такой вид сексуальной разрядки и называют подростковым. Секса хочется, а терять девственность страшно.
- **Страх забеременеть.** Еще одна причина, по которой можно прибегнуть к петтингу, особенно если вдруг закончились презервативы.
- **Профилактика венерических заболеваний.** Некоторые считают оральный секс одной из разновидностей петтинга. Так вот: если ты боишься подхватить ЗППП, лучше сосредоточься на других видах петтинга и не рискуй.
- **Восстановление половой активности при ее нарушении.** Если у мужчины проблемы с эрекцией или у женщины – с получением оргазма, сексопатолог может «назначить» такой вид сексуальных отношений для возвращения утраченной страсти.
- **Попытка разнообразить сексуальную жизнь.** Да, некоторые верят, что такой вид секса поможет в разнообразии жизни в постели, только вот потребуются настоящее мастерство, чтобы такой способ действительно стал изюминкой в половых взаимоотношениях.

Разновидности петтинга

Различают поверхностный петтинг, верхний, нижний и глубокий.

Поверхностный петтинг – это прямонаправленное стимулирование эрогенных зон, обнаженных в повседневной жизни (рук, лица, шеи, ушей). До всех остальных зон, кроме генитальных, можно дотрагиваться лишь через одежду. Для опытных петтингеров такой вид петтинга является своего рода фетишизмом. Они и одежду для поверхностного петтинга используют особенную: из приятной на ощупь ткани (шелк, батист, шифон, атлас), особого покроя, чтобы стимулировать эротическое чувство (легкое платье или пеньюар). Некоторые мужчины предпочитают для поверхностного петтинга надевать женскую одежду: колготки, нижнее белье, платье. Вкусы у всех разные как говорится.

Верхний петтинг (некинг, от английского слова neck – «шея») – вид петтинга, при котором партнеры ограничиваются только ласками верхней части тела до пупка: шеи, лица, груди, головы, сосков. При этом необязательно делать это руками или губами. Некоторые петтингеры используют описанный в Камасутре способ стимуляции эрогенных зон при помощи... ресниц. К примеру, можно щекотать ресницами соски. А в тантрических учениях даны советы, как довести партнера до исступления одним лишь дыханием, дую на эрогенные зоны.

Существует еще и **нижний петтинг**, когда ласки приходится на зоны, находящиеся рядом с половыми органами (ягодицы, зона между ногами, внутренняя часть бедер).

Глубокий петтинг – это взаимная стимуляция эрогенных зон, в том числе гениталий, без одежды. Причем, опять же, необязательно ласкать половые органы партнера при помощи рук, губ и языка. Женщина может использовать для этого другие части тела: например, грудь или свои волосы.

А в Камасутре описан способ получения удовольствия, называемый **виргхатой**. Он предусматривает достижение оргазма путем взаимного трения гениталиями.

Заповеди идеальной прелюдии для идеального секса.

Так, погоди, сначала мне нужно рассказать, что такое прелюдия.



Прелюдия – это предварительные сексуальные ласки, усиление возбуждения перед половым актом.

Цель прелюдии – доставить больше удовольствия себе и партнеру, также позволить женщине испытать оргазм, если с этим у партнёров возникают затруднения. Прелюдия обеспечивает партнёрам высшую степень удовольствия и является средством разнообразия в сексе.

А теперь я могу вещать о заповедях:

Не спеш

Прелюдия на то и прелюдия, что она не бывает «по-быстрому».

Если ты решил по фану поразвлечься несколько минут со своей девушкой, пока тебе нечем заняться, то если тебе дорога твоя жизнь, ради Христа займись чем угодно, но не прелюдией. Во-первых, прелюдия предполагает продолжение. Секс без прелюдии бывает, а вот наоборот — это уже практически преступление.

Во-вторых, прелюдия — это фактически поддразнивание девушки и нагнетание ее сексуального аппетита.

И если ты прекратишь тогда, когда она только разогрелась и завелась, тикай братец.

Включай многозадачность

Природа наделила тебя не только острым умом и мужественной внешностью (да, я хорошего мнения о своих читателях), но и дала тебе язык и две руки. Используй их по полной: во время орального секса одновременно прикасайся к груди девушки, а целуя ее, осторожно, но убедительно накрути на кулак ее волосы.

Время для разговоров

Прелюдия — время, когда возбуждающий непристойный разговор будет очень кстати.

Во время секса все как-то слишком сумбурно, а прелюдия с ее напряженным, но в целом неспешным ритмом вполне подходит для беседы. Старайся не говорить тихо, спрашивай девушку о ее фантазиях, делай ей комплименты.

Не притворяйся

Интерес к прелюдии куда сложнее имитировать, чем интерес к сексу. Прелюдия подразумевает длительный тесный контакт с другим человеческим существом (секс тоже предполагает, но, согласись, зачастую не слишком длительный), и, если ты не готов к такому контакту, лучше обойтись без прелюдии.

Если девушка заметит, что, тихонько ее шлепая, ты одновременно проверяешь почту на телефоне, братец, тикай.

Спрашивай

Как и во всех видах секса в прелюдии необходимо постоянно находиться в устном контакте с партнершей — конечно, если рот у нее не занят кляпом. Интересуйся настроением девушки.

Ей нравится, как ты щекочешь мочки ее ушей, или, может, она предпочитает, чтобы ты помассировал ей пальцы на ногах?

Не бойся спрашивать и не игнорируй ответы.

О пользе лубрикантов

Природа создала все условия для того, чтобы секс приносил нам радость. Но кроме чистой физиологии есть еще очень много факторов, которые могут помешать нам получить удовольствие.

Например, степень увлажнения. Конечно, прелюдия может настроить женское тело на любовный лад, но так происходит не всегда.

При недостаточном увлажнении половых органов секс может превратиться для женщины в испытание.

Решить эту проблему помогают лубриканты.

Почему это важно?



Лубрикация – это процесс увлажнения влагалища. Ключевое слово здесь – «процесс». Для достижения эффекта требуется время. И внимательный, чуткий мужчина, который заботится не только о своих ощущениях, но и об удовольствии партнерши. Но дело не только в партнере.

Недостаточное увлажнение может быть вызвано целым рядом причин:

- неподходящее настроение. Да-да, женская сексуальность – настолько тонкий механизм, что сломанный ноготь или начальник-мудак могут перечеркнуть все старания мужчины;
- общее состояние здоровья и самочувствие в данный конкретный момент. Некоторые заболевания, например, сахарный диабет, либо гормональные нарушения не способствуют качественной подготовке к сексу;
- есть в партнере что-то, что тебя раздражает или настораживает;
- с возрастом способность влагалища к увлажнению уменьшается.

Почему нужно увлажнение?

Потому что без него во время полового акта могут появиться неприятные ощущения, микротрещинки, а это – прямой путь к инфекционным заболеваниям.

Не мала вероятность возникновения дисбактериоза, так что лучше периодически заходить в магазин за лубрикантом, нежели подвергать риску собственное здоровье.

Разнообразие видов

Производители товаров для секса позаботились о том, чтобы удовлетворить вкус каждого. Вот только часть обширного списка увлажнителей, которые ты можешь найти как в обычном супермаркете, так и в секс-шопе:

- лубриканты для разных видов секса. Сексологи и врачи настоятельно рекомендуют пользоваться смазками в соответствии с их предназначением. И, наоборот: если в программе заявлен оральный секс, не стоит пользоваться лубрикантом для анального секса. У каждой группы лубрикантов свой состав и свои цели;
- лубриканты с ароматами фруктов, ягод и прочих съедобных вещей. Они будут полезны в том случае, если естественные запахи у одного из партнеров вызывают чувство брезгливости.
- спермицидные лубриканты. Здесь все понятно: они служат дополнительным методом контрацепции. Что совершенно не отменяет необходимости пользоваться презервативом.
- В зависимости от базового состава различают лубриканты на масляной, водной и силиконовой основе. Масляные – это каменный век. Они жирные, оставляют следы на одежде и категорически не дружат с презервативами: жир нарушает структуру латекса, и защита сводится к нулю. Лубриканты на водной основе ничем не досаждают, легко смываются.



Новейшая разновидность лубрикантов – **на основе силикона**.

Обеспечивают отменное скольжение и, соответственно, комфортный секс.

Как выбирать и пользоваться?

1. Покупая увлажнители в магазинах, аптеках и т.д., удостоверься в их качестве. Ты вправе попросить показать тебе сертификат качества. Лубриканты – это не просто секс-игрушка, это продукт, от качества которого зависит твое здоровье.
2. Используй смазки хорошо себя зарекомендовавших фирм-производителей: Masculan, Waname, Wicked, Pjur. Перед применением внимательно прочитай инструкцию.
3. Гели-смазки наносятся на презерватив, а не под него. В противном защитный воздушный шарик слетит в самый ответственный момент.
4. После секса крайне желательно смыть остатки средства обычной водой. Заниматься сексом по старинке, без всех этих странных штук – можно.

Заниматься сексом по старинке, без всех этих странных штук – можно. Но ведь эти странные штуки придуманы не просто так. Их цель – сделать секс более ярким, комфортным и безопасным. Попробуй – и убедись в этом сама.

Памятка, какой лубрикант с какой игрушкой?

Лубрикант → ↙ Игрушка	Вода	Масло	Силикон
Силикон	ДА!	Лучше НЕ надо	НЕТ! НЕТ! НЕТ!
Стекло	ДА!	Грязно	ДА
Пластик	Ага	Нуууу Игрушке хана	Только Твердый Пластик
Сталь	ДА	Можно	Можно

Существует ли аллергия на секс?

!? Аллергия на секс” вообще очень странное понятие. Но, к сожалению, оно существует. Как и любая другая аллергия, сексуальная аллергия возникает тогда, когда что-то в окружающей среде заставляет иммунную систему реагировать странно.

Аллергические реакции во время секса трудно распознать, потому что некоторые из симптомов, такие как тяжелое дыхание, повышенная частота сердечных сокращений и потоотделение стандартны для этой ситуации. Однако, если это все-таки симптомы, то игнорировать их ни в коем случае не нужно.

Если не лечить такого рода аллергию, в будущем симптоматика может значительно ухудшиться, что очень негативно скажется на сексуальной жизни.

Наиболее распространенными симптомами сексуальной аллергии являются зуд и шелушение, нехарактерные припухлости, давящее чувство в груди, а также, как ни странно, кишечные расстройства.

Есть еще 7 признаков аллергии, о которых я хочу рассказать:

Реакция на нового партнера

Если девушка столкнулась с типично аллергическими симптомами после того, как сменила партнера, причина может быть в «неподходящем» составе спермы. В основном аллергическую реакцию вызывает белок, который содержится в ней. И, как правило, речь здесь идет о боли и жжении. У этой проблемы есть довольно простое решение — используйте презерватив, чтобы избежать контакта с аллергеном. Однако это не отменяет того факта, что в случае необычной симптоматики следует обратиться к специалисту, поскольку такая аллергия может прогрессировать.

Боль после оргазма

В редких случаях у мужчин может возникнуть аллергия на собственную сперму — состояние, больше известное как синдром посторгазмической болезненности (POIS). Синдром характеризуется гриппоподобными симптомами непосредственно после эякуляции, включая насморк, зуд в глазах, боль в мышцах и горле, мигрени, истощение, лихорадку и незначительные когнитивные нарушения. Согласно исследованию Тулейнского университета (Tulane University), проведенного в 2017 году, с 2002 года было зарегистрировано лишь 50 случаев POIS. В настоящее время не существует лечения для синдрома посторгазмического недомогания, отчасти из-за редкости и малоизученности заболевания.

Зуд от использования презерватива

По данным American Latex Allergy Association, только в США аллергией на латекс страдают около трех миллионов человек.



Латекс — это натуральное вещество, которое получают из каучуковых деревьев. Латекс используется для изготовления самых разных предметов, в числе которых и секс-продукты.

Самыми очевидными признаками аллергии здесь являются вагинальное раздражение, а также жжение и зуд полового члена после использования презерватива.

Реакция может длиться от одного до четырех дней, и пропадает совсем, как только человек начинает предохраняться иным способом.

Хочу отметить, что аллергическая реакция на презервативы не всегда связана с латексом.

У некоторых людей может быть аллергия на казеин — молочный белок, используемый в производстве презервативов для придания им гладкости. Также аллергия может быть спровоцирована парабенами, которые используются для замедления роста бактерий, но имеют плохую репутацию в плане безопасности.

Аллергия на смазку

Как и в случае с презервативами, упаковка не всегда обращает ваше внимание на то, что входит в их состав. Лубриканты, которые обеспечивают аромат, ощущение прохлады или, напротив, нагревание, могут содержать количество добавок, которое сложно себе представить.

В число потенциальных раздражителей входят, например, редуторы боли в виде бензокаина и лидокаина, также популярный усилитель возбуждения L-аргинин. Даже глицерин в смазках может вызвать аллергию или дрожжевую инфекцию.

Самый простой способ выяснить, виновата в неприятных ощущениях смазка или что-то еще — на время прекратить ее использование.

Противозачаточные препараты

Аллергическая реакция может возникнуть из-за неправильного (как вариант — непрофессионального) подбора оральных контрацептивов. Гормоны, входящие в состав в противозачаточные, очень похожи на наши собственные гормоны, и маловероятно, что на них может проявиться аллергия. И тем не менее, такое нельзя исключать, потому что причиной чаще всего становятся не сами гормоны, а сопутствующие компоненты состава.

! Советую с особой внимательностью относиться к своему организму в течение нескольких недель после начала приема оральных контрацептивов или изменения схемы. А если что-то пошло не так, обязательно сообщить об этом врачу.

Прелюдия

Иногда аллергическая реакция, возникающая после секса, может быть связана не с самим половым актом, а с тем, что происходило до него. Возможно, проявилась аллергия не на секс, а на клубнику, которой решили полакомиться, прежде чем приступить к делу. Кроме того, организм может чуть позже отреагировать на гель для душа (если он новый), который использовали, или массажное масло, которое на самом деле не расслабляет вас, а раздражает вашу кожу. Короче говоря, нужно быть внимательным.

Психологическая травма

Стресс оказывает на наш организм куда более масштабное влияние, чем многим из нас кажется, так что вопросы психологии в случае с аллергией на секс тоже нельзя отрицать. В некоторых случаях боль и дискомфорт во время и после полового акта являются физиологическим ответом на что-то психологическое.

Этот феномен, также известный как «генитальная броня», довольно часто возникает на фоне проблем, связанных с сексуальным воспитанием и ощущением собственной сексуальности. Например, это может быть вызвано чувством стыда, отсутствием доверия между партнерами или травмирующими воспоминаниями о сексуальном насилии. Если проблема очевидна и не слишком серьезная, то решить её можно откровенным разговором. Однако если не получается испытать наслаждение в сексе, лучше обратиться за помощью к психологу.

Сексуальная совместимость: половая конституция.

Сексуальная совместимость – вопрос, имеющий огромное значение для любой пары. Особенно актуальна эта тема может быть, когда партнеры уже имеют небольшой сексуальный опыт или начинают жить вместе, либо когда живут какое-то время и задумываются о браке или недавно вступили в брак.

Иногда эти вопросы могут встать лишь через несколько месяцев или лет после начала сексуальных взаимоотношений с партнером.

«Он терроризирует меня сексом каждую ночь! Я люблю его, хочу прожить с ним жизнь, но как быть с этим? Мне не нужно столько секса, это уже становится неприятным, что же будет дальше?»

«Моя девушка хочет секса постоянно! Я чувствую себя неполноценным, раз не могу удовлетворить ее сексуальные запросы.»

Для того, чтобы разобраться, в чем тут дело, обратимся к понятию половая или сексуальная конституция мужчины и женщины. Это совокупность физиологических особенностей организма, сформированная наследственными факторами.

Выделяют 3 вида половой конституции: слабая, средняя и сильная

Никакой оценки эти названия не несут, нет понятия «плохая — хорошая» сексуальная конституция, она такая, какой вас одарила природа.

Внутри каждой категории можно выделить подкатегории, описывающие более точно, например, слабая сексуальная конституция может быть ближе к средней, а может быть на крайнем полюсе — максимально слабой из возможного.

Трудности в сексуальных отношениях могут испытывать люди с любой конституцией. Важно здесь не то, какая у конкретного человека сексуальная конституция, а то, с какими особенностями встретились партнеры.

Знание своей половой конституции и конституции партнера поможет лучше понять друг друга и помочь определить сексуальную совместимость в паре.

Сексуальная конституция мужчины: как определить?

	Сильная	Средняя	Слабая
Возраст пробуждения либидо (полового влечения)	9-11 лет	12-14	15-17 и старше
Возраст первой эякуляции, независимо от того, каким образом произошло семяизвержение	10-12 лет	13-15 лет	16-19 и позже
Трохантерный индекс (отношение роста к длине ноги)	1,99-2 и более	1,92-1,98	1,85 и меньше-1,91
Оволосение лобка	по мужскому типу с избыточным оволосением (гипертрихоз)	с переходом на живот в виде дорожки волос к пупку (по мужскому типу)	горизонтальное (по женскому типу)
Максимальный эксцесс (число повторных эякуляций в сутки), независимо от того, каким образом семяизвержение произошло	7-9 и более	4-6	0-3
Время достижения условного физиологического ритма (УФР) после начала регулярной половой жизни (через какое время)	Условным физиологическим ритмом считается 2-3 половых акта в неделю (для европейской популяции). Не все и всегда достигают УФР (при отсутствии постоянной партнерши, например), поэтому данная графа может остаться незаполненной.		
Абсолютный возраст достижения условного физиологического ритма.	от 41 и более	с 27 до 40 лет	до 26 лет

Как определить половую конституцию у женщины?

	Сильная	Средняя	Слабая
Возраст первой менструации	в 12 лет и ранее	с 13 до 14	старше 15 лет
Регулярность менструаций	месячный цикл регулярный без патологии	могут быть эпизодические кратковременные нарушения цикла при выраженных неблагоприятных внешних воздействиях, либо без нарушений	могут быть длительные нарушения цикла либо даже аменорея (отсутствие менструации)
Детородная функция (беременность может наступить)	даже при предохранении или очень быстро, в течение 6 мес	от 6 мес. до 2 лет	через 3 и более лет
Характер течения беременности	беременность проходит легко	могут быть легко протекающие токсикозы либо вообще без патологии	вероятность осложнения беременности немного выше
Трохантерный индекс отношения длины ноги к росту	2 и более	1,96-1,99	1,88-1,96
Характер оволосения лобка и подмышечной области	тенденция к мужскому типу или гипертрихоз	оволосение по женскому типу: лобок и верхние половые губы покрыты вьющимися волосами	есть единичные прямые волосы, либо волосы более густые и длинные на центральной части лобка
Пробуждение эротического либидо (возраст)	11 лет и раньше	12-13	14-17 и старше
Первый оргазм (возраст)	в 20 лет и раньше	в 21 — 30 лет	в 31 год и старше
Достижение 50-100% оргастичности (в каком возрасте)	в 19 и раньше	20-35 лет	после 35

Твои показатели могут быть в разных типах конституции, тогда нужно смотреть, где находится большинство ответов и учесть те, что находятся в других типах.

Например, большинство показателей говорит о средней половой конституции, но если есть также ответы из сильной, то можно говорить о средней конституции с тенденцией к сильной и т.п.

Теперь, зная, какова твоя сексуальная конституция, ты можешь предполагать свои возможности.



Например, мужчина 25 лет занимается сексом 4–5 раз в неделю.

Если он является носителем слабой половой конституции, то получается, что при такой частоте он функционирует на грани своих возможностей. Если же его сексуальная конституция средняя, то это соответствует его личной норме. В случае, когда сексуальная конституция сильная — это количество секса для него недостаточно.

Или, например, женщина со слабой половой конституцией, имея секс раз в неделю, может даже страдать от избытка секса, женщина же со средней конституцией скорее будет чувствовать себя неудовлетворенной, а с сильной — будет испытывать острую фрустрацию из-за недостатка сексуальной близости.

Если партнеры совпадают по половой конституции, шансы на совместимость в сексе значительно возрастают.

Сколько же секса является нормой?

Здесь нет норм, каждая пара уникальна и имеет свои особенности сексуальной жизни. То, что может быть нормой для одной пары, является неприемлемым для другой.

Некоторые молодые пары крайне редко занимаются сексом, тогда как другие делают это несколько раз в сутки. Здесь еще важно учитывать пики сексуальной активности: женщина или мужчина с любой половой конституцией в разное время жизни будет проявлять разный уровень интереса к сексу.

Как правило, после 30–35 лет женщины уделяют сексу как процессу более осознанное внимание, а у мужчин в 40–45 лет потребности в сексе уменьшаются по сравнению с 20-летним возрастом. Хотя и в этом тоже все

может быть очень индивидуально.

Низкая совместимость в сексе: что тогда делать?

Бывает и так, что разница в половой конституции оказывается непреодолима. Когда у партнеров сексуальные конституции отличаются значительно, и они не готовы идти друг другу навстречу или готовы, но природа постоянно заявляет о себе, иногда разумнее расстаться, чтобы не мучить друг друга всю жизнь.

“Что делать если мы сексуально не совместимы?”



Приведу пример: девушка познакомилась с молодым человеком 30-ти лет. Она разведена, молода, красива. Видит, что она ему нравится, но до секса не доходит. Почему же? Может быть, у него совсем слабая сексуальная конституция? Девушка решила проверить. Когда была у него в гостях, попыталась инициировать секс. Тогда он ей честно признался, что имеет большой опыт мастурбации, но не имеет большого сексуального опыта. Сильное волнение перед непосредственным сексуальным контактом часто блокировало его инициативу в отношении девушек. Он очень хотел секса с ней, но имел громадное количество страхов перед самим этим процессом. Но девушка не испугалась проблем. Она не стала обесценивать, унижать его, не отвернулась. Постепенно помогла ему снизить тревожность, преодолеть страхи. Сначала они просто разговаривали об этом, потом договорились о взаимных ласках без секса. Но в первый же вечер не удержались, и удовольствие от секса у обоих превзошло все ожидания. Их интимные отношения наладились. И сексуальная совместимость у них оказалась высокой.



Как должны поступить партнеры, если оказалось, что их совместимость в сексе далека от идеальной, что они сильно различаются по уровню своих сексуальных потребностей?

Когда люди в паре с разной половой конституцией очень любят друг друга и имеют одну систему ценностей, они будут приспосабливаться, находить варианты, не идя на измены и не расставаясь.

Например, если сексуальная конституция у девушки слабее, чем у парня — она может иногда оставаться в сексе в пассивной роли, если это для нее допустимо, или давать партнеру сексуальное удовлетворение другими способами, нежели непосредственный половой акт — например, прибегнуть

к оральным или мануальным ласкам.

А тот, чья сексуальная конституция сильнее, не станет настаивать на сексе так часто, иногда помогая себе с помощью мастурбации. Она может давать реальный и доставляющий удовольствие выход сексуальным потребностям в случае, когда сексуальные потребности человека в данный момент превышают потребности его партнера. В общем, более активная роль отводится тому партнеру, у кого больше энергии и кому секс нужен больше. Это важно обсуждать вдвоем и находить такие решения, которые устроят обоих. Тогда у партнеров не будет ощущения, что их совместимость в сексе низкая и является постоянным источником проблем.

Конечно, хороший секс и удачные отношения не связаны напрямую, тем не менее, отношения, приносящие большое сексуальное удовлетворение, как правило, сохраняются дольше, и партнеры в этом случае реже прибегают к изменам.

Что происходит с нашим телом, когда мы перестаем заниматься сексом?

Секс дарит нам массу позитивных эмоций и приятных ощущений. Мы знаем о его благотворном влиянии на физическое состояние тела: нормализуется давление, снижается уровень гормона стресса, повышается производительность. Но если секс исчезнет из нашей жизни, то можно получить довольно длинный список неприятных проблем.



Врачи и психологи утверждают, что воздержание от секса, особенно длительное, очень вредно для организма человека. У мужчин – в плане физического здоровья, у женщин – психологического.

Если у мужчины нет постоянной партнерши в лице любимой женщины, то чаще всего он просто идет к нелюбимой и удовлетворяет свои потребности. И именно у мужского пола воздержание чаще всего вынужденное (например, во время службы в армии и т.п.).

Во время секса выделяются эндорфины – гормоны счастья, которые повышают наше настроение и восстанавливают психическое состояние. Без них велик риск заработать долгосрочную депрессию уже со своими последствиями.

Ученые выяснили, что отказ от сексуальной жизни приведет к необоснованной агрессии и контролировать свои эмоции будет очень тяжело.

Теперь затронем тему оргазмов. Девушки часто жалуются на частоту их оргазмов или вообще их отсутствие. При долгом воздержании мозг посылает сигналы всему организму, будто сексуальная функция ему не нужна. Именно поэтому девушка может лишиться оргазма, просто потому, что организм забывает как это делается.

Воздержание более года – это значимая стрессовость для организма, и важно знать – организм после такого перерыва в сексуальной жизни может не оправиться.

Именно после такой паузы мужчина может потерять потенцию, а женщины, как я уже говорила, перестать испытывать оргазм..Если же у тебя «нехватка» секса, то не стоит думать, что занятие им каждые день по несколько раз осчастливит как тебя, так и организм! Важно вести интимную жизнь с такой периодичностью, как тебе этого хочется, а не потому что надо.

Не стоит заставлять себя идти в постель того нехотя, думая что ты что-то вылечишь, скорее всего возникнут психологические проблемы.

Половое воздержание у мужчин.

Мужчина, который привык к нормальной половой жизни, может наблюдать поллюции и тяготение к онанизму. Исследования показывают, что онанизм явление довольно распространенное. 97% тех, кто привык к онанизму, после начала нормальной половой жизни теряет эту привычку. У этих 97% не возникает никаких трудностей при общении с противоположным полом и только 46% могут испытывать небольшую слабость полового влечения.

Половое воздержание у женщин.

Если половые отношения у твоего партнера редкое явление, то оргазм у мужчины может произойти слишком быстро, что в свою очередь не доставит тебе нужного полового удовлетворения, из-за чего может развиваться половая холодность

.Есть ещё одно неприятное последствие полового воздержания как для мужчин, так и для женщин.В женском организме увеличивается количество мужских гормонов, что приводит к проблемам с кожей (высыпание, сухость). Также могут появиться преждевременные морщины. Занятия сексом стимулируют выработку коллагена, который делает кожу эластичной.

Нет секса — привет, преждевременное старение!

У мужчин тоже начинаются проблемы с кожей в виде сыпи, а переизбыток мужских гормонов может вызвать вспышки агрессии и появление навязчивых мыслей.

Кроме этого, длительный перерыв в сексуальной жизни также может привести к ожирению (попытки заесть горе и получить удовольствие), алкоголизму, бессоннице, хроническим болям и появлению волосяного покрова в нежелательных местах у женщин.

Единственный положительный момент воздержания — отсутствие болезней, передающихся половым путём. Но это довольно сомнительный плюс, если у вас уже давно есть постоянный партнёр, правда?

Секс и здоровье

Как я уже говорила, отказ от секса может привести ко многим проблемам, не только психологического характера, но и физического.

Секс - часть здорового образа жизни. Во время занятий сексом сердце значительно быстрее качает кровь. Это препятствует образованию тромбов, закупорке вен, служит хорошим средством при вегето-сосудистой дистонии.

Улучшение циркуляции крови способствует лучшему насыщению тканей организма кислородом, активизации деятельности мозга и помогает генерации новых клеток в головном мозге.



Регулярные занятия сексом укрепляют иммунную систему (исследования Пенсильванского университета, США), способствуют выработке антител иммуноглобулина А, укрепляющих иммунную систему и повышающих устойчивость организма к инфекциям. Также они предупреждают развитие болезней Паркинсона и Альцгеймера (исследования института Кливленда, США). Секс является сильнейшим антидепрессантом, лучшим средством от стресса, а также эффективным болеутоляющим средством и особенно хорош при головной боли. Поэтому, если у тебя болит голова, ты конечно можешь отказать своему мужчине в сексе, а можешь как раз специально устроить секс, чтобы головная боль быстрее прошла.

Женщинам также полезно знать, что регулярные занятия сексом улучшают состояние кожи, ногтей и волос, предупреждают депрессии (спасибо гормону простогландину, выделяющемуся во время секса) и помогают легче переносить болезненные ощущения при месячных (благодаря выработке гормона эстрогена).

Секс помогает женщинам похудеть: во время одного полового акта сжигается в среднем 200 калорий (это равносильно примерно 30 минутам занятий аэробикой, 40 минутам катания на коньках, 35 минутам езды на велосипеде или получасу игры в теннис).

Во время занятий сексом укрепляются даже те группы мышц, которые не «подвластны» никаким видам спорта.

Полезен секс и для здоровья мужчины. Регулярные занятия сексом (не менее трех раз в неделю) убирают лишний жир в области живота, снижают у мужской части населения в возрасте 40–55 лет риск возникновения инфарктов и инсультов ровно в два раза, одновременно являясь лучшей профилактикой возникновения рака предстательной железы.

Секс – одно из лучших средств в борьбе с бессонницей. Способствуя полному расслаблению, возникновению ощущения спокойствия и умиротворенности, секс значительно улучшает качество сна.

Какие ошибки мужчины и женщины совершают во время секса?

Мужские ошибки

1. Неправильно понимают отсутствие женского желания

О привлекательности женщины мужчинам сразу сообщает их тело. Один лишь вид незнакомой красотки или собственной партнёрши может вызвать у них частичную эрекцию.

У женщин всё иначе. Их возбуждение связано с воображением и фантазией, поэтому им требуется больше времени, чтобы настроиться на секс.

Не воспринимайте отсутствие мгновенного желания у партнёрши близко к сердцу. Лучше немного растянуть процесс соблазнения.

2. Испытывают разочарование из-за её медленного возбуждения

Эта ошибка тесно связана с предыдущей.

Женщины медленно настраиваются на секс и медленно возбуждаются. Это вопрос физиологии, не более. Но если партнёрша чувствует, что мужчина разочарован её скоростными способностями, то желание усиливается ещё медленнее. Или вовсе пропадает.

Расслабьтесь, не торопитесь и наслаждайтесь каждым моментом.

3. Слишком быстро переходят к гениталиям

Многие мужчины предпочитают генитальные ласки всем остальным и думают, что женщины разделяют их симпатию.

! Но по, парни, опять ошибка. Физическое возбуждение женщины — ещё не сигнал о стремительном переходе к главному. Напротив, преждевременная генитальная стимуляция может убить желание. Лучше ещё немного подождать, продолжая ласкать всё тело партнёрши.

4. Концентрируются на своей эрекции

Мужчины, которые слишком заботятся о своей эрекции, могут разрушить чувство близости во время секса. Если они сфокусированы на том, чтобы отсрочить эякуляцию, женщина может почувствовать себя изолированной, забытой.

Если эрекция, наоборот, ослабевает, неплохо использовать это время для дополнительного раунда ласк. В случае же быстрого семяизвержения можно сказать партнёрше, что причина — в её невероятной сексуальности.

И прибегнуть к оральному сексу. Он ничем не хуже обычного полового акта.

5. Стимулируют только влагалище

Головка клитора — как я уже говорила, это примерно то же самое, что и головка пениса. Поэтому чаще всего именно клитор — центр сексуального наслаждения женщины.

Женские ошибки

1. Намекают слишком прозрачно

Многие женщины полагают, что мужчины умеют читать мысли. Поэтому вместо того, чтобы прямо сказать о своём желании, они прибегают к системе тонких, понятных только им самим намёков. Девчонки, забудьте о телепатии. Слова и недвусмысленные прикосновения более результативны.

2. Мало говорят о своих желаниях

Сказать о своих предпочтениях единожды бывает недостаточно. Возбуждённый мужчина может просто забыть обо всех нюансах, которые вам нравятся (особенно если они были озвучены между делом полгода назад). Не бойтесь напомнить ему о них. Это в любом случае лучше, чем ждать, терпеть и обижаться, думая, что он просто не хочет сделать вам приятно.

3. Концентрируются на недостатках своего тела

Мужчины получают удовольствие просто от присутствия реальной, обнажённой и привлекающей их женщины. Те же в этот самый момент размышляют об изъянах собственного тела, что отдаляет женщин от процесса, снижает желание и делает секс блёклым и пресным.

Если у вас есть подобная проблема, попытайтесь отвлечься от критики, перенесите внимание на телесные ощущения. Попробуйте прислушаться к дыханию, почувствуйте наслаждение от прикосновений. И думайте поменьше.

4. Беспокоятся о том, чтобы сделать всё правильно

Чтобы сделать партнёру действительно приятно, нужно получать удовольствие самой. Женщины чаще заботятся о том, насколько правильно ведут себя в постели, что не позволяет им расслабиться и исследовать собственные ощущения. Просто спросите у мужчины, что именно и как ему нравится. Это гораздо лучше, чем тратить лишние силы на освоение идеальной "техники".

5. Прикасаются легко или неуверенно

Большинство мужчин возбуждает женская уверенность, в том числе и в прикосновениях. Женщины, напротив, часто делают это чрезмерно нежно — так, как нравится им самим. Кроме того, мужчины частенько жалуются, что партнёрши избегают прикосновений к их гениталиям или ждут особого приглашения. Хватит строить из себя скромницу. Целуйтесь страстно, обвивайтесь плотно и прикасайтесь без стеснения. В общем, докажите свою заинтересованность на деле.

Глава 3. Полюби себя и свое тело

Мастурбация: нужно ли этого стыдиться?



По статистике 80% женщин этой планеты регулярно получают оргазм без помощи мужчин, то есть мастурбируют. Но в связи с тем, что современное общество до сих пор негативно относится к этому, не все женщины соглашаются рассказывать о том, как они получают сексуальное удовольствие наедине с собой.

Стыдятся, скрывают, чувствуют вину, мол, если у меня есть постоянный партнер, значит, я в этом не нуждаюсь, мне достаточно нормального секса. НО!

В мастурбации нет ничего постыдного, а скорее наоборот.

Полезно для здорового секса

Если у женщины не получается испытать оргазм, возможно, она просто еще недостаточно хорошо изучила свое тело. Исследуйте свое тело, можно это сначала делать в одиночку, а затем показать и направить партнера в нужном направлении.

Большинство ждут от партнера всего и сразу, считая только мужчину ответственным за наступление оргазма, а также виноватым, что наслаждение никак не наступает.

Но это ошибка. Природа ничего не создает просто так. Если есть клитор, значит, нужно его использовать.

Оргазм постыдным не бывает

Ласки, приносящие вам удовольствие, не считаются постыдными. Мастурбировать можно не только наедине с собой, можно «поделиться» этим с партнером, то есть пригласить его на сеанс мастурбации в качестве зрителя, а потом наблюдать, как мастурбирует он. Можно назвать это высшей степенью доверия между партнерами. Позволить видеть себя в этот момент есть знак абсолютного доверия, в котором многие партнеры отказывают друг другу.

Женская мастурбация: мужчины «за»?

Многих мужчин возбуждают сцены, когда женщина ласкает сама себя. Женская мастурбация занимает первые места в мужских эротических фантазиях. Иначе, почему мужчин так привлекает эротические фильмы и ролики с порно сайтов, где женская мастурбация показана «крупным планом».

Откуда табу на женскую мастурбацию?

В XIX веке и в начале XX на мастурбацию нападали медики, которые видели в ней причину ранней глухоты и головокружений, связывали ее с умственной отсталостью у мужчин и истерией у женщин. «Лечили» от мастурбации тюремным заключением, смирительной рубашкой, удалением клитора или прижиганием его нитратом серебра.

Мужская мастурбация, хоть ее тоже критикуют, считается приемлемой в крайнем случае, при неодолимой потребности. Допустить ее для женщин означало бы признать, что у них тоже бывают неодолимые сексуальные порывы. Также для мужчин непереносимо думать, что женщины могут удовлетворить себя и без них. Отсюда табу на женскую мастурбацию.

Вибраторы без запрета

Сегодня слава богу женщины могут мастурбировать сколько угодно. И конечно один из самых востребованных товаров в секс-шопе — вибраторы.

Большинство женщин предпочитают мини-вибраторы, мягкие на ощупь, с бесшумным моторчиком и разными режимами; гелевые, силиконовые или пластиковые. Такую штучку всегда можно носить в сумочке и это крайне удобно.


Но медики предупреждают:— Чрезмерное использование вибратора при мастурбации может «приучить» вегетативную нервную систему женщины к такой стимуляции, которую партнер не в силах будет обеспечить.

Как правильно мастурбировать?

Как говорится, партнеры приходят и уходят, а ты у себя есть всегда. Как я уже говорила, маструбация – это познание своего тела, его исследование, и это самое замечательное в маструбации. У девушек появляется отличная возможность узнать, какие прикосновения, ласки и способы стимуляции приносят удовольствие, какие участки тела наиболее чувствительны.

Но важно понимать, что все люди разные и реагирует каждый по-разному.

Если вы увидели определенные техники из порно или рассказали подружки, но поняли, что они вам не помогают – это нормально. Просто продолжайте процесс самопознания.

 *Лучше всего начать с понимания того, как устроено ваше тело.*

Шаг 1 – Еще чуть-чуть анатомии

Вы уже знаете, как выглядят наши половые органы. Что такое клитор и где он находится. Что из себя представляет матка, шейка матки и само влагалище.

Клитор – самый важный орган вашего тела, если речь идет о мастурбации пальцами. Клитор расположен прямо под клиторальным капюшоном.

Клиторальный капюшон – маленький лоскут кожи, покрывающий очень чувствительный клитор, и защищающий его от ранений.

Большие половые губы и малые половые губы – складки кожи, идущие от лобка вниз в сторону промежности. У разных женщин разная чувствительность половых губ. Кому-то их стимуляция приятна, другим это не приносит особого удовольствия.



Влагалище относится ко внутренним женским половым органам.

Влагалище не является сверхчувствительным органом, но его внешняя область содержит множество нервных окончаний, и ее стимуляция легко приводит к возбуждению. Анус также обладает множеством нервных окончаний и поэтому может быть приятным местом для стимуляции.

Точки А и G

Есть еще несколько участков, о которых нужно знать - точки А и G.

Точка G расположена примерно на 5-7,5 сантиметров вглубь на передней стенке влагалища.

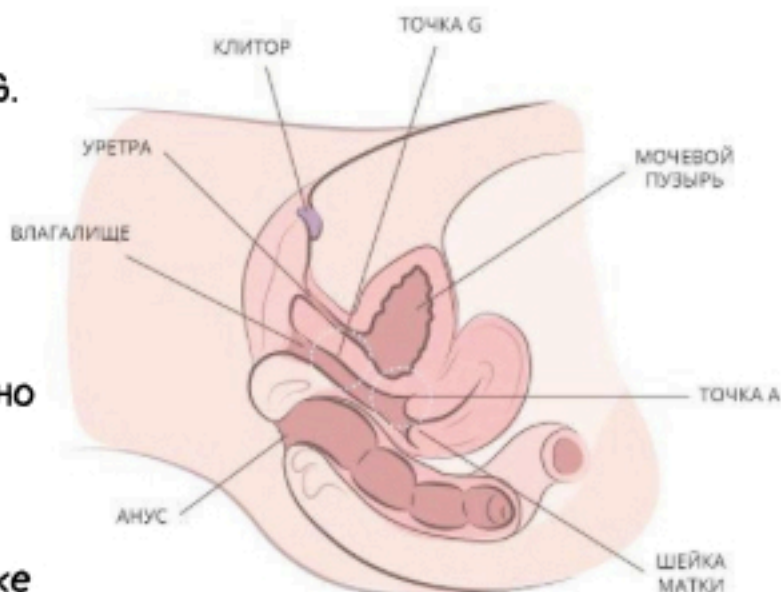
Однако прикосновение к точке не будет приятным, пока вы достаточно не возбуждены.

Точка А находится

гораздо глубже - на передней стенке влагалища ближе к шейке матки.

Стимуляция этой точки может привести к очень сильным оргазмам. Шейка матки

очень чувствительна. Некоторым стимуляция шейки матки во время мастурбации и секса приносит удовольствие, но для других женщин даже малейшее давление на шейку матки будет невыносимо болезненным.



Шаг 2 - Подготовка

Мастурбация пройдет намного приятнее, если вы будете расслаблен.

Будьте уверены, что вам никто не помешает. Закройте двери в комнату, так чтобы никто туда не ворвался в ответственный момент. Если замка в комнате нет, дождитесь, пока вы останетесь одни дома.

Медленная и расслабленная подготовка способна существенно помочь в достижении оргазма.

Так что если у вас есть время, попробуйте сперва принять расслабляющую ванну или душ для того, чтобы настроиться.

Свечи, аромомасла, расслабляющая музыка - все это можно пустить в ход, однако это дело может оказаться немного хлопотным. Хотя, возможно, вам вовсе и не нужна никакая подготовка.

Шаг 3 - Разогрев

Теперь, когда вы подготовились и убедились, что никто не будет вам мешать, можно приступать к делу

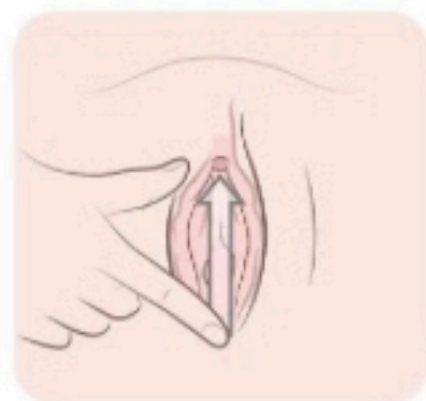
.Если это самый первый раз, когда вы пробуете мастурбировать, можете выключить свет и залезть под одеяло. Так вам будет легче достичь оргазма. Но не торопитесь сразу задействовать клитор или влагалище.

Продолжайте разогреваться. Медленно гладьте себя, начиная с бедер, поднимаясь к животу и груди. Прислушивайтесь к своему телу, чтобы понять, стимуляция каких мест окажется приятнее всего.

Продолжайте делать это всего 1-2 минуты, прежде чем опустить одну руку ниже.

Шаг 4 – Процесс мастурбации

Сосредоточьтесь на своем клиторе. Самый простой способ мастурбировать – это проводить по клитору пальцем. Существует несколько различных способов ласкания, массирования или поглаживания клитора. От мягкого растирания клитора одним пальцем до задействования четырех пальцев в более интенсивном движении.



Вверх-вниз

Эта техника мастурбации очень проста, и идеально подойдет для начала.

Все, что вам нужно сделать – это просто начать проводить пальцем по одной из сторон клитора вверх-вниз, как показано на иллюстрации.

Если вам нужно больше стимуляции, попробуйте пройтись пальцем прямо над клитором.

Все очень просто.

Не забывайте экспериментировать с силой, скоростью и продолжительностью стимуляции.



Фантастическая четверка

Одна из наиболее используемых и эффективных техник мастурбации. Ведь вы будете использовать не один, а целых четыре пальца для стимуляции клитора!

А это значительно облегчает достижение оргазма. Выполнение техники достаточно простое: держите свои четыре пальца вместе, и водите ими над своим клитором круговыми движениями, как показано на иллюстрации.

Можете использовать мелкие круговые движения, чтобы сосредоточиться на клиторе. Или можете описывать большие круги, чтобы стимулировать ваши половые губы. Эта техника мастурбации также хороша, если вам нравится дополнительная стимуляция клитора во время секса.



Высокая чувствительность клитора

У некоторых женщины клитор сверхчувствителен. Часто это чувствительность настолько сильна, что ощущения могут быть даже болезненными. Если от приведенных выше техник стимуляции клитора вам неприятно, попробуйте стимулировать клиторальный капюшон вместо клитора.

Это более приятно, а чувствительность не такая сильная.



Низкая чувствительность клитора

Существует и недостаток чувствительности.

Тогда в ход идут всевозможные прикосновения и стимуляции клитора. Есть довольно простое решение.

Для интенсивной стимуляции клитора вам нужно будет "обнажить" его, как показано на картинке.

Поместив пальцы над клитором по обе стороны от него, а затем медленно потянув кожу назад, вы оттянете клиторальный капюшон, обнажив его намного больше. Это просто позволит вам использовать вашу другую руку или вибратор, чтобы стимулировать непосредственно клитор, будь то при мастурбации или сексе.



Фингеринг

Научившись мастурбировать, сосредотачиваясь на своем клиторе, переходите к изучению себя изнутри - фингерингу. Основная техника очень проста: нужно вставить смазанный палец внутрь, надавливать и стимулировать там, где это кажется наиболее приятным.



Шаг 5 - Достижение оргазма

В процессе обучения мастурбации избегайте хода мыслей, что у вас "должен быть оргазм". Это будет только давить на вас, и достижение оргазма станет менее вероятным. Настройтесь следующим образом: "Я получаю удовольствие от процесса, независимо от того, что происходит".

Достижение оргазма - это не так уж сложно. Вам просто нужно найти те места, точки, техники и интенсивность, которые вам нравятся больше всего. Сосредоточьтесь на этих вещах, проявляя внимательность к вашему телу.

Шаг 6 - Мастурбация с проникновением

Мастурбация точки G. Можете попробовать проникнуть во влагалище пальцами, чтобы надавить на точку G.

Если вы поняли, что ваша рука устает, тогда можете задействовать фаллоимитатор.

Мастурбация точки A. Если вы хотите попасть к точке A во время мастурбации, тогда вам точно понадобится фаллоимитатор. Точка A расположена слишком глубоко для того, чтобы добраться до нее пальцами.

Шаг 7 - Мастурбация с вибратором



Перед покупкой вибратора учтите два важных момента:

1) Вибраторы могут стимулировать очень интенсивно, что может быть слишком сильно для некоторых женщин, что приведет к неприятным ощущениям.

2) У дешевых вибраторов обычно представлена только одна скорость, которая может раздражать. Если вы хотите, чтобы уровень стимуляции был медленнее и более расслабленным, или наоборот менять скорости на протяжении всего процесса, то лучше побольше потратиться.

Стимуляция половых губ

Может техника и не приведет вас к оргазму, но это отличный способ настроиться. Существует множество способов стимуляции половых губ: Проведите пальцами вверх и вниз по ним, как показано на рисунке слева. Нажмите и сожмите их вместе. Используйте смазку, чтобы получить более "гладкое" ощущение. И не забывайте о разных игрушках, которые также могут пригодиться.



Развлечения с подушкой

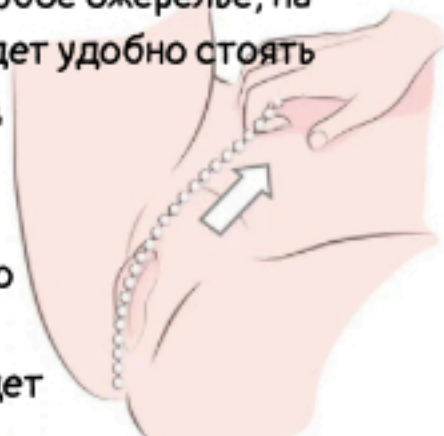
Многие учатся мастурбировать с помощью трения о подушку, игрушку, одеяло или кровать. Эта техника мастурбации идеально подходит для стимуляции вашего клитора и половых губ одновременно. Если у вас есть длинная подушка, вы можете положить ее между ног. Затем сожмите ноги вместе, чтобы обхватить ее и потянуть так, чтобы она прижималась к вашим половым губам и клитору.

Если длинной подушки у вас нет, возьмите среднюю и поверните ее на бок или сложите, оседлайте ее. Перед началом можете сделать так, чтобы подушка плотно прижалась к вульве. Затем переместитесь вверх и вниз по подушке и прокатитесь на ней до получения оргазма! Если же вам нравятся ощущения поострее, накройте подушку полотенцем, и таким образом вы ощутите более шероховатое трение.



Ожерелье

Техника мастурбации, для которой понадобится любое ожерелье, на котором много круглых бусин. Скорее всего вам будет удобно стоять на коленях или встать. Одной рукой держите конец ожерелья перед собой, а другой рукой обхватите ожерелье снизу так, чтобы оно находилось между ваших ног. Все, что требуется потом - это медленно проводить ожерельем впереди назад, по половым губам и клитору. Смажьте бусинки смазкой, так будет намного приятнее. Вместо бус можно использовать полотенце, атласный шарф или что-угодно другое, что дает вам приятные ощущения. Главное в этом деле - не бояться и пробовать.



Самые неловкие моменты в сексе и как с ними справиться

1. Кто-то не может возбудиться

Ты была уверена, что, как только вы останетесь наедине, вас настигнет сумасшедший секс, но когда это случилось, твое тело или тело партнера оказалось не готово. Хорошо, если это произошло синхронно, и вы просто продолжили досматривать сериал, но это маловероятно. Отнеситесь к ситуации с юмором, не нужно осуждать себя или своего партнера. Если такое происходит с вами часто, то стоит обратиться к специалисту, чтобы понять, в чем проблема.

2. Ты в неудачном белье

Или в очень удачном, но не для секса — например, корректирующем. Ужин вышел из под контроля, парень забирается под лучшее из твоих сексуальных платьев, а там — о боже! — трусы, которые заканчиваются где-то на уровне шеи. Из этой ситуации есть два выхода. Не хочешь, чтобы он потратил следующие 40 минут на то, чтобы распаковать твое тело — отправляйся в ванную и разденься там. Хотя стесняться корректирующего или любого другого белья вообще не стоит.

3. Он быстро кончает

Женщинам чаще всего нужно больше времени, чтобы достигнуть кульминации и это абсолютно нормально. Не стесняйся попросить партнера, чтобы он помог тебе получить удовольствие, потому что секс должен быть взаимным.

4. Парень хочет, чтобы ты осталась, а ты мечтаешь уснуть в своей постели

Если парень настаивает на том, чтобы ты осталась или планирует задержаться в твоей постели, не стесняйся деликатно сказать ему, что это не входило в твои планы. В идеале обсудить это заранее — тогда и неловкой ситуации не возникнет.

5. Тебе нужно в туалет

Лучше прямо попросить парня прерваться, а потом начать сначала, чем мучиться и молиться, чтобы ваш секс поскорее закончился.

Если писать во время секса хочется каждый раз при стимуляции клитора, независимо от количества выпитого, возможно, дело идет к сквирту, и ты приближаешься к потрясающему оргазму, но для этого придется расслабиться и дать ему случиться.

6. Секс длится вечно

Ты достигла оргазма, а парень еще в процессе, и вот уже 20 минут твои внутренности чувствуют себя чем-то вроде боксерской груши. Слова «давай побыстрее» звучат не очень сексуально, но ты можешь намекнуть ему, что устала, более деликатно. Предложи сменить позицию или спроси, что ты можешь сделать, чтобы помочь ему.

7. Твоя вагина издает звуки

Хлюпанье и вагинальные газы такая же часть секса, как поцелуи и оргазм. Если рядом взрослый адекватный парень — он это понимает. Но на всякий случай делайте это под музыку.

Как стать сексуальной?

Сексуальность — это не дар, а особенность каждой женщины. У одних сексуальная энергия помогает добиться успеха в любой жизненной сфере, купаться в любви и комплиментах, а у других скрывается глубоко внутри.



Сексуальность не зависит от модельных параметров, от формы носа, длины ног и прочих стандартов красоты. Это та самая магнетическая энергия, которую никто не видит, но все чувствуют. Сексуальная энергия помимо репродуктивных функций — это еще и основа для творческой реализации, саморазвития, достижения целей и воплощения своих желаний.



Сексуальность как способ получать удовольствие от общения с миром. Понаблюдайте, как ведут себя харизматичные, чувственные женщины. Наверняка вы заметите, как гармоничны они с собой, уверены, раскованны и свободны. Им не нужно ничего доказывать окружающим, более того, рядом с ней и мужчина начинает чувствовать себя более уверенным.



Сексуальность не зависит от возраста и количества пройденных курсов по завоеванию мужчин. Это работа со своим внутренним «Я» — эмоциями, чувствами, телом и головой.

Что блокирует сексуальную энергию?

● Воспитание и запреты в семье, когда родители избегают разговоров о теле человека, физиологических процессах и сексе, обуславливая это чем-то неприличным и постыдным. Запрещают детям дружить с ребятами противоположного пола, пугают последствиями ранних отношений. А ведь именно в детском и подростковом возрасте закладывается фундамент самооценки, который будет основой на всю жизнь.

● Недостаток любви и внимания со стороны родителей, агрессия или отсутствие примера гармоничных отношений между ними. В таких условиях ребенок становится скованным и неестественным. У него не формируется правильная модель взаимоотношений, нет чувства самооценности, и, вырастая, он может совершить много ошибок.

● Различные комплексы, связанные с чувством вины, стыда, сниженной самооценкой. Сексуально зажатый человек живет словно в половину ресурса, им легко манипулировать по причине множества страхов.

● Неудачный первый сексуальный опыт, холодность и отвержение со стороны партнера. В этом случае мы живем прошлым, вместо того чтобы сосредоточиться на настоящем.

Как разбудить в себе сексуальность?

Сексуальность — это энергия, а значит, нужно обратить внимание на внутренние установки, мышление, речь, тело и поведение. Но здесь могут помочь и вполне материальные вещи.

Меняйте мышление

! вспомните ограничивающие установки, убеждения и родительские послания из детства. Примеры:

«Хорошие девочки не говорят про секс»,

«Скромность — лучшее украшение девушки»,

«Сначала закончи школу, потом будешь думать о мальчиках» и так далее.

! Выпишите эти убеждения и на каждое негативное придумайте положительное. Например, **негативное убеждение**: «Скромность — лучшее украшение девушки».

Позитивное убеждение: «Я принимаю в себе свою женственность, свою сексуальность, свое желание, мне нравится быть женщиной, и я свободна в проявлении своих чувств».

Если подобные убеждения мешают принятию себя, то стоит поработать с внутренним критиком с помощью техники **«рефрейминг»** — **техники оценки события с разных сторон, замена негативных мыслей на позитивные**. Это невероятно работает!

Перестаньте бороться со своим внутренним «Я», прислушайтесь к себе и позвольте быть собой.

- Хотите спать, а не мыть посуду после ужина — идите и ложитесь!
- Хотите короткую стрижку вместо надоевшего пучка на голове — бегом к парикмахеру!
- Хотите танцы на пилоне — без проблем, welcome!

Следите за речью

Для начала запишите себя на диктофон или попросите близкого человека прокомментировать вашу речь. Понаблюдайте, как вы говорите: часто ли используете негативные слова, с какой интонацией и скоростью излагаете мысли.

Работайте над тембром голоса — караоке, пение, стихи, все, что душа пожелает!

При визуальном контакте важна еще и мимика, поэтому советую периодически тренироваться перед зеркалом — так вы быстро найдете свой фирменный стиль общения. Говорите о себе только хорошо.

Избегайте унылых и гневных выражений. Не жалуйтесь на жизнь, даже если есть на что.

Научитесь чувствовать себя

Ходите пешком или придумайте любую другую физическую активность, танцуйте под любимую музыку, рисуйте, пойте, отправляйтесь на расслабляющий массаж или примите теплую ванну с солью и аромамаслами. Прекрасные помощники в этом деле — дыхательные практики или медитации.



Лайфхак: носите красивое и удобное нижнее белье. Это хорошо поднимает самооценку и дает почувствовать себя сексуальнее.

Глава 4. Оргазм- 8 чудо света

Хочу или надо?

Причин отсутствия удовольствия во время близости очень много и большинство из них можно свести к нескольким пунктам.

Физическая усталость

«Ненавижу свою работу! — Вероника, 25 лет. — Я так устала, что даже с партнером не могу получить удовольствия в сексе. Я вздрагиваю от каждого прикосновения. Ничего не хочу, а он обижается... Хотя я его люблю. Даже если секс и бывает, для меня он как какая-то тренировка, разрядки нет».



Вероника два года работает официанткой в ночном клубе.

Причина усталости в ее случае — тяжелая работа. Отсутствие полноценного ночного сна — сильный стресс для тела. Плюс физические нагрузки: всю ночь на ногах, с подносом. Шум, дым.

Ложиться спать приходится утром, заснуть, несмотря на усталость, трудно. Не получая энергию во сне, организм включает «режим экономии», и ему уже не до секса.

Накопленное напряжение находит выход в слезах, нервном смехе, а вот до оргазма дело не доходит — сил не остается.

! Получается замкнутый круг: напряжение накапливается, энергии поступает мало, физическая усталость берет верх.

Страх

«Я стараюсь перед парнем не раздеваться, — Марина, 24 года. — И сама на себя лишний раз в зеркало не смотреть. Эти ужасные растяжки, грудь обвисла. Я боюсь, что, увидев меня такой, он разлюбит и бросит. Стараюсь отделаться от него побыстрее и лучше без света».



После рождения ребенка прошел год. Фигура Марины изменилась, но не настолько, чтобы отказываться от удовольствия в сексе.

За опасениями потерять мужчину кроется более глубокий страх: лишиться опоры, кормильца и защитника.

Ей нужно решить ряд вопросов: принять себя, изменившееся тело, повысить самооценку и принять свой страх. Больше половины женщин считает свою фигуру непривлекательной.

! Страх обладает огромной силой и может принимать разные обличья: страх потерять контроль над телом, забеременеть, заразиться чем-то от партнера. Но абсолютный лидер — страх выглядеть некрасивой.

Больше половины женщин считает свою фигуру непривлекательной: слишком худая, слишком полная.

Слишком широкие (или узкие) бедра, целлюлит, шрамы, растяжки — отговорки служат прикрытием для более глубокой причины.

Что делать?

Для начала понять одну вещь: если заниматься сексом, то только ради удовольствия! Вернуть его помогут универсальные и эффективные упражнения и техники.

Если речь не идет о физических отклонениях, болезнях или гормональной перестройке организма (беременности, кормлении грудью, климаксе), причина того, что вы не испытываете оргазм, психологическая.



А вот отсутствие нормального ночного сна — физическая причина. Тело не успевает восстановиться, и страдает весь организм. Поэтому **первый шаг** к оргазму — выспаться.

Второй — практиковать расслабляющие медитативные практики. Например, наблюдать за дыханием сидя, лежа, дома, на работе и даже в транспорте. Наденьте наушники, включите спокойную музыку, закройте глаза и наблюдайте за дыханием. Сконцентрируйтесь на ощущениях в теле, на том, как двигается живот на вдохе и выдохе. 4-5 минут такой практики принесут ощутимый результат.



Теперь подключите **физические упражнения**. Например, если ежедневно во время мочеиспускания на несколько секунд задерживать струю мочи и 30-40 раз напрягать мышцы промежности, через несколько месяцев нужные мускулы будут в необходимом тоне.

Еще одно упражнение. Лежа на спине на жесткой поверхности, поднимите руки и ноги под углом 90 градусов к телу и трясите ими в течение 3-4 минут (начинать можно с 1-2 минут). Это обеспечивает прилив крови к гениталиям и разблокировку мышц малого таза.



Нефритовые яйца — еще один прекрасный способ. Находясь внутри, за счет тяжести нефрита яйцо удерживается мышцами влагалища. Вы можете ходить заниматься спортом или другими делами. Во время движения яйцо массирует стенки влагалища, тонизируя их и точку G. Чем больше внимания вы уделите точке G, тем быстрее она начнет реагировать во время секса. Эффект будет

сильнее, если совместить все способы и техники: проработку психологических причин, физические упражнения и медитацию.

Эффект будет сильнее, если совместить все способы и техники: проработку психологических причин, физические упражнения и медитацию.



Зачем нужны упражнения Кегеля и как их выполнять?

Считается, что упражнения Кегеля положительно сказываются только на интимной жизни женщин, но на самом деле это далеко не главное их преимущество.

- Тренировка мышц тазового дна (МТД) стимулирует приток крови к влагалищу, увеличивает его чувствительность и развивает нервные рецепторы.
- Второе преимущество этих упражнений — помощь при недержании. Причем как при «ургентном недержании», когда ты не можешь вовремя добежать до туалета, так и при более распространенном — «стрессовом недержании», когда капельки мочи выделяются во время кашля или чихания.

В результате тренировок МТД стимулируется кровообращение в органах малого таза, клетки снабжаются кислородом, происходит избавление от застойных явлений и их нежелательных последствий: эрозий, доброкачественных образований, геморроя.

! Важную роль в тренировке вагинальных мышц играет подготовка к «мягким» и минимально болезненным родам. Она помогает исключить разрывы, опущение матки и задней стенки влагалища. Восстановление после родов также происходит успешнее при интимных тренировках. Они быстро восстанавливают эластичность мышц и упругость стенок влагалища, уменьшают вагинальный объем, который после родов значительно меняется.

Кстати, существует несколько основных способов добавить себе в секс еще больше наслаждения.

Вагинальные шарики. Современные врачи рекомендуют использовать для тренировок вагинальные шарики, которые продаются в секс-шопах и доступны всем. Они бывают разной концепции.

- Каждый день вставляем двойные шарики на сцепке диаметром 4,5 см и носим их по 3 часа, периодически напрягая мышцы (каждые 10 минут). Выполняем это упражнение 21 день, по 6 дней подряд, 1 день делаем выходной.
- Следующие 3 недели носим шарики по 5 часов в день таким образом: каждые 30 минут напрягаем мышцы на 30 секунд, 30 секунд расслабления, и так 5 повторений.
- Следующие 3 недели мы носим 1 шарик большего веса — мышцы уже приобрели тонус, шарик не будет выпадать.

Шарики без цепочки предназначены для более продвинутого уровня тренировок. Можно поместить их во влагалище и удерживать мышцами так долго, сколько сможешь. Не забывай при этом двигаться. Шарiki обладают смещенным центром тяжести, поэтому все время будут норовить выпасть.

Постепенно увеличивай нагрузку, меняя шарiki — чем выше уровень твоего „мастерства“ (и чем сильнее ваши интимные мышцы), тем меньше диаметр и больше вес шарика.

Весьма эффективна тренировка интимных мышц в сочетании с общей физической тренировкой. Например, бегом. Когда мы бегаем, мускулатура расслабляется. Поэтому, когда женщина бежит с шариками, ей приходится сильнее сжимать мышцы тазового дна».

Одновременный оргазм: миф или реальность?

Слаженность интимного взаимодействия и крепкая эмоциональная связь – вот, что нужно парам для достижения этой цели.

Как же достичь такой гармонии?

Много чего здесь зависит, конечно, от мужчины. Есть два самых распространенных способа, которые позволят мужчине своевременно „уменьшить обороты“, чтобы партнерша могла его догнать.

Способ первый: специалисты по Камасутре рекомендуют мужчинам, чтобы продлить секс, незадолго до наступления оргазма притормозить фрикции или резко переключить свое внимание на что-то незротичное, например, вспомнить о дохлой крысе или проблемах на работе. Позволят немножко уменьшить уровень сексуального напряжения, а в итоге человек выигрывает время, необходимое для оргазма партнерши.

Способ второй: все сводится к тренировкам определенной мышцы, которая отвечает за эякуляцию. Чтобы ее найти, нужно сознательно приостановить процесс мочеиспускания: мышца, которая напряглась в этот момент, она и есть. Ежедневные упражнения, во время которых человек до 25 раз напрягает его на пять секунд с произвольными интервалами, приведут к тому, что во время секса он легко сможет повторить это, не допустив преждевременного семяизвержения. Не переборщите!

Общий оргазм требует предыдущей подготовки. Многим парам для этих целей служит петтинг. Здесь проще согласовывать свои действия с партнером и регулировать возбуждение.

Благодаря тому, что при петтинге общий оргазм происходит чаще, этот опыт проще переносить уже на сам секс, ведь теперь вы лучше выучили друг друга.

! Но помните, что в стремлении к общему оргазму важно не переборщить. Ведь лишняя настойчивость может расстроить стабильные отношения.

Более того, все упражнения могут оказаться бесполезными, если у мужчины есть физиологические или органические причины, которые не позволяют ему произвольно продлевать половой акт.



Самые распространенные виновники преждевременной эякуляции:

- повышенная сексуальная возбудимость - встречается чаще всего у подростков, но бывает и у зрелых мужчин; - воспалительные заболевания простаты, задней части мочевыводящего канала и их последствия; - невротичные реакции и неврозы; - импотенция (эректильная дисфункция); - короткая уздечка; - повышена чувствительность головки; - хронический везикулит.

? Чего же не стоит делать для задержки семяизвержения? Не следует пытаться зажимать руками мочеиспускательный канал. Подобная постоянная практика приводит к застойным явлениям в предстательной железе, которая может стать причиной хронического простатита, а также нарушает работу сфинктеров простаты.

Это может привести к ретроградной эякуляции, и, как следствие развития, инфекции. Такие проблемы решает только уролог-андролог.

? Что еще нужно знать об оргазме? Что нужно знать мужчинам Внешние признаки не показатель оргазма!

Стоны, конвульсии, выгибание спины, выпускание «когтей» — это не признаки оргазма. Медиа и порно создали стереотип о том, что настоящий оргазм должен напоминать обряд экзорцизма.

Нейробиолог, доктор Николь Прауз (Nicole Prause) посвятила этому исследование, в котором решила проверить, какие именно внешние признаки позволяют точно понять, что оргазм был.

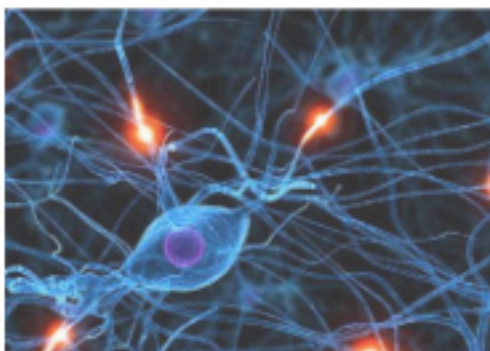
! Результат вызвал бурную реакцию общественности, потому что никакие. По её словам, многие женщины во время оргазма не выдали своё состояние абсолютно никакими внешними признаками. Требование оргазма не поможет его достичь.



Шарлин Мьюленхард (Charlene L. Muehlenhard), профессор клинической психологии в Университете Канзаса в Лоуренсе, доказала в своих исследованиях Men's and Women's Reports of of Pretending Orgasm, что мужчины считают женский оргазм оценкой качества их работы. И многие не заканчивают действий, пока не получают вербальных тому доказательств. То есть в прямом смысле будут продолжать телодвижения внутри женщины, пока не получат в ответ приемлемую для себя реакцию.

К сожалению, адекватно воспринимать информацию о том, что партнёр не получил оргазма, мы не умеем. Это приводит к тому, что на визуальные признаки мы обращаем внимания больше, чем на реальные чувства и ощущения партнёра.

Мужчин этот подход тоже подвёл: теперь приходится развеивать миф о том, что эякуляция всегда означает оргазм, хотя это не так. Внешние признаки оргазма всё-таки есть



Оргазм – это мощный нервный сигнал, который проходит сквозь позвоночник к мозгу. Так что, очевидно, какие-то физические признаки у него есть, но заметить и выделить их обычно сложно.

Что же происходит с женщиной во время оргазма?

- В первую очередь это учащённое сердцебиение.
- Затем начинают сокращаться мышцы (но не как это показывают в кино, а скорее как судороги — их может быть еле видно) щиколоток, пальцев ног и, главное, мышцы влагалища.
- Сокращения внутри влагалища можно почувствовать пальцами.
- Затем случается непосредственно оргазм, во время него расширяются зрачки и пульсирует клитор. Это можно попытаться почувствовать губами.
- И если вы очень хорошо постарались, то женщина вспотеет (не потому, что прыгала на кровати, а из-за учащённого сердцебиения и сокращения мышц).



До оргазма доводит мозг, а не техника исполнения

Если точнее, техника играет огромнейшую роль, но только в том случае, если человеку в постели с вами комфортно.

Только четверть женщин регулярно испытывают оргазм во время полового акта: независимо от того, как долго он длится или какого размера половой член, а от того, как женщина относится к мужчине или к их отношениям.

Так что вероятнее всего два сценария.



Либо девушка в вашей постели чётко знает, что с ней нужно делать, чтобы оргазм был, и говорит об этом вам.

Тогда нужно слушать её, а не вспоминать свой предыдущий опыт или картинки из порно. Если девушка знает, что для оргазма ей нужен, например, как минимум час оральных ласк, и говорит вам об этом прямо, то для вас это прекрасные новости. Значит, ей с вами очень комфортно, она преодолела свои страхи и озвучила, возможно, первый раз в жизни, чего она хочет в постели.



Либо она ещё не испытывала оргазм и не может подсказать, что ей нравится. В этом случае вам может помочь предыдущий опыт, только важно помнить: она не знает, как ей достичь оргазма, но понять, приятно ей прямо сейчас или нет может, поэтому не нужно давить на неё. Вы изучаете её вместе с ней. Ей итак неловко, поэтому не ведите себя так, будто торопитесь куда-то, а процесс удовлетворения партнёрши вас утомляет.



Помните, что оргазм всё-таки происходит в мозгу. И если он уже был хотя бы раз, то ты чётко понимаешь его приближение, отдаление, возможность или невозможность.

Иногда он может «исчезнуть» в процессе за несколько секунд: обычная смена позы отдалит оргазм или совсем «слугнёт».

Или девушка поймёт, что никак не может его «поймать» — это тоже нормально и не говорит о вашей несостоятельности как любовника. Это говорит о том, что мозг девушки сейчас не готов к оргазму, даже если она сама вполне готова.

Разнообразие может помочь.

Гетеросексуальные женщины получают меньше всего оргазмов. Причина — у них меньше орального секса. Австралийские исследователи опросили 5 тысяч гетеросексуальных мужчин и женщин об их последних сексуальных контактах и выяснили, что в 96% случаях это было вагинальное проникновение.

Только 24% женщин рассказали о куннилингусе. В 1% случаев это был анальный секс для женщины. Взаимный массаж гениталий получили все поровну: 76% людей сообщили о нём.

Оргазмы от любого из этих воздействий получили от 95 до 98% мужчин. У женщин статистика сильно отличалась. Об оргазмах только от вагинального проникновения сообщили 50% женщин. Когда к этому добавляли ласки гениталий руками, то процент женщин, получивших оргазмы, увеличился до 71%. Массаж вульвы, вагинальное проникновение и куннилингус привели к оргазму 86% женщин.

Всё, что поможет девушке стимулировать клитор, будь то ласки руками, куннилингус или что-то ещё, с большей вероятностью приведет её к оргазму.

Что нужно знать женщинам?

Ваше удовольствие имеет значение

По статистике 90% женщин имитировали оргазм, когда понимали, что не смогут его достичь. Причины имитации назывались такие: чтобы прекратить секс из-за скуки, усталости, дискомфорта, боли, временных ограничений, сделать приятное партнёру.

Отсутствие оргазма меньше всего связано с техникой и умениями партнёра, наличием секс-игрушек и так далее. Главным фактором, как вы помните, для достижения оргазма это психологический комфорт.

Так что перестаньте считать, что ваш оргазм может подождать до лучших времен.

Что влияет на количество оргазмов?

Есть четыре переменные, которые в некоторой степени влияют на вероятность оргазма.

1. Чем больше возраст и выше образование, тем больше вероятность оргазма, так как женщины становятся более уверенными в себе, чтобы требовать в постели внимания и говорить о сексе.
2. У женщин либеральных взглядов оргазмов больше, чем у тех, кто усваивает консервативные (религиозные и социальные) взгляды, в которых чувства женщины всегда на втором месте.
3. Чем комфортнее и счастливее женщина чувствует себя в отношениях, тем больше она раскрывается в сексуальном плане.
4. Женщины, пережившие сексуальное насилие или другую травму, связанную с сексом, испытывают меньше оргазмов.

Самое большое значение имеет третий пункт — уровень комфорта, удовольствия и счастья в отношениях. В «идеальных» отношениях об оргазмах сообщали 70% женщин, в сексуальных контактах со случайными партнёрами число падало до 49%.

Причины, которые могут мешать вам достичь оргазма

1. Стереотипы из кино

Некоторые женщины имитируют оргазм, потому что не знают, сколько им потребуется времени, чтобы достичь его по-настоящему, или что именно нужно делать, чтобы он был.

Чаще всего виновато изображение оргазма в медиа: «Мужчины и женщины видят этих ярко оргазмирующих женщин в кино и считают, что это норма. Между тем, есть ещё и порно. Из-за него большинство привыкло видеть женщин, кончающих за несколько секунд».

В итоге не только мужчины ждут «обряда экзорцизма», но и женщины ожидают каких-то необыкновенно ярких ощущений, из-за чего могут игнорировать свой настоящий оргазм или считать его недостаточно сильным.

Но каждый оргазм уникален по ощущениям, продолжительности и интенсивности, важно научиться чувствовать своё тело, а не подстраивать ожидания, ориентируясь на выгибающуюся на экране женщину.

2. Критическое отношение к своему телу

Внутренний голос женщины перечисляет основные тревоги: «моя грудь слишком маленькая», «она не похожа на грудь других женщин», «моя грудь деформирована», «влагалище слишком сухое / влажное / узкое / широкое», «моя вагина некрасивая», «я не чувствую себя достаточно чистой внизу, поэтому не занимаюсь оральным сексом».

Многие женщины усвоили негативное отношение к своему телу от родителей в процессе обучения гигиене и прочим вопросам. Если у гениталий не было названий, их нельзя было трогать, а можно было только мыть, то область половых органов ассоциируется исключительно с экскреторными функциями.

Женский стыд в итоге распространяется на всё, что находится ниже талии. Трудно получить удовольствие от прикосновения к частям тела, которые ты привыкла считать грязными. Это мешает получению оргазма.

3. Отсутствие адекватной сексуальной социализации

Многие женщины приобрели искажённые взгляды на секс ещё в раннем возрасте. Негативное отношение родителей к наготы, мастурбации, сексуальным практикам с первыми партнёрами оказывает сильное влияние на то, как мужчины и женщины воспринимают секс и сексуальность.

В результате люди начинают рассматривать некоторые сексуальные действия как приемлемые и «чистые», а другие — как «грязные» и «плохие». Кроме того, некоторые религии относятся к сексу как к выражению низменной, греховной природы людей.

Сложно представить, что человек, воспитанный в такой системе, вдруг лет в 25 полюбит секс и быстро раскроется сексуально, скорее всего он будет воспринимать секс как запретный и позорный акт, а за своё желание и наслаждение будет чувствовать вину и ожидать негативных последствий.

4. Воспоминаний о старых травмах

Каждая третья женщина в мире подвергалась какому-либо виду насилия и домогательствам, и это нельзя игнорировать.

При этом большая часть пострадавших женщин получили травматический опыт до 18 лет и часто виновником был родственник. Это подрывает всю систему доверия женщины к миру в дальнейшем.

В таких случаях близость становится тяжёлым событием, потому что женщина испытывает проблемы и с доверием, и с комфортом, и с уверенностью.

Секс в итоге может спровоцировать чувство вины, эмоциональную боль, а любое сходство между её партнёром и тем, кто нанёс травму, увеличивает вероятность возвращения болезненных воспоминаний.

Психологи утверждают, что женщины, которые вынуждены полагаться на поддержание контроля в качестве защитного механизма, склонны сопротивляться собственному желанию свободно выражать себя во время секса.

Глава 5. Оральный секс

10 поз для женского удовольствия

Самая распространенная поза для куннилингуса — это когда женщина лежит на спине. Однако есть много вариантов как самой этой позы, так и совершенно новых позиций.

1. Классическая поза «Парящий орел»

Женщина лежит на спине, расслабленно согнув ноги в коленях и довольно широко расставив их. Мужчина ложится на живот таким образом, чтобы его лицо находилось над влагалищем женщины.

В таком положении мужчине доступны все главные эрогенные зоны женщины, включая внутреннюю поверхность бедер, половые губы и непосредственно само влагалище, клитор и анус. Руками мужчина может ласкать грудь, живот или бедра женщины. Или же он может раздвинуть ими большие половые губы для более интенсивных ласк языком всей области влагалища. Многим женщинам также нравится, когда мужчина вводит пальцы внутрь влагалища и массирует переднюю его стенку — это значительно усиливает ощущения.



2. Поза «Шарф»

Эта поза почти такая же, как предыдущая, классическая.

Женщина лежит на спине, мужчина ложится на живот, расположив лицо между ног женщины, женщина несильно обнимает ногами мужчину за шею и скрещивает их у него за спиной.

Благодаря более плотному контакту, женщина может подсказывать своему партнеру тот темп движений, который ей приятен.

Эта поза также удобна тем, что женщина может расположиться на стуле, столе или краю дивана, а мужчина — встать перед ней на колени.



3. Поза «Наушники»

Женщина ложится на бок, ноги чуть согнуты в коленях и расслаблены.

Мужчина также лежит на боку, примерно под углом 90° по отношению к телу женщины, его голова находится между ее ног.

В этой позе женщина легонько сжимает голову мужчины бедрами, отсюда и название. Эта поза может понравиться женщине больше, чем поза лежа на

пине, так как во время ласк мужчина будет интенсивнее воздействовать на половые губы партнерши.

Эта поза может понравиться женщине больше, чем поза лежа на спине, так как во время ласк мужчина будет интенсивнее воздействовать на половые губы партнерши.



4. Поза «Журавль в небе»

Женщина ложится на спину, а затем закидывает ноги за голову, ставит их за головой (возможно встать на ступни или на колени) и остается в этом положении, таким образом полностью открыв для мужчины область влагалища и ануса.

Мужчина, встав на колени и наклонившись над пахом женщины, ласкает ее языком, губами и пальцами, имея возможность входить в женщину очень глубоко, что приблизит оргазм партнерши.

Эту позу могут использовать партнеры, практикующие ролевые игры, в которых мужчина занимает доминирующую роль.

Поза не слишком удобна для женщины, она чувствует себя в ней уязвимой и незащищенной, что, впрочем, возбуждает обычно еще больше, как мужчину, так и саму женщину.

Для ласк мужчины открыта полностью область паха, клитор, влагалище и анус.



5. Поза «Наездница на лице»

Мужчина ложится на спину, подложив под голову подушку. Женщина садится верхом ему на грудь таким образом, чтобы мужчина мог легко дотронуться губами до клитора.

Затем партнерша откидывается назад, опираясь на руки позади себя или держась ими за свои лодыжки, чтобы максимально открыть для мужчины область вагины.

Поза хороша тем, что женщина имеет возможность регулировать темп и подсказывать мужчине самую приятную ей интенсивность движений.

Для мужчины поза удобна своей некоторой пассивностью по сравнению с другими, в то же время тело женщины в такой позиции видится очень эротичным. Можно также ласкать руками ее ягодицы и грудь.



6. Поза «Экстаз Евы»

Эта поза хорошо подойдет партнерам, практикующим ролевые игры, где женщина играет доминирующую роль.

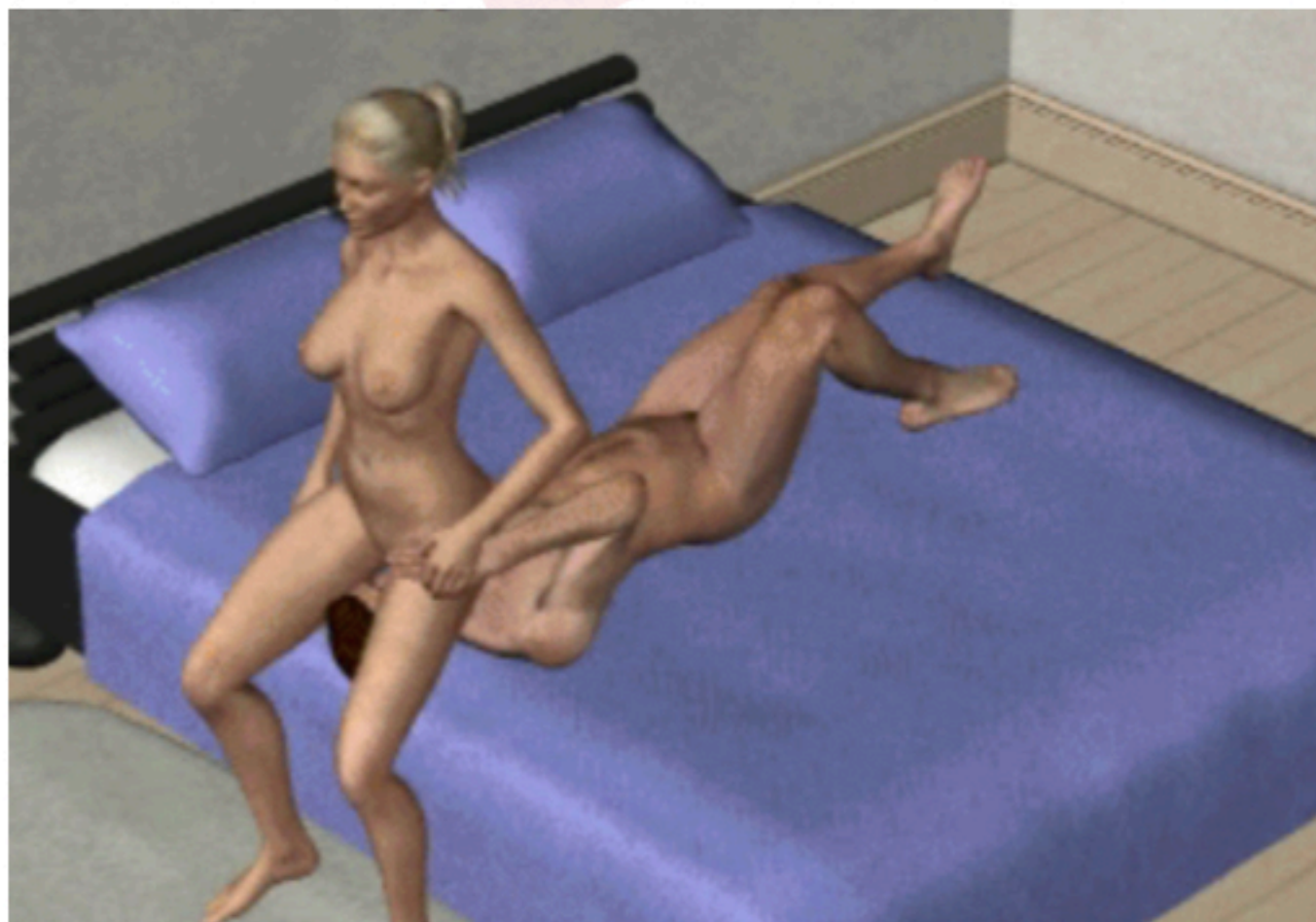
Также ее могут попробовать пары, в которых женщина с трудом достигает оргазма, потому что в этой позе именно партнера контролирует все

.Мужчина ложится поперек кровати таким образом, чтобы его затылок находился на самом краю.

Женщина садится верхом на лицо мужчины и двигается так, как ей захочется.

Это могут быть движения взад-вперед, то есть по направлению к шее мужчины и обратно, возможно, это будут движения вверх-вниз, то есть чтобы язык мужчины проникал во влагалище то глубже, то слабее.

Мужчина играет здесь пассивную роль, можно даже не ласкать женщину руками — главное, предоставить ей свой рот и, в особенности, язык.



7. Поза «68»

Мужчина лежит на спине, женщина ложится животом на него сверху, ее влагалище должно быть расположено напротив лица мужчины, а ноги расслабленно раскинуты в стороны.

Все движения регулирует мужчина, хотя женщина может немного помогать ему уловить лучший темп, двигаясь взад-вперед при помощи ног.

Мужчине же открыта вся область гениталий партнерши, он может ласкать ее как ртом, так и руками.

К тому же партнеру будет приятно прикосновение женского тела к его члену, также он может регулировать ритмичность движений, обхватив женщину за талию.



8. Поза «Запретный плод»

Женщина ложится на живот, подложив под бедра подушку и раздвинув ноги. Мужчина ложится или присаживается на колени позади женщины и ласкает языком и руками ее влагалище, ягодицы и анус.

В этой позе мужчина особенно глубоко может проникнуть во влагалище, некоторые женщины буквально сходят от этого с ума.

Также многим девушкам эта поза нравится потому, что они испытывают более приятные ощущения, когда мужчина проводит языком от клитора вниз, а не наоборот, как это происходит при традиционной позе куннилингуса, когда женщина лежит на спине.

Данную позу удобно использовать как прелюдию перед половым актом, когда мужчина входит в женщину сзади или перед анальным сексом. Поза также идеальна для аннилингуса.



9. Поза «Под капотом»

Женщина ложится на спину и поднимает ноги к потолку, придерживая их под коленями руками. Мужчина ложится на живот или становится на колени перед влагалищем женщины и ласкает его при помощи языка, губ и рук.

Эта поза, как и предыдущая, очень хороша для анилингуса. До клитора в такой позе достать почти невозможно, но женщина может получить оргазм от глубоких ласк языком, введенного во влагалище.

Поднятые ноги не дают партнерше возможность видеть мужчину, и она может сосредоточиться на собственных фантазиях. А это возбуждает довольно таки сильно!



10. Поза «Рулевой»

Женщина стоит на полу, расставив ноги примерно на ширину плеч. Мужчина садится на пол прямо под женщиной, лицом к ее животу.

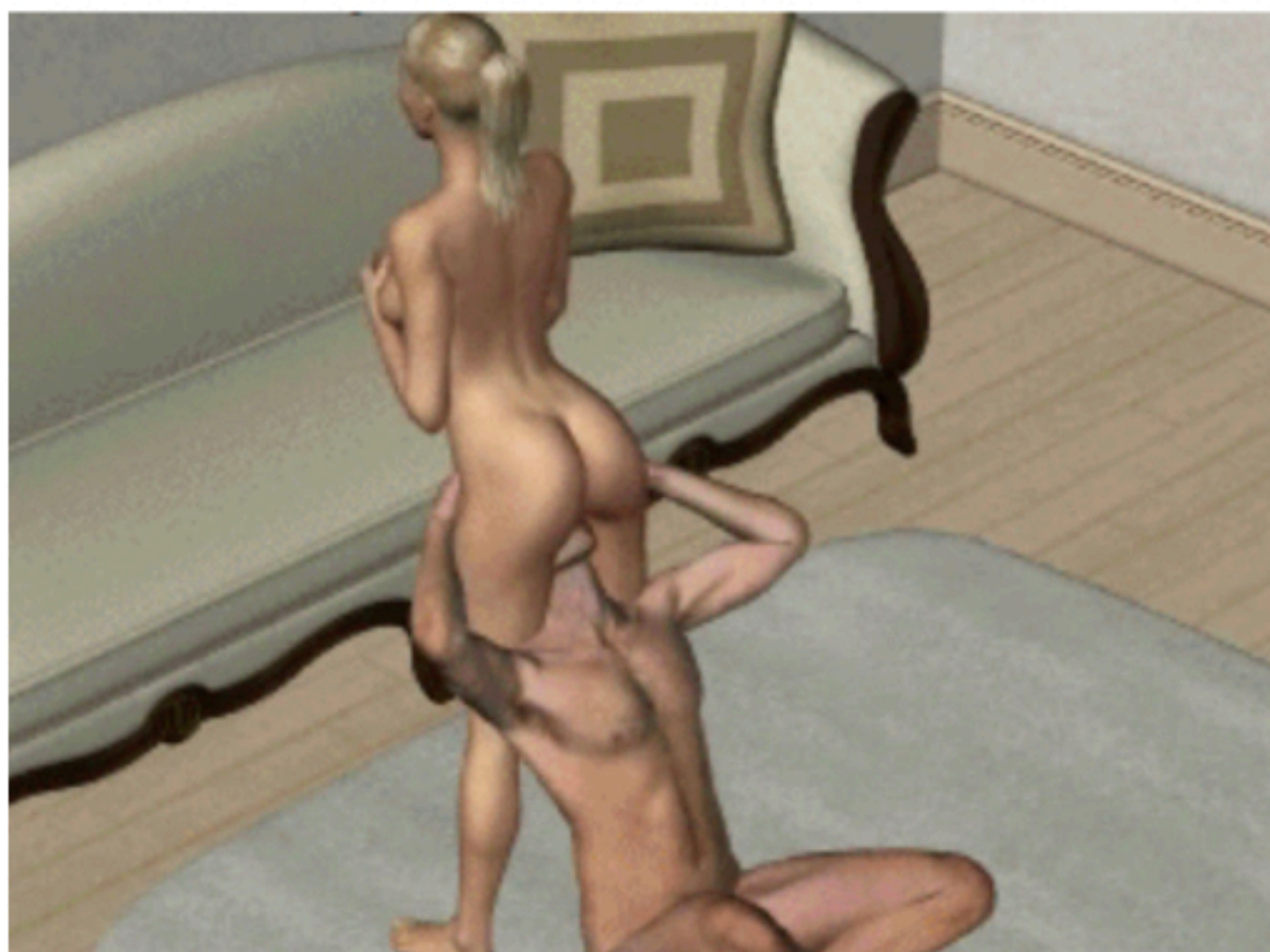
Затем он опускается чуть ниже, чтобы его лицо оказалось непосредственно между ног партнерши.

Большинство леди сочтут данную позицию восхитительной. Проникновение во влагалище очень глубокое, язык партнера в состоянии достать любые потаенные места.

А уж клитор обласкать губами и языком возможно по всякому — тут и поцелуи, и посасывания и облизывание — одним словом, все, что душе угодно!

Женщина также может своими движениями дать мужчине понять, в каком темпе надо двигаться и насколько глубокими должны быть ласки. Руками женщина может ласкать свою грудь.

Эта поза также пробуждает в женщине фантазии и подарит ей яркий оргазм.



Минет: да или нет?

По статистике 40% всех девушек мира не любит и отказывается заниматься оральным сексом, в частности это касается минета.

На вопрос "Почему?" ответ у каждой свой.

Но что делать, когда один из партнеров не против оральных ласк, а второй (вторая, вернее) не разделяет этого энтузиазма? Как изменить убеждения партнерши, чтобы она сменила "нет" на "да"?

Почему женщины не хотят делать минет?

Ограничивающие убеждения.

Как ни странно, но старые нравы до сих пор не изжили себя. Некоторые до сих пор считают любые формы сексуальной активности, кроме обычного тихого секса в миссионерской позе, противоречат нормам морали.

Страх причинить боль.

Конечно, есть риск при неосторожном обращении больно укубить партнера за его причиндал.

Что делать с этим страхом?

Вообще, объем ротовой полости позволяет свободно осуществлять оральные ласки с мужским половым органом. Просто важно помнить, что перед вами не свиной шашлычок, а нежная плоть вашего мужчины, поэтому не нужно голодным хватом нападать.

Страх рвотного рефлекса.

Это да. Случаются, так сказать, конфузы. Мужчины даже не представляют, каких усилий воли и навыков требует глубокий минет, поэтому по неосторожности в порыве страсти насаживают голову как колун на топор.

Это дело практики и только. Никто вас не заставляет делать сразу глубокий горловой, если вы не сексуальная рабыня, конечно. Поэтому сосредоточьтесь оральные усилия у головки, рукой зафиксируйте место на стволе, до которого еще "не подкатывает". Ну и пообедайте перед сексом.

Страх глотать сперму.

Некоторые женщины категорически не хотят, чтобы внутри них были чьи-то генитальные выделения. Опять-таки, вопрос решаемый и обсуждаемый. Есть другие естественные отверстия и площади, на которые можно "спускать" белковую смесь.

Излишнее давление

Иногда фанатичное настаивание мужчины на оральном сексе может отбить все желание у женщины, которая изначально была в целом и не против. Любая форма сексуальной активности может начать вызывать реальное отвращение, если слишком насаждать. Поэтому имеет смысл вносить разнообразие в сексуальную жизнь с помощью арсенала методов, не делая излишний упор лишь на минете.

Дефицит любви.

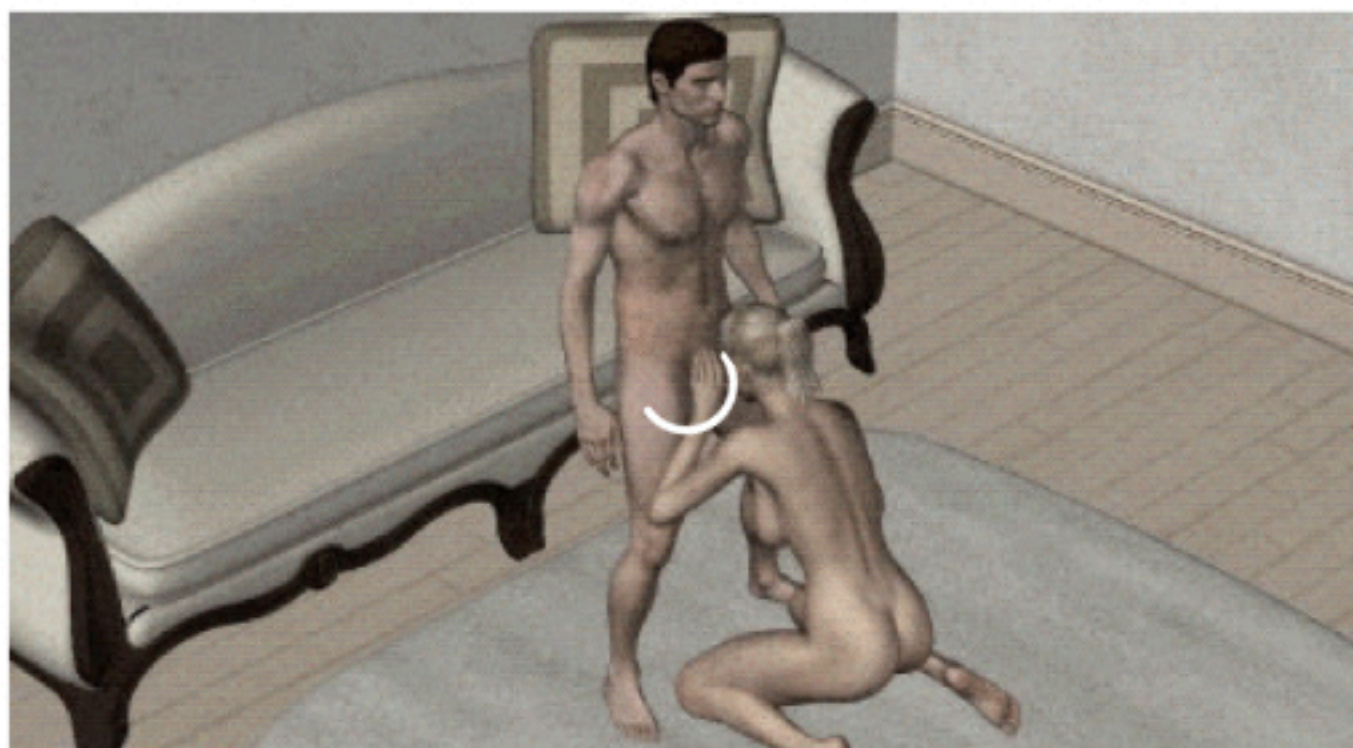
Порой за повседневной рутинной замыливается взгляд и перестают замечаться и цениться взаимные проявления любви. И тут уже не до минета, простите. Женщине может казаться, что "только Это" мужчине от нее и нужно. Разумеется, это не так. В виду дефицита других способов проявлений любви со стороны партнера, женщина начинает загоняться, раздражаться и из

из принципа ограничивать доступ к телу и всем плотским утехам. А посему мужчинам следует уделять внимание женщинам не только во имя сексуальной разрядки.

Позы для глубокого минета

Глубокий минет – один из самых популярных, но сложных способов удовлетворить мужчину. Далекое не у каждой получается выполнить техники такого минета с первого раза, поэтому это дело требует немало тренировок. И для оттачивания своего мастерства тебе нужно знать позы:

1. Поза стоя при минете



Самая распространенная и известная всем поза для глубокого минета.

Женщина опускается перед стоящим мужчиной на колени или на корточки, лицом к нему, и ласкает его член и мошонку ртом и руками.

В этой позиции мужчина может контролировать темп и глубину при помощи собственных движений бедрами или положив руку на затылок женщине.

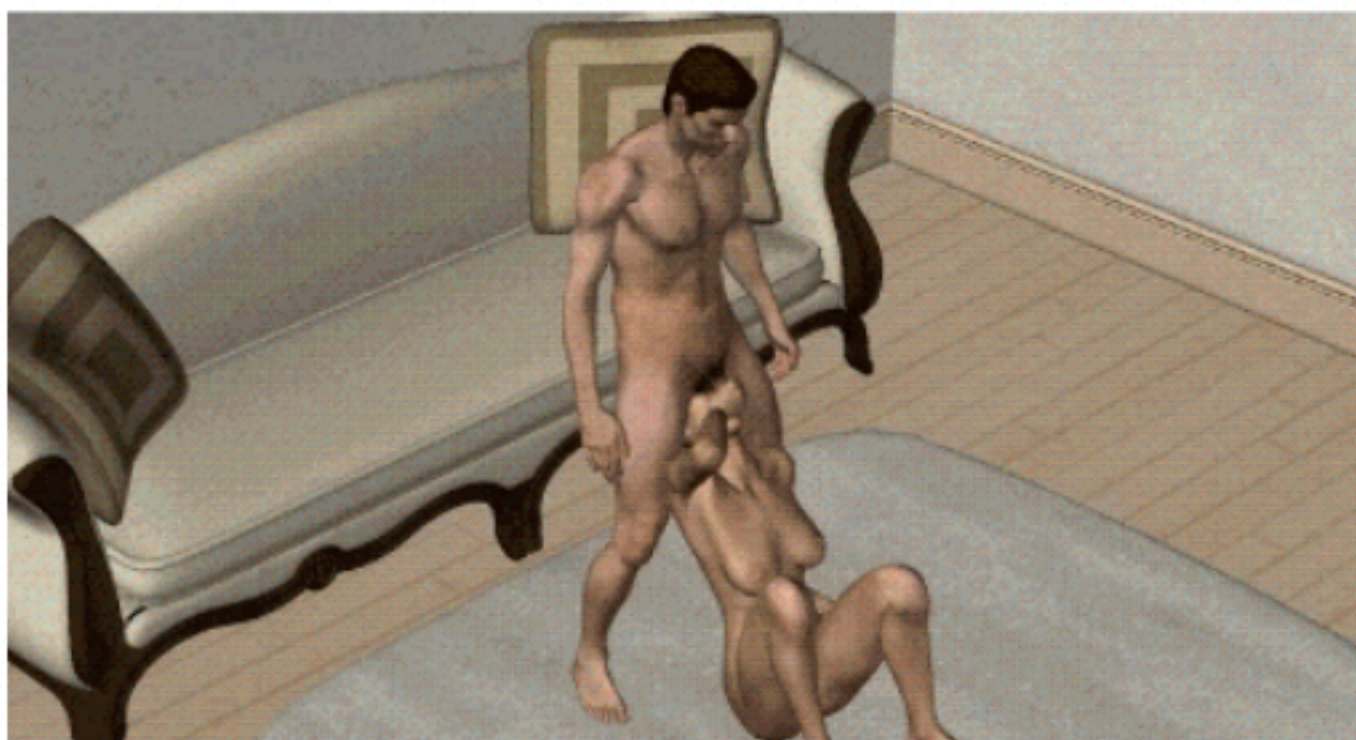
Впрочем, он может полностью предоставить женщине решать все это, особенно если она опытна в этом вопросе..

Минусом этой позы является то, что мужчине тяжело до конца расслабиться.

Однако, возможно, это и ее преимущество, потому что момент оргазма отодвинется во времени, и мужчина сможет наслаждаться сексом достаточно долго.

Если женщина уже достаточно умело и уверенно чувствует себя в совершении минета, она может также одну из рук использовать для ласк своей груди или клитора.

2. "Отбойный молоток"



Женщина садится на пол, лицом в ту же сторону, что и мужчина. Затем женщина занимает положение прямо под бедрами мужчины. В таком положении, чуть приподняв лицо вверх, она ласкает мужской пенис, яички и, возможно, анус.

Эта поза максимально удобна для анилингуса и ласк мужской мошонки. При этом женщина может ласкать пенис рукой.

Сам мужчина в этой позе может немножко приседать и выпрямляться, сгибая колени (движения, давшие название этой позе).

Это поможет женщине выбрать правильный темп и глубину.

3. Поза для минета “Оральная терапия”



Для этой позы мужчина ложится на диван или край кровати, женщина опускается на колени рядом и ласкает мужской член и мошонку руками, губами и языком.

Мужчина полностью расслаблен, вся роль предоставляется женщине.

Непосредственно перед минетом она также может слегка подразнить мужчину, начав ласки сверху – с поцелуев шеи и губ, затем уделить внимание его соскам и животу и только потом перейти непосредственно к минету.

В этой позе женщине удобнее всего ласкать головку пениса, остальные чувствительные зоны партнера (яички, анус) она может поглаживать и массировать пальцами.



5. Поза лежа при минете



Мужчина ложится на кровать, раздвинув ноги примерно на ширину плеч. Женщина лежа на животе между его ног, ласкает его пенис и яички губами и руками.

Это самая обычная и распространённая поза. Мужчина в ней остается пассивным и расслабленным, в то же время он хорошо видит партнершу и все ее действия.

Эта позиция идеальна для начинающих. В таком положении пара сможет экспериментировать над техниками минета, потому что женщине легко наблюдать за лицом партнера и удобно ласкать его член в любом темпе, как руками, так и ртом.

Она может попробовать делать это в разных темпах и найти оптимальный, который будет наиболее приятен ей самой и позволит мужчине наслаждаться минетом.

В то же время в этой позе мужчина сам может поправить и направить женщину, задать ей темп движений при помощи рук.

6.Поза для минета лежа на боку



Мужчина ложится на кровати на бок.

Женщина ложится лицом к мужчине "валетом", таким образом, чтобы ее лицо оказалось прямо напротив пениса мужчины.

Затем женщина берет в рот член и начинает движения вдоль члена, либо круговые движения.

В этой позе женщина также может ласкать языком мужские яички.

В таком положении для женщины не слишком удобно ласкать мужчину руками, поэтому она может ими обхватить бедра мужчины и сжимать их в такт своим движениям.

Мужчина же, напротив, может одну из рук положить между ног женщины и массировать ее клитор и влагалище, это очень возбудит женщину.

7. Поза для минета “Водопроводчик”



Мужчина встает на четвереньки, женщина ложится на спину под него, таким образом, чтобы ее рот мог ласкать пенис и мошонку партнера.

Женщине будет проще двигаться, если она обхватит руками мужчину за бедра или ягодицы и будет то подтягивать себя на руках, то расслаблять их.

В такой позиции очень удобно ласкать яички мужчины.

Мужчине позиция будет приятна за счет необычности в ощущениях.

Мужчина почти не видит женщину и может полностью сосредоточиться на своих ощущениях, а также немного пофантазировать.

9.Поза для минета “Глубокая глотка”



Женщина ложится на кровать таким образом, чтобы затылок лежал на самом краю. В такой позе рот женщины и ее горло образуют прямую линию.

Мужчина вставляет член в рот женщины и совершает фрикции.

! Внимание! Мужчине следует быть осторожным, чтобы партнерша не задохнулась и не захлебнулась спермой. И в любом случае с первого раза вводить пенис на всю глубину не следует.

Рекомендуется регулярно повторять позу в течение 5-7 дней, пока женщина привыкнет к ощущениям.

Тогда будет возможен именно тот “минет с заглотом”, глубокий минет, о котором грезит большинство мужчин.

Какие инфекции можно подцепить во время орального секса?

!! К инфекциям, передающимся половым путем, сегодня относятся такие, как: *хламидиоз, сифилис, трихомониаз, гонорея, генитальный герпес, инфекция, вызванная вирусом папилломы человека (ВПЧ), ВИЧ-инфекция, гепатит В.*

9.Поза для минета "Глубокая глотка"



Женщина ложится на кровать таким образом, чтобы затылок лежал на самом краю. В такой позе рот женщины и ее горло образуют прямую линию.

Мужчина вставляет член в рот женщины и совершает фрикции.

! Внимание! Мужчине следует быть осторожным, чтобы партнерша не задохнулась и не захлебнулась спермой. И в любом случае с первого раза вводить пенис на всю глубину не следует.

Рекомендуется регулярно повторять позу в течение 5-7 дней, пока женщина привыкнет к ощущениям.

Тогда будет возможен именно тот "минет с заглотом", глубокий минет, о котором грезит большинство мужчин.

Какие инфекции можно подцепить во время орального секса?

!! К инфекциям, передающимся половым путем, сегодня относятся такие, как: *хламидиоз, сифилис, трихомониаз, гонорея, генитальный герпес, инфекция, вызванная вирусом папилломы человека (ВПЧ), ВИЧ-инфекция, гепатит В.*

Некоторые из них поддаются лечению, некоторые остаются в организме навсегда, проявляясь при ослаблении иммунитета, а некоторые требуют ежедневной терапии для снижения рисков.

Каждая из этих инфекций по-своему опасна и требует определенных мер лечения, и в первую очередь денег, времени и сил.

Несмотря на то что во время орального секса не происходит привычного для передачи половых инфекций контакта гениталий, нужно понимать, что и во время него можно получить целый букет инфекций.

!! *На самом деле, занимаясь оральным сексом, можно заразиться абсолютно теми же ИППП, что и при пенисо-вагинальном контакте.*

Например, герпес легко передается через оральный контакт, а если у партнера, например, гонорея, после минета у женщины может развиваться инфекция глотки.

ВИЧ-инфекция также распространяется через оральный секс: вирус содержится как в сперме, так и во влагалищном секрете, а передается через слизистые (на всякий случай, рот — это одна сплошная слизистая) и микротравмы на коже, о которых человек может даже не знать.



К видам орального секса относят минет, кунилингус и анилингус, и при каждом из них, если ты не уверена в своем здоровье или здоровье партнера, требуются меры по предохранению.

Единственным средством контрацепции, способным помочь в этом случае, будет презерватив.

Во время кунилингуса его можно использовать в качестве латексной салфетки, разрезав вдоль и отрезав кончик.

!! Если партнер, в половом здоровье которого ты не можешь быть уверена на 100 %, отказывается надевать презерватив по каким-либо причинам, от секса лучше отказаться.

Проверяться на половые инфекции нужно каждому человеку раз в год при наличии постоянного партнера, два раза в год — если в течение этого времени происходит постоянная смена половых партнеров.

Глава 6. Разнообразие в постели

10 непривычных мест для интима

Когда кровать, пол и кухонный стол уже надоели, можно попробовать устроить секс-драйв в других местах.

1. Парковка

Если хотите почувствовать адреналин, пусть все будет происходить в машине кого-то (друзей, родственников)

2. Парк

Устройтесь в 100 метрах от дорожек и тропинок, где ходят люди. Так вам будет гораздо интереснее.

3. Лес

Не забудьте взять что-нибудь постелить на землю.

4. Историческое здание или место

Красная площадь, например, или аналог в другой стране

5. Колесо обозрения

Попробуйте успеть все за один оборот и не вывалиться в процессе.

6. Экскурсия

Синхронизируйте стоны с ревом двигателя автобуса, чтобы экскурсовод ничего не заметил.

7. Офис/рабочее место

Сделайте это в кабинете вашего начальника.

8. Крыша

На крыше небоскреба будет интереснее.

9. Мебельный гипермаркет

На кровати дома – скучно, а вот на кровати в торговом зале – уже что то.

10. Балкон в отеле

Попробуйте во время этого поймать взгляд случайного прохожего.

? Почему мы боимся нового в сексе?

Не то, что пробовать, некоторые боятся вообще затрагивать тему секса.

? Почему так происходит и что с этим делать?

Люди настолько боятся пробовать что-то новое, что зачастую предпочитают скучную, неинтересную, но зато хорошо знакомую рутину.

Во многом этот страх мешает экспериментировать и в сексе. Мы не можем взять и попробовать что-то новое, потому что боимся реакции партнера, ведь мы не знаем как он к этому относится, а для того чтобы узнать, необходим честный и весьма откровенный разговор, на который не готовы даже состоящие в длительных отношениях люди.

Попробуйте по прошествии лет хотя бы пяти сообщить своему партнеру, что он, например, не силен в куннилингусе или что вы не испытываете оргазм каждый раз, а может, и не испытываете его вовсе, но когда-то вначале имели глупость симулировать его, а потом уже пошли по накатанной дорожке.

Представили его реакцию?

Поэтому главным правилом между вами и вашим партнером должна быть откровенность. А она следует в комплекте с доверием и уважением друг к другу, потому как какого хрена вы должны быть откровенны с кем-то, кому вы не доверяете.



Если даже все вышеперечисленное между вами присутствует, то все равно иногда возникает опасение: не покажусь ли я своему партнеру извращенцем, если признаюсь в своих сексуальных фантазиях?

Если взрослые совершеннолетние люди по взаимной договоренности хотят каких-либо экспериментов — это их полное право, конечно, если эти эксперименты касаются только их двоих, или кого-то еще, кто также дал на это свое добровольное согласие.

Совершенно нормально, если какие-то даже безобидные, по вашему мнению, вещи могут пугать вашего партнера.

Например, кто-то из вас хочет снять домашнее порно, а другой категорически отказывается. Может быть, дело в банальном стеснении — далеко не каждый доволен своим телом и готов смотреть на него со стороны, а может, несмотря на все доверие сейчас, кто-то из вас опасается, что при потенциальной ссоре видео может быть использовано против него.

Помимо страха показаться извращенцем, существует и страх показаться ханжой.

Как можно отказаться, например, от анального секса, когда, казалось бы, все вокруг им занимаются?

Или как признаться в том, что вам вовсе не нравится бесконечный изматывающий секс на всю ночь и что, может быть (да, такое бывает) вы даже не хотите испытывать оргазм каждый раз?

Сейчас люди сталкиваются с такой проблемой, когда партнер готов умереть, но доведет другого до оргазма, и вместо получения удовольствия дело оборачивается спортивным состязанием.

Еще раз повторюсь, потому как это действительно важно: пока вы не будете честны друг с другом, можно не рассчитывать не только на новые радостные эксперименты, но даже на удовольствие от чего-то банального.

Не все могут читать ваши мысли, не каждый поймет, какой стон от удовольствия, а какой — от боли, вы можете быть непреодолимо брезгливы в каких-то аспектах и лучше сразу это честно признать, чем стиснув зубы и через не хочу делать что-то.

И да, вы имеете полное право от чего-то отказаться, особенно если вы совершенно однозначно понимаете, что ну вот это точно не для вас.

Начните с небольших экспериментов, маленькие шажки помогут обрести вам уверенность. Учитесь не отвергать сразу, но и не стесняйтесь в нужный момент сказать нет.

7 сексуальных фантазий. Игры для удовольствия.

С помощью этих сексуальных игр ты сможешь раскрыться партнеру совсем с другой стороны. Выпустить все свои сексуальные фантазии на волю.

Какую же игру выбрать?

Бомба замедленного действия



занимаясь

Тебе понадобятся: часы или таймер. Как играть: заведи будильник или таймер, скажем, на 20 минут. Ласкайте друг друга, не

непосредственно сексом, пока не истечет установленное время.

Вы также можете постепенно увеличивать время игры, устанавливая таймер в первый день на 20 минут, во второй - на 30 минут, и в третий - на 40 минут.

Для чего это нужно: многие пары склонны сводить любовную прелюдию к минимуму, обделяя себя как в эмоциональном, так и в физическом плане.

«Бомба замедленного действия» позволит вам сфокусироваться как раз на любовной прелюдии. Это поможет приучить твоего партнера не торопиться и наслаждаться каждой минутой вашего общения. Вы будете удивлены, насколько долгая прелюдия меняет все ощущения от секса.

Обнаженный слепой

Тебе понадобится: шарф или плотный платок.



Как играть: завяжи партнеру глаза. Уложи его на кровать или диван, или просто на пол. Затем начни его ласкать так, как тебе хочется: делай это медленно, нежно и слегка подразнивая. Пусть его возбуждение подсказывает тебе, что делать. В следующий раз пусть твой партнер завяжет глаза тебе.

Для чего это нужно: не имея возможности видеть, что с вами происходит во время занятий любовью, вы получаете два преимущества - во много раз повышаются чувствительность вашего организма и сила ответных физиологических реакций.

Пленник



Тебе понадобятся: четыре недлинных ленты специальные безопасные наручники, которые можно приобрести в любом секс-шопе. Как играть: перед тем, заняться любовью, свяжи партнеру руки, или привяжи его запястья и щиколотки к кровати.

Можно также завязать партнеру глаза, как в предыдущей игре.

Для чего это нужно: это достаточно известная сексуальная игра, популярная у многих пар.

Одни находят очень возбуждающим чувствовать себя полностью беззащитным, быть абсолютным центром внимания партнера и не иметь возможности как-то влиять на ход событий.

Другим нравится ощущать свою полную власть над партнером и реализовать свои сексуальные фантазии.

Плохая девочка



Тебе понадобится: тонкий ремень или совсем ничего. Как играть: расскажи своему партнеру обо всех плохих поступках, которые ты сегодня совершила. Это могут быть как реальные, так и выдуманные поступки, причем самые обыденные. Затем встань на колени у постели и пусть твой партнер несильно отшлепает тебя, используя безобидные аксессуары/просто рукой или накажет тебя как-нибудь еще, в соответствии с его сексуальными фантазиями(все я думаю в курсе про 50 оттенков серого).

В следующий раз вы можете поменяться ролями.

Для чего это нужно: если твоему парню приелся образ порядочной и заботливой жены, ты можешь стать для него в постели плохой девчонкой.

Контраст между партнершей в реальности и этим придуманным образом возбуждает большинство мужчин. Кроме того, ягодицы являются очень чувствительной эрогенной зоной.

Тропический пляж



Тебе понадобятся: большое полотенце или одеяло и пузырек с массажным маслом или любым лосьоном для тела. Как играть: расстели полотенце на кровати или на ковре. Налей немного масла на руки и потрите их, чтобы масло разогрелось. Намажь партнера маслом или лосьоном, не пропуская ни одной части его тела. Сделай ему

нежный и чувственный массаж. Чтобы разнообразить игру - можно натирать друг друга одновременно.

Для чего это нужно: ты будешь удивлена, насколько повысится ваша чувствительность, и сколько новых ощущений принесет подобный массаж в вашу любовную прелюдию.

Масло придает больше свободы любым движениям, смягчает кожу и придает ей повышенную чувствительность. Кроме того, тела, намазанные маслом, выглядят очень эротично.

Секс-школа

Как играть: притворитесь, что один из вас - девственник. Партнер должен научить новичка, что и как делать.

Давайте подробные уроки: что делать руками или губами, чтобы возбудить учителя. Для чего это нужно: ты можешь открыть для себя много нового относительно того, что нравится в сексе партнеру. Кроме того, сможешь значительно улучшить или исправить сексуальную технику.

Чтение мыслей



Как играть: разденьтесь и сядьте напротив друг друга, смотрите друг другу в глаза, стараясь прочесть мысли и угадать, что бы партнер хотел, чтобы ты с ним сделала. Через несколько минут поделитесь своими наблюдениями с партнером, и пусть он скажет, угадала ты или нет.

Для чего это нужно: может быть, ты будешь приятно удивлена желаниями партнера и помотришь на него с новой стороны. В любом случае, такой сексуальный разговор носит исключительно эротический и возбуждающий характер.

Секс-практики для двоих

Перед тобой не инструкция по развратному сексу, а просто несколько сексуальных практик, которые можно видоизменить и попробовать с партнером. Может быть, некоторые из них здорово разожгут ваше любопытство, подхлестнут фантазию или послужат фундаментом для более интересных идей.

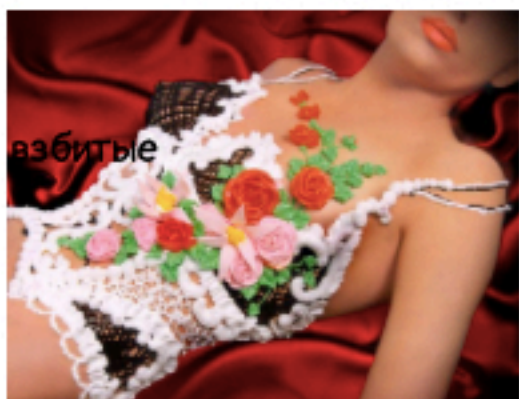
Фут-фетиш



Это сексуальное влечение к ступням — очень распространенный вид фетишизма. Как правило, влечение вызывают женские ножки. Одним из видов фут-фетиша является так называемый фут-джоб — активный или пассивный процесс мастурбации полового члена ступнями партнёра или партнёрши. Совсем не обязательно ударятся в крайности и заставлять партнера облизать твои сапоги (ну, если никому из вас этого не хочется конечно), но многим нравится, когда кто-то ласкает или массирует их ступни. Используйте это как элемент предварительной игры: попроси партнера, чтобы он гладил

и ласкал твои ножки, или сделай это сама. Вот увидишь, это подарит тебе новые ощущения!

Фуд-плей



Как говорится, вкусно и полезно. Только не говори, что ты никогда не применяла

сливки для эротических игр! Но взбитыми сливками дело не ограничивается. Конечно, «грязные игры» хороши под душем или на старых простынях. **Есть всего несколько правил**, которых стоит придерживаться. **Во-первых**, еда должна быть сладкой.

Горчица — плохая идея. Используй жидкий (не горячий!) шоколад, сироп, конфетки или, если ты поклонница здорового образа жизни, кусочки фруктов или ягод.

Во-вторых, ничего никуда не запикивай! Уж сколько раз твердили миру, сколько повторяли гинекологи технику безопасности, но все равно кто-нибудь заиграется.

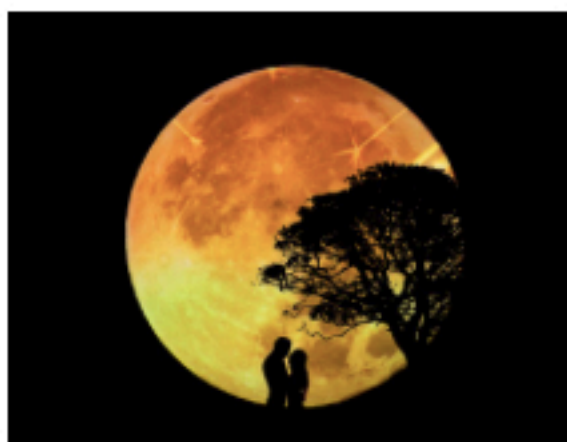
Пожалуйста, не надо так!!!

Грязные разговоры (Dirty Talk)

Многие любят «тихий секс», когда только ты, он и шумное дыхание. Но, может быть, попробовать немного поболтать?

Расскажи ему, что ты ощущаешь, когда он двигается в тебе, или пофантазируй о том, что бы ты сделала, встретясь вы при других обстоятельствах. «Иногда я представляю, как мы едем в поезде.

Мы не знаем друг друга, ты садишься напротив, достаешь свой...» В общем, честно, ты можешь отдать его фантазии или включить на полную катушку свою.



Глава 7. Позы

Если у него очень большой

В этом плане размер имеет значение. По статистике 70% девушек жалуются на боль во время секса. У половины из них боль возникает из-за большого размера члена у партнера.

Тем не менее, у большинства женщин, страдающих вагинизмом, половое возбуждение возникает достаточно легко. Увлажнение влагалища происходит нормально, предварительные ласки могут быть приятны и дают удовлетворение; способность к оргазму часто сохраняется.

Диагностика и лечение

При истинном вагинизме основной метод лечения — психотерапия. Кроме того, пациентке могут предписать специальные упражнения для устранения страха перед половым актом и связанного с этим непроизвольного сокращения мышц и сведения бедер. При сухости влагалища рекомендуется использовать специальные смазки и гели.

Депрессия влагалища: что это, и как с этим бороться?

Наверное, многие девушки ощущают снижение либидо и так называемой «депрессии влагалища». Это может происходить по многим причинам.

Что такое «депрессия влагалища»?

1. Данный термин употребляется как синоним более серьезного заболевания — вульводинии. Оно проявляется болезненными ощущениями во время секса, жжением и повышенной чувствительностью. Причин этой болезни существует много: от патологии полового нерва до агрессивного секса или изнасилования. Главное не затягивать с этим, и при малейшем дискомфорте во время полового акта, нужно обратиться к гинекологу.
2. Также существует сезонная депрессия влагалище. В этом случае главной причиной нежелания секса является не болезнь, а сезонное снижение либидо. В некоторые периоды женщины просто не получают удовольствие от секса.

Как вернуть сексуальную активность?

1. Нужно больше времени проводить на свежем воздухе. Кислородное голодание напрямую влияет на состояние организма, а значит и на сексуальную активность
2. Обратите внимание на рацион питания. Лучше отказаться от продуктов, которые снижают либидо. Например, сыры из коровьего молока, сахар, жареная и соленая еда. Лучше употреблять морепродукты, шоколад, орехи, и прочее, что может повысить сексуальную активность.
3. Усталость и упадок сил негативно влияют на организм. Поэтому стоит пересмотреть свой распорядок дня и лучше выспаться. А еще стоит больше времени уделять себе любимой. В этом могут помочь поход в салон или СПА.

К счастью, существует несколько поз, которые не только сделают ваш секс безболезненным, но и приятным.

Миссионерская

Эта самая распространённая поза для секса. Однако её можно модифицировать, чтобы слишком большой размер пениса не причинил вреда женскому влагалищу.

Так, когда ты лежишь на спине, не нужно поднимать таз и ноги. Что касается ног, то их вообще не рекомендуется сгибать в коленях. В таком положении половой член будет входить во влагалище примерно на половину.



Собака животом вниз

Если член не только толстый, но и длинный, нужно лечь на живот, вытянувшись и слегка раздвинув ноги.

Он должен войти в тебя сзади. Если покажется, что член и так слишком велик, просто сдвинь ноги, и таким образом измени угол проникновения.



Наездница

Поза, в принципе, универсальная. Подходит как для «больших», так и для «маленьких». Смысл в том, что ты контролируешь процесс, а значит, контролируешь и глубину. Парень в свою очередь, не должен начинать работать как перфоратор, иначе всё можно испортить.



Вертикаль

На первый взгляд кажется, что не очень удобно. Но многие из неудобных (казалось бы) позиций — ключ к хорошему сексу для парней с большим членом. Встаньте лицом к лицу, забросьте ногу на бедро партнера, и пока он придерживает тебя за попу, пусть медленно и аккуратно вводит пенис. Мужской длинный инструмент легко доберется до цели и при этом не причинит боль тебе.



Фантастический кульбит

Поза, специально созданная для тех, у кого большие причиндалы. Держи поясницу руками, закинув ноги за голову. Позаботьтесь о том, чтобы поверхность, на которой ты располагаешься, была достаточно мягкой. Если вы начнете это делать на паркетном полу или просто на твердой поверхности, в такой позиции девушка долго не выдержит — ей будет больно. После того как вы подстелили одеяло или подушку, и ты заняла позицию, пусть парень аккуратно начинает входить в тебя сверху вниз.



T-образное погружение

Чтобы выполнить эту позу, тебе нужно лечь полубоком, а парень — располагается между разведенными ногами. После положи одну ногу парню на плечо, а другую — на его колено. При первой попытке могут возникнуть осложнения с ведением пениса. Регулярное использование данной позы поможет быстро привыкнуть к новым ощущениям. Так что это лишь вопрос практики.



Если у него маленький

Не у каждого парня между ног спрятан полуметровый агрегат. И это не повод расстраиваться. Ты же знаешь, что главное — в его способности им управлять (и нет, это не просто, чтобы тебя успокоить).

Нежная наездница

Оседлай парня и ляг на него всем телом так, чтобы, двигаясь, ты могла тереться клитором о его тело. В этой позе даже небольшой член сможет доставить удовольствие. Самые чувствительные места твоего влагалища расположены не глубже нескольких сантиметров от входа.



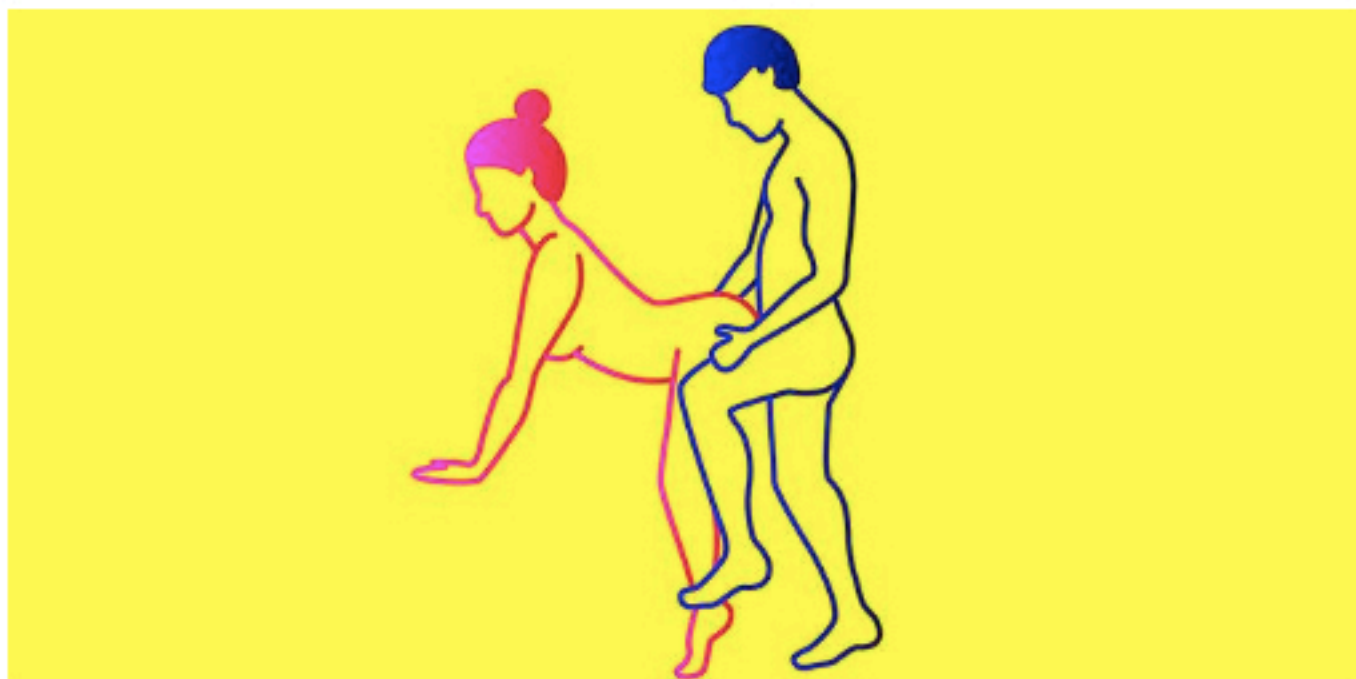
Ложечки

В этой позиции он сможет не только двигаться в тебе, но и стимулировать рукой или игрушкой твой клитор.



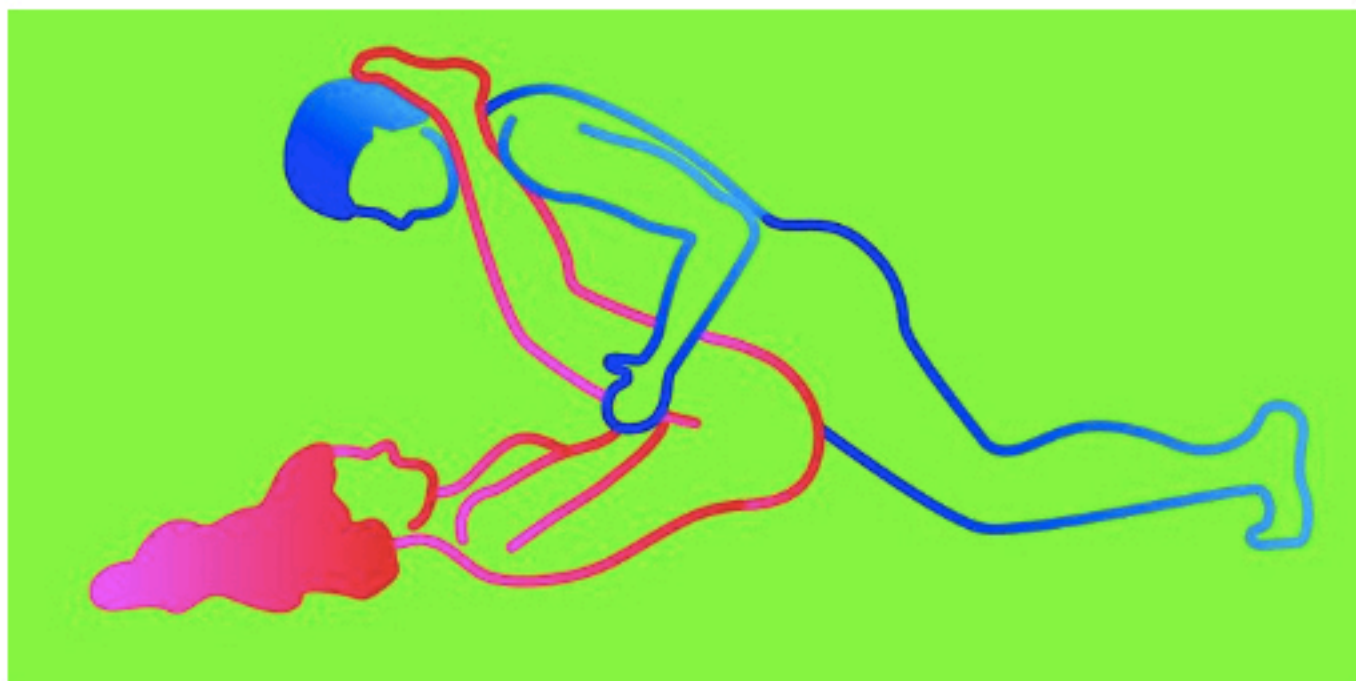
«Догги-стайл» с улучшениями

Догги-стайл предполагает довольно глубокое проникновение. Самое интересное в этой позе, что если ты встанешь, наклонившись вперед, угол получится уже совсем другим, тем самым и ощущения изменятся в лучшую сторону.



Ноги вверх!

Ложись на спину и забрасывай ноги ему на плечи. Таким образом его член будет стимулировать переднюю стенку влагалища.



Глава 8. Болезни, отклонения и другие проблемы сексуальной сферы

Сексуальные отклонения (девиации)

Сексуальные девиации не являются болезнями, поэтому помощь врача таким людям требуется только в том случае, когда осознание собственных особенностей вызывает у них психологический дискомфорт.

Впрочем, пределы и характеристики нормальных сексуальных проявлений и поведения точно не установлены.

В широком смысле сексуальными отклонениями считается сексуальное поведение, отличающееся от принятых в конкретном обществе норм.

К сексуальным девиациям можно отнести:

- транссексуализм (самоидентификацию с противоположным полом, недовольство принадлежностью к своему полу);
- гомосексуализм и лесбиянство (влечение к людям своего пола и сексуальные отношения с ними);
- асексуализм (отказ от сексуальных отношений);
- мазохизм (склонность к самоистязанию, либо стремление получить моральное или физическое истязание от сексуального партнера);
- садизм (стремление мучить физически и морально своего сексуального партнера, получая от этого удовлетворение);
- педофилию (сексуальное влечение к детям).

Существуют сексуальные отклонения, являющиеся уголовно наказуемыми (например, педофилия или крайние проявления садизма). В остальном же каждый человек такой, какой он есть, а потому имеет право делать все, что ему заблагорассудится, не выходя за рамки законодательства.

Причины

Причины сексуальных отклонений от установленных в обществе норм половых отношений до конца не изучены.

Считается, что в формировании всех сексуальных отклонений играют роль следующие факторы:

- наследственность;

психологии и психиатрии, должны быть направлены не на постепенное уменьшение патологического влечения и коррекцию сексуального поведения, а на развитие в человеке способности принять свои индивидуальные особенности.

Врачи, предлагающие нормализацию сексуального поведения, считаются мировым сексологическим сообществом шарлатанами.

Правда, с одним условием: если дело не касается опасных для окружающих форм сексуальных отклонений. В таком случае предусмотрено не только принудительное лечение (направленное на ослабление сексуальной девиации), но и уголовная ответственность.

Что такое сексомния?



Сексомния (лат. *sexus* (пол, секс) + лат. *somnus* (сон)) — расстройство психики, при котором человек во время сна занимается сексом или проявляет другую сексуальную активность.

Сексомния считается вариацией лунатизма. Проявляется как у мужчин, так и у женщин.

Характерной чертой является неосознавание и незапоминание человеком происходящего. Иногда воспоминание возможно, но обычно воспринимается как сексуальный сон.

При сексомнии сексуальные действия происходят в бессознательном состоянии. Это не позволяет считать их преступлениями. Имеются прецеденты, когда диагноз «сексомния» позволял снять обвинения в изнасиловании. Эрекция и мастурбация у мужчин в короткий междусонный промежуток сексомнией не считаются, равно как и поллюция во сне у подростков.

По результатам исследований, опубликованных в вестнике Академии психосоматической медицины (англ. *Academy of Psychosomatic Medicine*), **сексомния имеет три степени:**

Наименее опасная проявляется в расстройствах сна, не доставляющих особого беспокойства окружающим.

Случаи, последствия которых «проявляются в некотором моральном вреде».

В самых тяжёлых ситуациях больные вступают с партнёрами в бессознательно-сомнамбулический сексуальный контакт.

Известны случаи, когда при сексомнии люди наносили себе или партнёру травмы.

Чаще всего это связано с тем, что данные действия спящий человек осуществляет неосознанно и гораздо грубее, агрессивнее, чем действует в бодрствующем состоянии.

На это сексуальное расстройство ни в коем случае не нужно закрывать глаза. После обнаружения первым симптомов сексомнии нужно обязательно обратиться к специалисту.

Страшная болячка – вагинизм



Вагинизм – судорожное рефлекторное сокращение мышц влагалища и тазового дна, затрудняющее половой акт или гинекологическое обследование.

Вагинизмом страдают 3-4% молодых женщин.

Можно выделить три степени вагинизма:

I степень — реакция наступает при введении во влагалище полового члена или инструмента при гинекологическом исследовании;

II степень — реакция наступает при прикосновении к половым органам или при ожидании прикосновения;

III степень — реакция наступает при одном представлении полового акта или гинекологического обследования.

Причины

Вагинизм подразделяется на истинный и ложный. Причины ложного вагинизма носят физиологический характер: сухость входа во влагалище, воспалительные заболевания влагалища.


Причины истинного вагинизма – психологические.


- Неправильное половое воспитание, внушившее девушке, что секс – это нечто постыдное и неприемлемое.
- Боязнь боли при дефлорации, страх первого сношения.
- Агрессивное поведение партнера или попытка изнасилования. В результате у женщины вырабатывается условный рефлекс, препятствующий проникновению полового члена во влагалище.
- Иногда толчком к развитию вагинизма могут стать бытовые условия – например, когда в комнате с партнерами находится кто-то третий.


Профилактика после случайных половых связей

!? Что делать в случае, если произошел незащищенный половой контакт (порвался презерватив, контакт в состоянии алкогольного или наркотического опьянения и т.д. со случайным партнером?)

В этом случае возможны три варианта:

 В течение нескольких суток после такого полового контакта возможна профилактика (профилактическое лечение). Она предотвратит развитие бактериальных венерических болезней (гонорея, хламидиоз, уреаплазмоз, микоплазмоз, сифилис, трихомониаз). Профилактику (профилактическое лечение) проводят в течение нескольких дней после полового контакта. Схемы профилактического лечения соответствуют схемам лечения свежей неосложненной инфекции.

 Можно не проводить профилактику, подождать 3-4 нед, а затем пройти обследование у венеролога. Раньше 3-4 нед обследоваться смысла нет, так как в течение инкубационного периода никаких симптомов заболевания нет, а лабораторные исследования в этот период неинформативны.

 Есть еще один вариант (в большинстве случаев сложно выполнимый). Можно убедить своего случайного полового партнера прийти на прием к венерологу и обследоваться на инфекции, передающиеся половым путем.

Какой из упомянутых вариантов предпочтительнее?

Это зависит от конкретной ситуации. Лучше всего этот вопрос решать не самостоятельно, а совместно с врачом-венерологом, который поможет оценить риск заражения.

Как переносится профилактика случайных половых связей? Не опасна ли она для здоровья?

Большинство препаратов, назначаемых при профилактике случайных связей назначается однократно (то есть их принимают внутрь или вводят внутримышечно только ОДИН раз).

Поэтому в большинстве случаев побочные эффекты антибиотикотерапии (дисбактериоз кишечника, кандидоз/молочница) не успевают проявиться.

Побочные эффекты антибиотикотерапии обычно проявляются при более продолжительном приеме антибиотиков.

Единственное чего следует опасаться при профилактике случайных связей – это лекарственной аллергии.

Поэтому, если Вы страдаете аллергией на лекарственные средства, обязательно сообщите об этом врачу!



Как часто можно проводить профилактику случайных половых связей?

Профилактика после случайных половых связей – это крайний (резервный) метод профилактики венерических болезней. Она не может проводиться часто и поэтому не может рассматриваться в качестве альтернативы презервативу (как многим хотелось бы).

Кроме того, профилактика после случайных половых связей не предотвращает развитие вирусных заболеваний (герпеса половых органов, инфекции вируса папилломы человека/остроконечных кондилом, ВИЧ-инфекции).



Насколько эффективна профилактика венерических болезней хлоргексидином (Гибитан, Мирамистин и т.д.) ?

Профилактика с помощью **хлоргексидина** – очень ненадежный метод. Она не дает никаких гарантий (несмотря на обещания производителей). Более того, в ряде случаев профилактика хлоргексидином может принести больше вреда, чем пользы.

Например, человек, полностью полагаясь на этот метод, живет беспорядочной половой жизнью без презерватива. При этом он не считает нужным проверяться у венеролога. В результате он рискует приобрести целый "букет" венерических заболеваний.









Кроме того, у женщин спринцевание хлоргексидином способствует развитию дисбактериоза влагалища – так называемого бактериального вагиноза (гарднереллеза).

Заключение.

Ну вот и все.

Мы подошли к концу, надеюсь это руководство было для тебя полезным и ты вынес/ла для себя какие-то уроки.

Предлагаю укрепить твои новые знания. Несколько советов, которые тебе пригодятся на протяжении всей твоей жизни.

-  Не взвешивайте, кто кого больше ублажает в постели. Не хватает секс-внимания? Попросите партнера, направьте! Покажите, насколько вам от этого хорошо. Многие партнеры и не ведают, как это возбуждающе — удовлетворенная женщина. А еще попробуйте получить наслаждение от своей способности принести партнеру удовлетворение.
-  С постоянным секс-партнером не забывайте «проводывать» ваши исторические секс-места (где был первый флирт, первый поцелуй, первый танец с тесными прикосновениями, первый секс, первый секс в воде...). Альтернативой может стать просмотр фото этих мест или видео из этих путешествий. Чаще организовывайте инсценировку самых ярких свиданий из прошлого. Но не стоит забывать и обновленную изюминку на основе того, что вы уже успели узнать о желаниях партнера за весь период.
-  Не превращайте секс в выполнение вашей инструкции. Вместо фраз «Поцелуй сюда», «Погладь здесь» лучше использовать фразы «Меня так заводит, когда ты...», «Так хорошо, когда ты...» и т.п. Можно поиграть в игру «Зеркало»: например, целуете партнера туда, куда хотели, чтобы он поцеловал вас.
-  После собственного оргазма попросите пару минут на отдых, а после приступите с чувством, без торопливости к его удовлетворению. Продолжайте получать удовольствие — возможно, второй оргазм не заставит себя ждать!
-  Организовывайте развивающие секс-вечера. Общий просмотр эротических фильмов, журналов, их обсуждение могут привнести в ваш секс новые веяния. Кстати, опробовать кое-что можно сразу после просмотра.
-  Используйте продукты-афродизиаки для романтического ужина. Кстати, шоколад можно есть непривычным способом: растопите шоколад, налейте в креманку, возьмите чистые кисточки и начните рисовать шоколадом по телу. Потом рисунок можно «съесть» с партнера.
-  Используйте свет в свою пользу. Доказано, что ночная лампа красного цвета (может быть обычная под красным материалом) действует возбуждающе на нервные волокна. Если партнер часто достигает удовлетворения быстрее вас, используйте голубой свет.
-  Хвалите секс партнера — поцелуйте и расскажите после близости, что вас завело, удовлетворило больше всего.

✓ Не хочется секса? Признайтесь партнеру, что вам сегодня не хватает секс-настроения. Может быть, он попробует ему поспособствовать — секс-аппетит у женщин, по словам сексологов, может прийти во время предварительных ласк.

✓ Секс может быть смешным и это нормально. Новички относятся к нему очень серьезно. Они ещё не знают, что если позволить себе расслабиться, всё становится проще. Люди часто стесняются того, что происходит с ними во время секса. Недостатки фигуры заметны как никогда и если в постели возникает неловкая ситуация, у этого всегда есть две стороны — унижительная и смешная. Лучше выбрать смешную. Если вы в состоянии смеяться, когда кто-то упал с кровати или издал странный звук, значит, случись подобное с вами, это тоже не так страшно.

✓ Пользоваться смазкой не стыдно. Это не значит, что у вас проблемы с секрецией. Не значит, что ваши интимные органы работают не в полную силу. Некоторые считают смазку средством для женщин с интимными проблемами, но это далеко не так. Смазка — ваш союзник, если вы хотите ею воспользоваться, это не говорит о недостатке женственности.

✓ Не отказывайтесь от презервативов. Да, пусть они и не дают стопроцентной защиты, но они важны и для вашего здоровья, и для здоровья партнёра.

✓ Не игнорируйте боли, возникающие во время секса. Когда мы пробуем нечто новое, это не должно лишать нас ощущения комфорта. Многие женщины, испытывающие нежелательные болевые ощущения во время секса, воспринимают это как что-то само собой разумеющееся. Боль — всегда тревожный симптом, на который нельзя не обращать внимания.

✓ Притворные оргазмы никому не нужны. Согласитесь, что хотя бы один раз в жизни вы симулировали оргазм, только чтобы подбодрить партнёра. Проблема в том, что, получив такое поощрение, он будет считать, что нашёл верный способ довести вас до оргазма. Соответственно, в следующий раз станет делать то же самое, вновь рассчитывая на положительный результат. Это невинное на первый взгляд притворство может означать, что и в будущем вам придётся обходиться без настоящих оргазмов. Притворно извиваясь и постанывая, вы потратите больше усилий, чем подсказывая партнёру, что нужно делать.

✓ Не фокусируйтесь на финишной прямой. Оргазм далеко не единственная составляющая секса, от которой можно получать удовольствие. Между началом и финалом вас ждёт целый мир ощущений.

Если свести всё к проникновению и достижению оргазма, вы рискуете очень скоро разочароваться в сексе и поставить крест на своей интимной жизни.

✓ Позаботьтесь о собственном удовольствии. Секс — улица с двусторонним движением. Удовольствие должно быть обоюдным. Неправы те, кто говорит: "Я доставляю удовольствие партнёру и этого достаточно". Не нужно бояться поставить свои интересы на первое место и позаботиться о том, чтобы именно вам было хорошо. Это совершенно не значит, что вы проявили эгоизм по отношению к партнёру.

✓ Не переживайте о фигуре. Можно выучить сотню трюков, но если вы не чувствуете себя комфортно и вечно боитесь, что партнёр заметит складки жира на боках или какой-то другой недостаток фигуры, это точно всё испортит.

✓ Сосредоточьтесь на настоящем моменте. Как же легко потеряться в собственных мыслях. Задуматься о работе, которую нужно закончить завтра, или о событиях минувшего дня, которые никак не выходят из головы. Это мешает испытать всю полноту ощущений во время занятий любовью. Тем, у кого есть такая проблема рекомендую усилить тактильный эффект, временно "выключив" один из органов чувств. Можно, к примеру, завязать глаза.

✓ Будьте готовы учиться. Не страшно, если вы чего-то не знаете о своём теле, сексуальных техниках или о том, как вызвать у партнёра те или иные ощущения. Вы не станете экспертом, если станете смущаться своего незнания, или если чувство неловкости помешает вам получить доступ к тем источникам информации, которые "стыдно читать". Учиться никогда не стыдно!

Используй эти советы на протяжении всей своей жизни, люби себя и свое тело, отдавайся эмоциям и будь счастливой.

Не забывай на свое здоровье, и не расстраивайся, если в твоей сексуальной жизни что-то идет не так.

*У тебя все будет **хорошо**, поверь мне.*

