



АЗБУКА
СЕКСА

ВСЕ О СЕКСЕ
ОТ А ДО Я

ДАРЬЯ НЕСТЕРОВА

БЕЗОПАСНЫЙ
СЕКС

КАК ПОЛУЧАТЬ ОТ
СЕКСА ТОЛЬКО
НАСЛАЖДЕНИЕ

18+

Азбука секса. Все о сексе от А до Я

Дарья Нестерова

**Безопасный секс. Как получать
от секса только наслаждение**

«ЭКСМО»

2015

Нестерова Д. В.

Безопасный секс. Как получать от секса только наслаждение /
Д. В. Нестерова — «Эксмо», 2015 — (Азбука секса. Все о сексе от
А до Я)

ISBN 978-5-699-73684-3

Пылкие ночи с любимым человеком, нежность и страсть, соблазны и удовольствие, мир эротических фантазий и изобретательных ролевых игр, – секс прекрасен, многогранен и приносит нам ни с чем не сравнимое наслаждение. Однако беспечность в отношении инфекций, передающихся половым путем, и незнание основ контрацепции могут стать причиной множества проблем и кардинально изменить вашу жизнь и жизнь вашего партнера. А знаете ли вы, что, по статистике, почти половина наших сограждан, даже не подозревая об этом, являются носителями тех или иных заболеваний, передающихся половым путем? Эти заболевания могут протекать бессимптомно, и узнать об опасных инфекциях до того, как они перешли в хроническую фазу, можно только при медицинском обследовании. Тем не менее, несмотря на кажущуюся незаметность, они могут оказать фатальное влияние на ваше здоровье и возможность иметь детей в будущем. Благодаря книге «Безопасный секс» вы узнаете все о современных средствах контрацепции и сможете подобрать надежный и максимально удобный для вас способ предохранения. Чтобы секс приносил только удовольствие – думайте о собственной безопасности заранее и помните, что от вашего здоровья зависит здоровье ваших любимых и близких!

ISBN 978-5-699-73684-3

© Нестерова Д. В., 2015

© Эксмо, 2015

Содержание

Книги Дарьи Нестеровой из серии «Азбука секса»	7
Введение	9
Контрацепция – грамотный подход	11
Выбор метода	14
Химические контрацептивы	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Дарья Нестерова
Безопасный секс. Как получать
от секса только наслаждение

© Дроздин А.В., фото, 2014

© Нестерова Д.В., текст, 2014

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

* * *

Книги Дарьи Нестеровой из серии «Азбука секса»



«Супероргазм. Пульт управления удовольствием»

Оргазм – это настоящая кульминация путешествия для двоих, полного смелых секс-экспериментов, дерзких идей и дразнящей импровизации. Подарить любимому человеку ни с чем несравнимое удовольствие – это чувственная наука, изучение которой не стоит откладывать на завтра.

Книга поможет вам лучше узнать тело партнера и свое собственное, подскажет, как выпустить наружу ураганную энергию в постели и за ее пределами и получить незабываемые эмоции от тотального сближения!

«Оральный секс. Секреты взрывных ощущений»

Постичь все тонкости и техники чувственных ласк губами и языком для фантастического орального секса совсем непросто.

Эта книга поможет вам не только овладеть азами этого искусства, но и познакомиться с новыми сценариями и дерзкими идеями для стимуляции самых пикантных точек.

«Безопасный секс. Как получать от секса только наслаждение»

Благодаря книге «Безопасный секс» вы узнаете все о современных средствах контрацепции и сможете подобрать надежный и максимально удобный для вас способ предохранения.

Чтобы секс приносил только удовольствие – думайте о собственной безопасности заранее и помните, что от вашего здоровья зависит здоровье ваших любимых и близких!

«Как правильно целоваться. Лучшее руководство по искусству поцелуев»

Постичь все тонкости и техники идеального поцелуя не так просто. Книга «Как правильно целоваться» поможет вам не только овладеть азами этого искусства, но и поднять уже имеющиеся навыки до невероятных высот.

Дерзкие и игривые, несмелые и робкие, страстные и обжигающие, нежные и едва уловимые – ваши поцелуи станут незабываемыми.

Введение

Сексуальные отношения приносят удовольствие, наполняют мир чувственной любви яркими красками, сближают партнеров. Однако многие пары часто забывают о том, что без взаимного внимания и заботы любовный пыл быстро угасает. Только лишь одна физическая близость не способна долго поддерживать отношения мужчины и женщины – партнерам требуется и духовное единение. А это не только общность мировоззрения, но и способность понимать любимого, желание заботиться о нем, помогать в решении самых разных вопросов. И одним из первых вопросов, с которым сталкивается большинство пар на заре сексуальных отношений, да и не только, является предохранение во время полового акта.



Незапланированная беременность или досадная неприятность в виде половой инфекции может не просто омрачить отношения партнеров, а разорвать их. Ведь даже психологически устойчивые люди, обладающие сильным характером и ангельским терпением, зачастую не прощают столь наплевательского отношения к себе, а иногда приходят в ярость, скандалят и обвиняют любимого (любимую) в крахе любовных отношений и «испорченной» жизни. Однако следует помнить, что за последствия, связанные с незащищенным сексом, несут ответственность оба партнера.

Безопасный секс станет действительно безопасным, если вы заранее согласуете и выберете меры предохранения совместно. И эти вопросы желательно решить заранее, а не в постели, когда вы оба уже теряете голову от желания обладать друг другом. Обсудив все предварительно, вам уже не потребуется «портить» настроение перед сексом разговорами о мерах защиты. Вы спокойно сможете забыться и получать наслаждение, не волнуясь о том, что минуты удовольствия могут иметь для вас неблагоприятные последствия.

В настоящее время существует огромное количество средств контрацепции, а также надежные презервативы, которые помимо контрацептивной функции выполняют еще и роль барьера, препятствующего попаданию в организм возбудителей инфекций.

Если у вас недостаточно знаний для того, чтобы выбрать правильный и надежный метод предохранения, обязательно прочтите эту книгу. В ней вы найдете исчерпывающую информацию обо всех современных и безопасных для здоровья средствах контрацепции. Мы не будем вдаваться в медицинские «дебри», а обсудим только самые актуальные вопросы, поделимся с вами интересной и в то же время важной информацией, разведем распространенные мифы.

Контрацепция – грамотный подход

Контрацепция – это не только предотвращение нежелательной беременности, планирование рождения ребенка, но и возможность сохранить физическое и психическое здоровье.

Женщины, которые не предохраняются во время полового акта, живут в постоянном страхе забеременеть. Они весь месяц «прислушиваются» к своему организму. Тошнота, головокружение, слабость, сонливость, кратковременный сбой цикла – и женщина уже бежит в аптеку за тестом на беременность. И это происходит регулярно.



Подобный стресс сказывается на здоровье. Расстройство сна, постоянное беспокойство, нервозность – все это со временем приводит к ослаблению организма, что чревато неблагоприятными последствиями для здоровья в целом и женской репродуктивной функции в частности.

Если вы пока не планируете становиться мамой, не отказывайтесь от контрацепции. Современные способы предохранения от нежелательной беременности отличаются безопасностью для здоровья и высокой результативностью. Из этой главы вы узнаете обо всех методах контрацепции.

Выбор метода

Сразу необходимо отметить, что самостоятельное «назначение» метода контрацепции может быть чревато неблагоприятными последствиями для здоровья. Применять те или иные противозачаточные средства следует исключительно после консультации с врачом. Вы можете выбрать подходящий, на ваш взгляд, метод предохранения, а затем сходить на прием к специалисту, пройти осмотр и сдать анализы. Только тогда гинеколог сможет одобрить способ, который вы решили избрать, или посоветовать вам другой, более подходящий.



Все вышесказанное касается в основном химических, гормональных и хирургических методов, а также использования цервикальных колпачков, диафрагмы и внутриматочной спирали (ВМС). Такие способы, как биологические и барьерные (применение презервативов), как правило, не требуют согласования с врачом. Однако без знаний вам не обойтись.

Методы контрацепции подразделяются на химические, биологические, хирургические, гормональные и барьерные. В отдельные группы выделяют использование ВМС, поскольку она сочетает в себе действие двух способов, и экстренную (посткоитальную) контрацепцию.



Химические контрацептивы

Химические контрацептивы, или спермициды, состоят из основы, обволакивающей стенки влагалища и шейки матки, и действующего препарата. Последний разрушает оболочки сперматозоидов, угнетает их подвижность и не дает им проникнуть через оболочку яйцеклетки.

Спермициды выпускают в виде кремов, гелей, пен, желе, свечей (пнящихся или тающих), пнящихся таблеток, тампонов и растворимых пленок. В зависимости от формы и действующего вещества препараты начинают «работать» сразу или через 10–15 минут после введения во влагалище. Контрацептивный эффект может продолжаться от 1 до 24 часов.



Действующие вещества

Действующим веществом спермицидов может быть хлорид бензалкония, нитрат фенилртути, менфегол, хинозол, борная (лимонная) кислота или ноноксинол-9.

Большинство химических средств нового поколения производят на основе хлорида бензалкония и ноноксинола-9. Эти поверхностно активные вещества обладают высокой спермицидной и антисептической активностью. При введении во влагалище в виде кремов, свечей или таблеток они прилипают к слизистой оболочке, растекаются по ней и образуют сплошную пленку. Вещества действуют губительно не только на сперматозоиды, но и на некоторых возбудителей ЗППП.

Двойной голландский метод

Применение спермицидов одновременно с презервативом называется двойным голландским методом. Его эффективность, по разным оценкам, – от 92 до 98 %. Такой способ исключает не только нежелательную беременность, но и заражение заболеваниями, передающимися половым путем (ЗППП).

Часто двойной голландский метод используют одновременно с биологическим (в безопасные дни), а также при нерегулярной половой жизни.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.