



АЗБУКА  
СЕКСА

ВСЕ О СЕКСЕ  
ОТ А ДО Я

ДАРЬЯ НЕСТЕРОВА

БЕЗОПАСНЫЙ  
СЕКС

КАК ПОЛУЧАТЬ ОТ  
СЕКСА ТОЛЬКО  
НАСЛАЖДЕНИЕ

18+

**Дарья Владимировна Нестерова**  
**Безопасный секс. Как получать**  
**от секса только наслаждение**  
**Серия «Азбука секса.**  
**Все о сексе от А до Я»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=9462092](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9462092)*

*Безопасный секс. Как получать от секса только наслаждение: Эксмо;*

*Москва; 2015*

*ISBN 978-5-699-73684-3*

### **Аннотация**

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!

# Содержание

Книги Дарьи Нестеровой из серии «Азбука секса»	6
Введение	9
Контрацепция – грамотный подход	12
Выбор метода	15
Химические контрацептивы	18
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# **Дарья Нестерова**

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

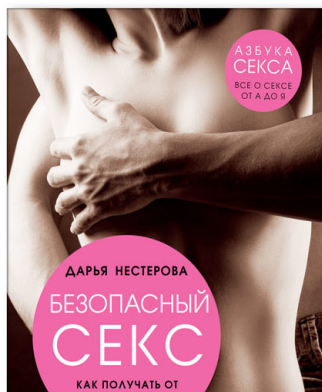
© Дроздин А.В., фото, 2014

© 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 сов-

местно. 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, развеем 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 шейку 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 (пенящихся или тающих), пенящихся 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 неопасные 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.