

*Viskas, ką norite
sužinoti apie seksą,
**bet nedrįstate
paklausti ...***





Turinys

Ivadas.....	3
1. Atverkite duris aistrai.....	4
Feromonai	5
Afrodiziakai	6
Striptizas	7
Genitalijų šukuosenos	9
Erotinis masažas.....	10
Erotinis pasakojimas.....	12
2. Preliudija	12
3. Pradėkite nuo klasikos	13
4. Jei galite išdrįsti daugiau... ..	13
Palikite miegamajį	13
5. Smalsiausiems	15
Svingas	15
Žaidimas vaidmenimis.....	15
Eskimų seksas	15
Tantrinis seksas	15
6. O ką daryti, jei Tai neveikia?	16
Erekcijos sutrikimai	16
7. Kontracepcija ir lytiniu keliu plintančios ligos.....	18
Kontracepcija jai	18
Kontracepcija jam	18
8. Jokių paslapčių	21



Ivadas

Mūsų dienomis atviri pokalbiai apie seksą tapo natūraliu reiškiniu. Šią pirmąją žmonių veiksmų paslaptį ilgą laiką saugojo miegamųjų sienos, o bet koks viešas intymių dalykelių aptarinėjimas susilaukdavo baisiausios reakcijos ar net bausmės. Sekso tema buvo tabu, tačiau šiandien atrodo, kad nebeliko jokių paslapčių: apie seksą kalbama ir rašoma laisvai ir be jokio kaltės pėdsako. Nepaisant to, meilės meno išmanymas dar nėra įgimtas gebėjimas. Jaunos porės vis dar jaudinasi dėl pirmojo meilės akto sėkmės ir svarsto, kaip iš tikrųjų turėtų elgtis, bet negali to paklausti savo tėvų. Tuo tarpu vyresnieji susiduria su kitokiomis seksualinėmis problemomis: po ilgų santuokos metų jie tiesiog nuobodžiauja lovoje ir svajoja vėl patirti jaudulį, bet bijo apie tai kalbėti. Negalima pamiršti ir tų, kurie slapta norėtų išbandyti pikantiškus dalykėlius ir susijaudina vien išgirdę žodį „svingeris“... Svingeriai, naujos meilės pozos, miegamojo triukai ir t.t. – viskas vienoje sekso patarimų knygelėje! Pasiruoškite, bus karšta!



Atverkite duris aistrai

Pirmasis prisilietimas, flirtas, lengvas prakaitavimas, šurpuliukai ir drugeliai pilve... visa tai reiškia dviejų žmonių potraukį vienas kitam. Pirmiausiai, niekam nereikia ypatingos stimuliacijos, nes du ką tik iškepti įsimylėjęliai pamiršta visą pasaulį. Feromonai pripildo kambarį, o šaldytuve laukia paruoštas afrodiziakas. Na, o gal čia tiktų striptizas? Erotinis masažas arba gundantis pasakojimas? Skaitykite toliau ir sužinokite daugiau apie visa tai.

Feromonai?

Jei niekada negirdėjote apie feromonus ir nežinote, kokie tai nevaldomi žvėrys, pats laikas sužinoti apie juos, nes feromonai turi lemiamą įtaką Jūsų seksualiniam gyvenimui. Tai substancija, tam tikras patrauklumo kvapas, kurio tyrimams skirta marios laiko.

Feromonai – tai cheminė medžiaga, kurią pasąmonė priima kaip žinią, siunčiamą bendrumą pajutusių žmonių. Feromonai tarsi sklaidosi ore. Dažniausiai kalbame apie feromonus kaip apie seksualumo signalą, tačiau yra ir kiti feromonai, reiškiantys pavojų, savigną ir t.t.

Ieškant idealaus partnerio, feromonai veikia kaip slaptieji agentai, padedantys Jums atkreipti dėmesį į reikiamą asmenį reikiamu laiku. Žinoma, tai priklauso ir nuo to, koks kvapas Jums atrodo patrauklus. Dažniausiai mums patinka kvapas žmonių, kurių imuninė sistema reaguoja į infekcijas visiškai priešingai negu mūsų organizmas. Žiūrint iš evoliucijos perspektyvos, tai praktiškas požiūris, kadangi toks derinys gali būti labai naudingas ateityje. Juk tikėtina, kad tokių žmonių vaikai auga sveiki ir stiprūs, todėl visada išlieka tarp geriausiųjų. Taigi, paruoškite nosis!





Afrodiziakai

Jau senovės Graikai žinojo, kad tinkama mityba palaiko žmogaus vidinę ugnį ir kaitina aistrą. Valgymo malonumas yra tikrasis afrodiziakas. Ruošdami maistą savo išrinktajam, naudokite ingredientus, kurie sustiprintų jūsų abiejų vidinę ugnį, bet stenkitės neapkrauti virškinimo sistemos. Tik tokiu būdu patirsite aukščiausią pasitenkinimą.

Garsiausi afrodiziakai

Klasikiniai, geriausiai žinomi afrodiziakai yra šafrano prieskoniai ir vanilė, kuriuose yra natūralių aliejų, stimuliuojančių ir greitinančių kraujo apytaką. Taip pat tinka cinamonas, gvazdikėliai, kardamonas ir muskato riešutai. Pipirai taip pat laikomi gerais stimulatoriais, kadangi juose yra daug alkaloidų, sužadinančių giluminius kraujagyslių sistemos organus. Čili pipirai – tai stipriausi prieskoniai, iš vidaus stimuliuojantys net lytinius organus. Kario prieskoniuose yra daugiausiai afrodiziakiškų savybių.

Artišokai

Artišokai yra jausmingumo daržovės, kurios suteikia malonumo valgant lėtai. Jau tūkstantį metų prieš Kristų graikai ir egiptiečiai žinojo apie artišokų gydomąsias galias, o Romos laikais šios daržovės buvo laikomos stipriais afrodiziakais.

Moliūgai ir arbūzai

Nors senovės graikai žinojo moliūgų dieviškas galias ir vadino juos galingosiomis motinos žemės dukterimis, moliūgų šeimos augalai tapo Kristupo Kolumbo vertingojo krovinio dalimi. Greitai augantys, stambūs moliūgai daugelyje kultūrų simbolizavo ne tik žemės, bet ir žmonių vaisingumą. Moliūgų vaisiai buvo garbinami tikriausiai ir dėl to, kad visais laikais moliūgai laikyti stipriu afrodiziaku. Kaip kuriose indėnų gentyse gimusioms mergaitėms ant pilvo uždėdavo moliūgo skiltelę tikėdami, kad tokiu būdu naujagimei bus perduotas motinos vaisingumas.

Šokoladas

Šokolado ir kakavos kvapas nuodėmingas iš prigimties. Būtent kakavoje yra medžiagų, mažinančių skausmą. Tai susiję su serotonino ir feniletilamino gamyba. Kadangi kakava yra pagrindinis šokolado ingredientas, šokoladas laikomas puikiu afrodiziaku. Ši savybė ypač galioja juodajam šokoladui.

Imbieras

Imbieras laikomas stipriu afrodiziaku nuo neatmenamų laikų. Naudokite jį mažais kiekiais, kadangi imbieras ypatingai stipriai stimuliuoja jusles.

Ženšenis

Visais laikais ženšenio šalyje Korėjoje šis augalas buvo vadinamas „gyvenimo šaknimi“ ir buvo vertinamas labiau už auksą. Salsvo skonio ženšenis stimuliuoja ir veikia kaip afrodiziakas. Pietų Korėjoje jo galima įsigyti visur, tačiau Europoje jis vartojamas rečiau. Patikėkite, verta pabandyti! Sakoma, kad ženšenis suteikia žmogui seksualinės išvermės lovoje, kadangi stipriai skatina hormonų išsiskyrimą.

Austrės

Austrėse yra daugybė baltymų ir cinko, kuris gerina savijautą ir stimuliuoja sėklos gamimą. Šios jūros gėrybės turi afrodiziakiškų savybių, o jų skonis, kvapas ir išvaizda tiesiog kaitina aistrą (austrė atrodo kaip vagina). Matyt todėl Kazanova suvalgydavo po 50 austrių pusryčiams, hmm...

Šampanas

Idealus erotinio meniu gėrimas – šampanas. Šis putojantis desertas padeda sukurti nepriekaištingą atmosferą ir pašalina visas kliūtis. Užlašinkite kelis šampano lašus ant savo partnerio ar partnerės pilvuko ir nulaižykite...





Striptizas

„You can leave your hat on“ (angl. „Gali likti su skrybėle“) atliekama Joe Cockerio tikriausiai yra klasikinė striptizo daina, daugiausiai kartų skambėjusi striptizo pasirodymuose praeitame amžiuje. Nėra nieko erotiškesnio už lėtą nusirenginėjimą ir gundymą ultra seksualiais drabužėliais, labiau atidengiančiais negu slepiančiais kūną...

Niekada nešokai striptizo? Bet kada gali tai padaryti!

Štai keletas patarimų, padėsiančių paversti nusirenginėjimą neužmirštamai karštu striptizo pasirodymu!

1. Įsigykite naujus apatinius. Apatiniai, kuriuos Jūsų partneris jau nurenginėjo neatmenamą skaičių kartų jau nieko nebesudomins. Mes rekomenduojame juodą arba raudoną spalvą, nors iš tiesų kai kurie mėgsta baltus apatinius. Pagalvokite apie tai. Vaikinai, gal vertėtų išbandyti kelnaites su juostele? Jums prireiks drąsos ir pasitikėjimo savimi, o be to, moterys mano, kad tokias kelnaites dėvi tik striptizo profesionalai. Galbūt Jums labiau tiks prigludusios kaip antra oda juodos kelnaitės.

2. Nusiskuskite. Nėra nieko baisiau už plaukų kuokštus styrančius pažastyse ir iš kelnaičių. Ši taisyklė galioja ir vaikinams! Juk gyvename 21-ajame amžiuje, kai nuskustos vyrų pažastys yra ne gėda, o būtinybė.

3. Išsirinkite vietą. Drovuoliai tikriausiai užsirakins miegamajame ir užsitrauks visas užuolaidas, o tie, kurie laiko save drąsesniais, šoks svetainėje arba net virtuvėje... Tik atsargiai, kad mesdami drabužius ant grindų nešvystelėtumėte ko nors į sriubą.

4. Muzika! Išsirinkite dainą, kuri tiesiog priverstų nusimesti drabužius ir aistringai gundyti.

Štai keletas striptizui tinkamų dainų:

- Joe Cocker: You can leave your hat on
- Kylie Minogue: Slow
- Christina Aguilera: Dirty
- Madonna: Justify my love
- Beyonce: Naughty Girl
- Fergie: Fergalicious
- The Pussycat Dolls: Buttons
- Nelly: Hot in here
- George Thorogood: Bad to the bone
- The Black Crowes: Twice as Hard
- Nine Inch Nails: Closer
- Nikki Webster: Strawberry Kisses
- Monifah: Touch It
- Debelah Morgan: Dance With Me
- Paula Cole: Feeling Love
- The Black Eyed Peas: My Humps
- Urge Overkill: Girl, You'll be a woman soon





5. Merginoms privalomi **aukštakulniai!** Ilgaauliai aukštakulniai taip pat labai tinka.

6. Išsirinkite tinkamus drabužius, kad juos būtų nesunku nusimesti. Nusirenginėdami megztinį aukštu kaklu tikrai neatrodysite seksualiai. Labai rekomenduojame rinktis marškinius ar palaidinę su sagomis.

7. Štai ir viskas!

Kaip šokti striptizą?

Svarbiausia atsipalaiduoti. Niekas neturi tobulo kūno, nepriekaištingos odos ir nepakartojimo talento šokti. Jūsų partneris tikrai įvertins pastangas, todėl atsikratykite nerimo. Dabar, kai viskas paruošta, galite pradėti.

- Pradėkite lengvai linguoti pagal muziką. Užsimerkite ir atsipalaiduokite.
- Lėtai atsiseginėkite marškinių ar palaidinės sagas ir švystelėkite drabužį šalin.
- Lėtai apsisukite, kad partneris turėtų progą pasigrožėti. Jumis iš visų pusių.
- Pradėkite lėtai atsiseginėti kelnes / sijoną. Vaikiniai, geriau būkite basi nuo pat pradžių. Vyrų su trumpikėmis ir kojinių atrodo keistai. Merginos, nepabijokite apsimauti prisegamų kojinių. Tai beprotiškai gundo.
- Atsiremkite į kėdę arba sieną ir lenkitės link savo gundymo objekto. Leiskite jam atsegti liemenėlę (jei Jūs vaikinai, leiskite merginai numauti Jūsų trumpikes).
- Nusimeskite visus drabužius ir pažvelkite į savo partnerį. Pradėkite nurenginėti.

Tai tik striptizo pradžiamokslis. Esame įsitikinę, kad Jūs galite sušokti neįtikėtinai karštą striptizą. Deja, dauguma žmonių neišdrįsta apsinuoginti, nes tai darydami jaučiasi nepatogiai. Mes patariame šokti striptizą tik jei patys to norite. Tai tikrai praturtina seksualinį gyvenimą, ypač jei pora kartų gyvena daugelį metų, bet striptizas veikia tik tada, kai abu to nori.





Genitalijų šukuosenos

Šiomis dienomis ypač populiari skusti ir kitaip formuoti genitalijų šukuosenas. Laikas susirūpinti kelnaitėse slepiamais krūmynais, jei dar nepadarėte to! Genitalijų plaukelius pirmosios pradėjo šalinti moterys. Pirmiausiai slaptosios šukuosenos įgavo bikini formą, o po to jų neliko išvis. Imta eksperimentuoti ir ieškoti savito genitalijų šukuosenų stiliaus, todėl imta formuoti, bet ir dažyti genitalijų plaukus, taip realizuojant beprotiškiausias idėjas. Dabar galime drąsiai teigti: genitalijų šukuosenomis domisi ir vyrai. Tai ne tik stilinga, bet ir higieniška. Pasitikrinkite, ar žinote kaip susitvarkyti bikini sritį?

Skutimosi mašinėlė

Jei niekada ankščiau nebandėte susitvarkyti bikini srities, tai puikus metodas. Uždėkite mašinėlės antgalį, kuriuo nuskusti plaukeliai lieka 1-2 mm ilgio ir lėtai pradėkite skusti plaukų augimo kryptimi. Oda tikrai nebus labai lygi, bet nepatirsite įpjovimų. Jei nematote vietos, kurią skutate, pasinaudokite veidrodėliu (tai ypač galioja moterims). Skutimosi mašinėlė labiau rekomenduojama skutis vyrams, nes tai higieniščiau ir atrodo vyriškiau. Moterims patinka tvarkingi vyrukai!

Skustuvo ašmenys

Geriausia priemonė klasikiam drėgnam skutimui yra vienašmeniai skustuvai, nes skustuvai su daugiau ašmenų greitai užsikemša plaukeliais. Keletą ašmenų turintys skustuvai puikiai tinka skusti keletą milimetrų plaukelius. Bet kuriuo atveju, plaukelius skuskite tik augimo kryptimi ir jokiū būdu ne prieš plauką. Prieš plauką skutant plaukelius gali atsirasti įpjovimų. Ataugantys plaukeliai sunkiau prasiskverbia pro pažeistą odą, todėl gali atsirasti jaugusių plaukelių ir pūlinukų.

Jokiu būdu nenaudokite skutimosi putų (ar depiliacinio kremo), nes šios medžiagos yra per stiprios jautriai odai. Geriau rinkitės gerai putojančią, švelnią dušo želė su neutraliu pH. Nuskustą odą papudruokite kūdikiams skirta pudra arba patepkite vaikišku kremu.

Braziliška depiliacija

Tikriausiai girdėjote apie brazilišką depiliaciją iš kultinio serialo „Seksas ir miestas“ herojų, bet jos ne visiškai tiksliai apibūdino, kas tai yra. Taigi, braziliška depiliacija tinka kiekvienai moteriai (nors niekas nesako, kad vyrams tai draudžiama), kuri nebijo atsisakyti visų plaukelių. Ši nemaloni procedūra atliekama naudojant karštą vašką. Nesakome, kad neskaudės, bet rezultatai džiaugsitės tikrai ilgai! Kaip kurios moterys mėgsta pasilikti seksualų plaukų ruožėlį, o kitos mėgaujasi nepriekaištingu apnuogintos odos švelnumu. Bet kuriuo atveju, vyrams tai patinka! Brazilišką depiliaciją galite pasidaryti daugelyje grožio salonų. Labai rekomenduojame!

Pastabėlė:

galite atlikti depiliaciją su savo partneriu! Pasiruoškite viską, ko reikia procedūrai atlikti, nusirenkite ir leiskite jai/jam atlikti visą darbą!





Erotinis masažas

Erotinis masažas – tai malonumas, jausmingumas ir erotiška patirtis, su daug intymumo ir nuogumo. Jausmingas erotinis masažas puikiai įveikia stresą, padeda šalinti iš organizmo kenksmingas medžiagas, o svarbiausia – tai begalo maloni erotiška patirtis. Kadangi oda yra didžiausias mūsų kūno organas, turintis tūkstančius nervų galūnių, lytėjimas ir masažas kaitina ir stimuliuoja visas mūsų juses. Net jei niekada nieko nemasažavote erotiškai, nebijokite! Keletas patarimų parodys Jums kelią.

Jums reikės:

- kvepiančių žvakių;
- kvepalų;
- romantiškos muzikos;
- švorių rankšluosčių;
- švrios patalynės;
- masažinio aliejaus (geriausiai išsirinkti kartu);
- drėkinamojo kremo arba lubrikanto;
- erotinių žaislų: vibratoriaus, plunksnų, kamuoliukų (pasirinkite patys);
- gėrimų.

Atmosfera

- sušildykite kambarį;
- išjunkite šviesą;
- įjunkite muziką;
- uždenkite sofą arba lovą švariomis paklodėmis;
- pasirūpinkite higiena;
- įsitikinkite, kad niekas Jums nesutrukdys.

Procedūra

Jei esate masažavę vienas kitą anksčiau, Jūs jau žinote, ką labiausiai mėgsta Jūsų partneris. Kitiems dar teks to išmokti.

Pradėkite nuo glamonių

Iš pradžių švelniai masažuokite arba glostykite pirštų galiukais. Pradėkite nuo kaklo ir keliaukite link pečių, o po to žemyn nugarą. Švelniai kartokite kūno linijas, liaskite sėdmenis ir glostykite šlaunis, blauzdas, kulkšnį. Kai pajusite, kad Jūsų partneris atsipalaidavo, pradėkite masažuoti.

Aliejus

Užsipilkite masažo aliejaus ant delno ir patrinkite delnus, kad aliejus sušiltų ir tolygiai pasiskirstytų. Uždėkite rankas ant pačių ir braukite žemyn link sėdmenų. Nugarą pradėkite masažuoti ilgais ir lėtais judesiais.





Bendravimas

Paklauskite savo partnerio ar jis / ji norėtų stipresnio ar silpnesnio masažo. Nuolat išlaikykite kontaktą su masažuojamojo kūnu, t.y. nenuimkite rankų, kol nebaigėte masažo. Skirkite laiko kiekvienam ritmiškam ir jausmingam prisilietimui. Stipresnius judesius atlikite naudodamiesi savo kūno svoriu, o ne rankų jėga. Masažuokite atsipalaidavę ir patogiai įsitaisę.

Žaiskite

Kai atrasite abiems malonų ritmą, keliaukite rankomis nuo pečių ir rankų link padų ir jokia būdu nepraleiskite sėdmenų. Po to lėtai apverskite partnerį / partnerę ant nugaros. Pradėkite masažuoti krūtinę, rankas, delnus. Skirkite ypatingą dėmesį krūtimis: nemasažuokite agresyviai, bet ir nepalikite jų nepamalonintų. Švelniai glamonėkite spenelius... Rankomis braukite link kojų, paliesdami lytį. Kai baigsite masažuoti kojas iš priekio, vėl kilkite į viršų ir paglamonėkite seksualiąją vietelę. Glamonėdami vidines šlaunų puses ir aplink lyties organą apverskite partnerį / partnerę ant nugaros ir labai švelniai palieskite išangę. Tam galėtumėte panaudoti plunksnelę.

Karštis

Leiskite aistrai augti tol, kol pajusite, kad laikas pereiti prie rimtesnių seksualinių veiksmų...

Kaip pasidaro karšta

Jūsų partnerė / partneris yra atsipalaidavęs ir pamalonintas, tačiau nekantrauja sužinoti, kas bus toliau. Kol viena ranka vis dar masažuoja mylimojo kūną, kita ranką uždėkite ant genitalijų.

Moters lyties masažas

Ant delnų užsipilkite šiek tiek lubrikanto (drėkinančio gelio), kad sušiltų. Patrinkite delnus, kad gelis būtų kūno temperatūros. Pradėkite liesti išorinę vaginos dalį, stimuliuokite klitorį. Po to galite stimuliuoti vidinę vaginos dalį ir klitorį kartu. Nepamirškite G taško!

Jei norite, masažui galite naudoti kitas priemones: vibratorių, kamuoliukus.

Vyro lyties masažas

Paimkite lubrikanto ir patepkite genitalijas. Judesiai turėtų būti įvairūs pradžioje ir labai konkretūs, kai pajusite artėjant masažo kulminaciją. Tokiu būdu atliksite tyrimą, koks masažas labiausiai patinka Jūsų partneriui.

Poilsis

Po masažo Jūs abu būsite maloniai atsipalaidavę, todėl nepraleiskite progos pabūti kartu su savo partneriu / partnere. Atsigulkite šalia ir apsikabinkite. Nesijaudinkite, jei užmigsite. Galėsite ryte kartu išsimaudyti duše ir aptarti malonius vakarykščius išgyvenimus.



Erotinis pasakojimas

Ar kada nors skaitėte kam nors pasaką prieš miegą? Tikriausiai sekėte pasaką vaikams? O ką manote apie erotinį pasakojimą? Tikriausiai niekada nebandėte sekti erotinės pasakos, bet turėtumėte pabandyti! Žurnaluose galima rasti begalę intriguojančių pasakojimų. Pradžiai galite išsirinkti Jums patikusią istoriją ir perskaityti ją savo žmogui taip, kaip Jūs išgyvenote tai. Labai svarbu pridėti šį bei tą: gilų žvilgsnį, prisilietimą prie partnerio. Dar geriau, jei istoriją parašėte Jūs. Galėsite išreikšti visas slapčiausias fantazijas, jei nedirstate apie tai papasakoti kalbėdamiesi. Istorijos padeda lengviau atsiskleisti. Nežinote nuo ko pradėti? Padėsime Jums palikdami laisvę vaizduotei.



Šį ramų vakarą leidžiu patogiai įsitaisiusi ant sofos. Esu nuoga, prisidengusi tik paklode ir laukiu tavęs. Jaučiu, kaip prieini ir imu drebėti iš susijaudinimo. Lėtai nutraukiu paklodę ir kviečiu tave prisijungti...

Preludija

Preludija yra ypač svarbi seksualinio ryšio dalis, kuriuos nederėtų praleisti. Nors kiekvieno lytinio akto tikslas yra orgazmas, yra keletas būdų jį pasiekti. Geras meilužis daugiausiai laiko skiria preliudijai. Partnerio / partnerės jaudinimas ir kaitinimas, kūno pažinimas ir jautriausių vietelių radimas gali žymiai pagerinti abiejų partnerių seksualinio gyvenimo kokybę. Preludija tai ne vien intymus švelnumas ir bučiniai, bet ir tai, kas ir kaip sakoma. Striptizas, erotinis masažas ir erotiniai pasakojimai yra puiki preliudija, kuriai nieko daugiau netrūksta. Jei esate smaguriai ar saldžialiežuviai, galite pasinaudoti toliau pateikiamu patarimu.

Braškės ir šokoladas su grietinėle, žinoma

Šokoladas yra tai, ką galima tobulai nulaižyti nuo savo mylimojo ar mylimosios kūno. Geriausiai tinka išlydytas šokoladas arba šokoladinis kremas, kurį pirštais užtepsite ant vietos, kurią norėtumėte palaižyti. Partnerio ar partnerės maitinimas braškėmis taip pat laikomas erotišku užsiėmimu, ypač jei prieš tai braškės pamirkomos šokolade ar patepamos kremu. Kremą taip pat galima tepti ant kūno, tam labiausiai tinka purškiamas grietinėlės kremas.



Senoji patirtis - bučiniai, glamonės, meilė

Vietoj ilgo pasiruošimo, kai kurios poros mėgsta tiesiog bučiuotis, nes bučiniai visada veda tinkama linkme. Bučiniams naudojama tik burna, todėl galima laisvai susikoncentruoti ties lūpomis ir liežuviu. **Jūsų liežuvius turi patekti į partnerio / partnerės burną kuo giliau.** Nepamirškite ausų ir savo partnerės krūtų, bambos, šlaunų ir blauzdų. Galite pamėginti čiulpti kojų nykščius. Jei jūsų partneris / partnerė nebijo kutenimo, tai pakels jus į dar aukštesnį malonumų lygmenį. Glamonėkite vienas kitą jausmingai ir aistringai. Skirkite laiko kiekvienai kūno daliai atskirai. Kūnas nėra vien krūtys ir genitalijos. Sakoma, kad meilė - geriausia preliudija ir afrodiziakas. Nuoširdus "aš tave myliu" gali veikti geriau už bet kokią preliudiją. Pabandykite.



Pradėkite nuo klasikos

Ką gi dar galima parašyti šiame skyriuje, kas dar nebuvo aprašyta šimtus kartų? Juk pasaulyje yra tiek meilės pozų, kiek ir besimylinčių porų. Jei jums nusibodo misionieriaus poza ir / arba šuniukų poza, rekomenduojame įsigyti Kamasutros knygą, kurioje rasite daugiausiai pozų, paversiančių jūsų seksą nepakartojamu.



Jeigu galite išdrįsti daugiau...

Palikite miegamąjį

Ar nusibodo mylėtis lovoje po keleto mėnesių romantiškos pažinties ar keleto metų santuokos? Lova tapo per minkšta, per kieta, trumpoka arba tiesiog nuobodi vieta... ir Jūsų nebejaudina. O jei Jūsų partneris / partnerė lovoje mieliau skaito knygą negu užsiima malonumais su Jumis, pats laikas susimąstyti apie tai. Jums nereikės jokių papildomų priemonių. Net nereikės eiti į erotinių prekių parduotuvę. Kasdieniai daiktai padės Jums sukurti erotišką atmosferą neįtikėtinai lengvai.

Skalbimo mašina – tai amžiaus išradimas... ypač centrifugos galia!

Kokį įdomumą gali sukelti toks nuobodus įrenginys kaip skalbimo mašina? Išjungta skalbimo mašina tikrai nežada nieko gero, bet galite pabandyti išskalbti nešvarius

drabužius ir tuo pačiu pateikti mylimajai jaudinančią siurprizą. Kaip pradės veikti centrifuga, laikas veikti! Nusiveskite mylimąją į vonios kambarį ir pasodinkite ją ant skalbimo mašinos krašto. **Pasiūlykite jai užkelti sulenktas kojas Jums ant pečių.** Ar verta rašyti daugiau apie tai? Kai mašina sustos, pasilenkite ir pamaloninkite ją oraliu būdu. Nuo šiol Jūsų skalbimo mašina suksis dar greičiau, pažadame!

Veidrodėli, veidrodėli...

Tikriausiai jau esate pagalvoję apie galimą savo lovos žaidimų videoįrašą arba fotosesiją. O ką, jei galėtumėte matyti savo meilės aktą gyvai? Užėikite į vonios kambarį, kol Jūsų partnerė maudosi duše ir pradėkite ją glamonėti. Po to įsupkite ją į rankšluostį ir nuveskite prie veidrodžio. Tegu ji pasilenkia virš kriauklės, o Jūs įeikite į ją iš nugaros. Tokiu būdu geriausiai stimuliuojamas G taškas, o akių kontaktas gali paskatinti dar karštesniems veiksams.



Ak, tos pagalvės

Svetainėje esančios pagalvės juk skirtos ne vien galvai pasidėti. Jei mėgstate **misionieriaus pozą**, padėkite vieną ar keletą minkštų pagalvių po merginos sėdmenimis. Apkabinkite ją per pečius ir užgulkite. Jūsų krūtinė turi būti viename lygyje su merginos galva. Linguojant pirmyn ir atgal tokioje pozoje **net 65 % moterų patiria orgazmą**. Jūs tikrai patirsite stipresnį ir intensyvesnį malonumą.

Ar darėte tai ant laiptų?

Gal vieną kartą, kai nebegalėjote nueiti iki miegamojo... bet Jūs daug prarandate! Tereikia gero patarimo, kad laiptai taptų tikrai gera vieta meilei. Atsisėskite ant laiptų ir atsiremkite į turėklus. Ištieskite vieną koją ant laipto (ar dviejų), o kitą koją sulenkite. Atsukite savo moterį į turėklus ir pradėkite šėlti.

O ką, jei vandenyje?

Seksas vandenyje gali būti labai jaudinantis ir labai pajvairinantis santykius. Bet tam reikalingos ir tam tikra sąlyga – didelė erdvė. Tam labiausiai tinka baseinas, džiakuzi arba jūra. Šiuo atveju moteris turi būti labai įkaitusi, kadangi vanduo išplauna natūralią drėgmę, todėl sueitis gali būti šiek tiek komplikuoata. Vieši baseinai ir jūra iš tiesų nelabai tinka meilės aktui, nes juose esančios medžiagos gali sukelti moterims uždegimą arba infekciją. Druskingas jūros vanduo taip pat gali sudirginti makšties audinį, todėl moteris mylėdamasi gali justi deginantį perštėjimą. Jums tereikia motyvacijos pasijusti taip, kaip jautėtės tarpusavio santykių pradžioje. Tikrai ne viskas padaroma vien techniškai. Nauja vieta ir jausmas, kad darote kažką neleistino gali suteikti naujų ir netikėtų malonumų jūsų porai.





Smalsiausiems

Svingas

Kitaip tariant, grupinis seksas. Yra porų, kurios mano, kad seksas su kitais partneriais nėra neištikimybė. Norėdami pajvairinti tarpusavio santykius, kai kurios poros specialiai keičiasi partneriais su kitomis poromis be jokių prietarų. Pirmas laiptelis yra seksas trise. Po to seka pasikeitimas partneriais tarp dviejų porų. Tai gana dažnas porelių pomėgis. Bet tikras grupinis seksas jau vadinamas svingu arba orgijomis. Tam organizuojami specialūs vakarai, kur susitinka laisvai nusiteikusių porelės ir pavieniai asmenys. Pagrindinis grupinio sekso privalumas yra seksas su nepažystamuoju ir stipri vizualinė stimuliacija, kadangi galima stebėti besimylinčius savo ir svetimus partnerius. Galbūt kiekviename iš mūsų slypi šiek tiek ekshibicionistiškų ir vujeristiškų savybių.

Labai panašiu į svingą laikomas parking sex arba dogging. Tai būdas partneriams susitikti gamtoje ir atsiduoti malonumams. Dogging pirmieji išbandė britai, tačiau Britanijoje tokią veiklą draudžia įstatymas. Įdomu, ar kas nors tai daro Lietuvoje?

Žaidimas vaidmenimis

Žaidimas vaidmenimis gali labai smagiai pajvairinti lytinį aktą (prisiminkite ankščiau minėtą serialą „Seksas ir miestas“). Samantha ir Smithas darė tai visais įmanomais ir neįmanomais būdais. Taigi, kokia viso to esmė? Jei galite, apsimeskite kuo nors bent vienai valandai. Galite būti seselė, vienuolė, stiuardėsė, o Jūsų partneris – gydytojas, kunigas arba pilotas. Susikurkite atitinkamas situacijas arba tiesiog pasitelkite vaizduotę žaidimui.

Eskimų seksas

Daugeliui tai pasirodytų visiškai nenormalu... Juk tai seksas gamtoje, tarp dviejų žmonių, bet būtinai žiemą. Meilužiai turėtų susirasti nuošalia, sniegu padengtą vietą, kur galėtų laisvai nusirengti ir mylėtis sniege! Įkaitusių kūnų ir šaltos sniego paklodės kontrastas daro stebuklus... Įspėjimas: mes neatsakome už jokių nušalimų ir gripo simptomus. Paliekame Jums teisę apsispręsti dėl tokio eksperimento ir rekomenduojame pasirūpinti karšta arbata šiltoje patalpoje.

Tantrinis seksas

Tantrinis seksas yra Rytų mokymas apie seksualinio

malonumo tęstinumą.

Tantrinio sekso sąvoka taip pat siejama su ekstazės pažinimu, kurio tikslas yra pratęsti lytinėje sueityje dalyvaujančių dviejų partnerių bendrą pojūtį. Tai gili fizinė patirtis, susiejanti partnerius stipriais fiziniais, protiniais ir emociniais saitais. Tantrinį seksą propaguojantys partneriai pirmiausiai pradeda liesti visas septynias vienas kito čakras, kad pasiektų harmoniją ir pradėtų keistis seksualine energija. Pora sėdi vienas priešais kitą neliesdami genitalijų, tačiau be prisilietimų išreiškdami vienas kitam seksualinį susijaudinimą. Po to pradedama daryti kvėpavimo pratimą, kurio tikslas – padidinti kūno energiją. Ritualo pabaigoje partneriai atlieka vienas kitam viso kūno masažą.

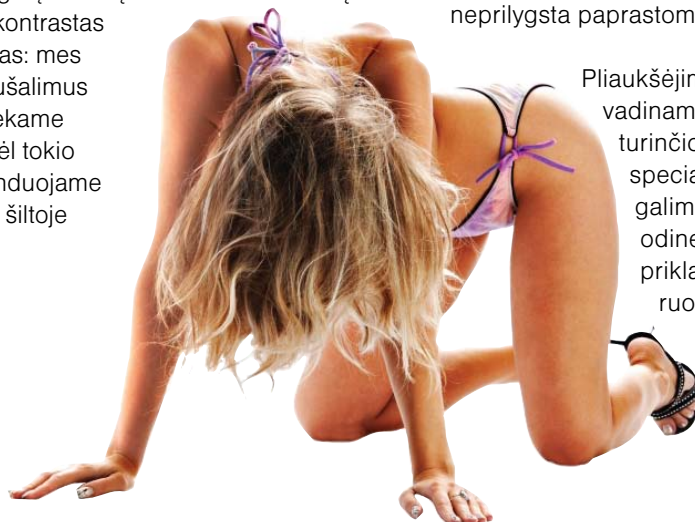
Kaip abu partneriai yra visiškai atsipalaidavę, pasirenkama bet kuri iš daugelio lytinio akto pozų. Po keleto judesių ir pozų pakeitimų reikalinga pertrauka, kurios metu partneriai guli atsipalaidavę šalia vienas kito. Tokiu būdu yra siekiama savitarpio fizinės ir dvasinės sintezės. Tai padėtis, kurioje esančių partnerių susijaudinimas kyla ir yra pasiekiamas orgazmas. Po ilgai trunkančios sueities, partneriai pasiekia tobulą orgazmą, kuris supurto visą kūną ir sukelia ypač stiprią fizinę ir emocinę energiją, kuri suteikia partneriams ekstazės būseną.

Pliaukšėjimas

Pliaukšėjimas per sėdmenis yra vienas iš geriausiai žinomų sadomazochistinių žaidimų. Šis veiksmas turi ilgą istoriją, įdomų psichologinį pagrindą ir tam tikrą prasmę popkultūroje. Internete galite aptikti šimtus šio užsiėmimo mėgėjų (tai žaidimo pavadinimas, angl. spanking), o taip pat ir pliaukšėjimo būdus, kuriais pasinaudoję galite tikrai pamaloninti savo partnerį ar partnerę. T.y. pliaukšėjimas per sėdmenis ranka, botagėliu ar rykšte.

Populiariausias vis dėlto yra pliaukšėjimas ranka, nors daugelis šį būdą prisimena tik tada, kai sėdmenys tampa tokie skausmingi, kad vargu ar bepajunta kokią kitą prisilietimą. Ranka gali būti nuoga arba apmauta pirštine. Kai kuriems patinka minkštos odinės pirštinės, o kitiems niekas neprilygsta paprastoms guminėms pirštinėms...

Pliaukšėjimui gali būti naudojamos ir vadinamosios „vampyrų pirštinės“, ant delnų turinčios smulkius aštrius spygliukus, specialiai skirtus pliaukštelėjimui. Žinoma, galima naudoti specialias medines ar odines lazdeles, virves ar botagus... Viskas priklauso tik nuo to, kas jus užveda: rausvi ruoželiai ar įkaitęs paviršius.





O ką daryti, jei Tai neveikia?

Daug porų susiduria su seksualinėmis problemomis nebūtinai gyvendami santuokoje daugelį metų. Dėl nesėkmingų lytinių santykių dažniausiai kaltinami šie veiksniai:

- stresas, emocijos, traumos, depresija, nuovargis;
- menka seksualinė patirtis;
- blogi santykiai šeimoje;
- blogi santykiai darbe, nesantaika su aplinka;
- moteriški uždegimai arba su menstruacijomis susijusios problemos;
- erekcijos problemos;
- libido mažėjimas.

Erekcijos sutrikimai

Erekcijos nebuvimas yra laikomas erekcijos sutrikimu, neleidžiančiu atlikti kokybiško lytinio akto.

Erekcijos sutrikimus gali sukelti daug veiksnių. Juos galima skirstyti į dvi grupes: fizinius ir psichologinius veiksnius. 80 % sutrikimų priklauso pirmai grupei, 10 % – antrai grupei. Likusių 10 % sutrikimų negali paaiškinti net medikai. Dažniausiai pasitaikanti erekcijos sutrikimo priežastis yra nervinės ligos, pavyzdžiui, Parkinsono liga,

vidaus sekrecijos liaukų ligos (ypač skydliaukės sutrikimai), diabetas, mažakraujystė, kraujagyslių ligos, artritas ir depresija. Sutrikimų priežastis taip pat gali būti nutukimas, nuolatinis važinėjimas dviračiu, senatvė ir piktnaudžiavimas seksualiniais malonumais praeityje. Erekcijos problemos neatsiranda vien dėl amžiaus. Pilvo sužeidimai, prostatos, šlapimo pūslės, gaubtinės ar tiesiosios žarnos operacijos taip pat gali būti erekcijos problemų priežastis. Gali pakenkti ir vartojami vaistai.

Kokie vaistai gali sukelti erekcijos sutrikimus?

- Vaistai širdžiai;
- kraujo spaudimą mažinantys vaistai;
- migdomieji;
- kraują valantys vaistai;
- antidepresantai;
- ličio druskos;
- stimuliuojantys narkotikai;
- raminamieji;
- vaistai nuo migrenos;
- maisto papildai dietai;
- kortikosteroidai;
- opiatai;
- citostatikai.

Erekcijos problemos yra dažnesnė problema negu galima pagalvoti, tačiau mūsų dienomis yra labai daug būdų jos išvengti. Pirmiausiai reikia pasitarti su savo gydytoju. Prieš pradėdami gydytis turite sužinoti, kad esate ne vienintelis žmogus, turintis šią problemą. Erekcijos sutrikimai kamuoja daugiau kaip 185 tūkstančių Slovėnų, perkopusių 40-metį. Deja, vos dešimt procentų jų kreipiasi į gydytojus. Vyrai dažniausiai gėdijasi šios problemos ir nesikalba apie tai net su savo partnere. Tuo tarpu šią problemą galima pašalinti pirmiausiai priimant pagalbą, o tik po to gydymą. Išsikalbėkite apie tai. Pirmiausiai papasakokite apie tai savo partnerei, kuri tikrai užjaus ir palaikys Jus, o po to kreipkitės į gydytoją. Tiesa ta, kad 66 % vyrų ir 65 % moterų negali prabilti apie erekcijos sutrikimus. Problemos kamuoja vyrai nuolat galvoja apie tai ir gyvena bijodami, kad kito lytinio akto metu vėl patirs nesėkmę ir taip tęsis be galo. Jiems reikia padėti, nes ši problema gali paveikti žmogaus elgseną darbe ir namuose. Apibendrinami pateikiame terapijoje naudojamų vaistų aprašymus:

Vaistai

Egzistuoja keltas rinkoje žinomų tablečių, padedančių įgauti ir išlaikyti erekciją. Tabletes vartoti lengva ir paprasta, tačiau ne kiekvienas gali jas vartoti, būtent todėl ir reikia pasitarti su gydytoju, ar Jums tinka šis gydymo būdas. Šios receptinės tabletės pagreitina kraujo cirkuliaciją penyje,





todėl sukelia erekciją. Žinoma, vaistai veikia tik seksualiai susijaudinusį vyrą.

Viagra

Viagra neabejotinai yra žinomiausia tabletė pasaulyje. Viagros pagalba erekcijos sutrikimą turintys vyrai gali įgyti erekciją ir ją išlaikyti. Seksualiai sujaudinto vyro varpos arterijos atsipalaiduoja ir padidėja. Tokiu būdu į varpą patenka daugiau kraujo ir ji padidėja. Tuo tarpu venos susitraukia ir neleidžia kraujui ištekėti iš varpos. Taigi kraujo subėgimo į varpą ir neištekėjimo iš jos rezultatas yra erekcija. Kartais nervų arba kraujotakos sistema nesuveikia tinkamai, todėl vyras negali patirti erekcijos ir ją išlaikyti. Viagra pagreitina kraujo tekėjimą į varpą ir leidžia seksualiai sujaudintam vyrui patirti ir išlaikyti erekciją. Viagra pradeda veikti praėjus valandai nuo suvartojimo ir išlieka veiksminga 6 – 8 valandas.

Levitra

Levitra padeda sustiprinti kraujo tekėjimą į varpą ir patirti seksualinį malonumą tiems, kurie mano, kad seksas jau praeitis. Iš karto po to, kai vyras baigia lytinį aktą, kraujo cirkuliacija normalizuojasi ir erekcija dingsta. Vaistai tinka vyrams, kuriems nustatytas padidėjęs cholesterolio kiekis kraujyje, aukštas kraujospūdis ar diabetas. Levitra veikia 5 – 6 valandas.

Cialis

Cialis skatina porų spontaniškumą, kadangi vyrai gali įgyti erekciją tik seksualiai susijaudinę arba galvodami apie seksualius dalykus, arba kai fizinis malonumas stimuliuoja jų smegenis. Tai lemia gamybą cheminio stimulantų, kuris paskatina varpos kraujo indus išsiplėsti. Papildomas kraujo srautas sukelia erekciją. Cialis veikia iki 36 valandų.

Kamagra oralinis gelis

Kamagra tinka vyrams, kurie nemoka ryti tablečių. Kadangi preparatas yra gelio pavidalo, jame esančios medžiagos patenka į organizmą greičiau, todėl ir veikti pradeda greičiau. Vaistai veikia nuo 5 iki 7 valandų.

Gydymas pro šlaplę

Šis gydymo būdas padeda sukelti erekciją. Gydant pro šlaplę, arterijų sienelių raumenys atsipalaiduoja ir leidžia kraujui tekėti į penį ir sukelti erekciją per keletą minučių. Daugelis vyrų žino, kad šis metodas yra saugus ir patikimas, tačiau daug pacientų teigė, kad tai skausmingas būdas, kurio jiems teko atsisakyti.

Gydymas injekcijomis

Išvirkščiami vaistai padeda sukelti erekciją. Vaistai atpalaiduoja varpos raumenis ir paskatina kraujo sutekėjimą į varpą. Erekcija atsiranda po 5 – 10 minučių. Šiais laikais gydymas injekcijomis yra labai patikimas, kadangi leidžia išlaikyti erekciją 30 - 60 minučių. Galimas šalutinis poveikis yra pratęsta erekcijos būseną, kuri gali sukelti skausmą arba net varpo audinių įtrūkimus.

Priemonės

Vakuuminė priemonė yra sudaryta iš vamzdelio, kuris uždedamas ant penio (vakuumas padeda įgauti erekciją) ir

žiedo, kuris maunamas ant penio pagrindo (leidžia išlaikyti erekciją). Vakuumas paskatina kraujo tekėjimą į varpą, o žiedas sulaiko kraują ir padeda išlaikyti erekcijos būseną. Trumpai tariant, vakuuminės priemonės naudoti saugu, tačiau jų negalima vienu kartu naudoti ilgiau kaip 30 minučių. Nuėmus žiedą, erekcija dingsta. Anot naudotojų, blogas metodo šalutinis poveikis yra metodo nespontaniškumas, vėsus penis ir skausminga ejakuliacija.

Chirurginiai metodai

Erekciją sukeliantys silikono cilindrai (vidutinio kietumo arba pripučiami) implantuojami chirurginiu būdu. Nors daugelis vyrų ir jų partnerių yra patenkinti šiuo gydymo būdu, metodas gali būti skausmingas. Be to, operacijos metu ar po jos gali prasidėti infekcija ar kitos komplikacijos. Komplikauta ir tai, kad operacijos metu pašalinamas erekciją įgaunantis audinys.

Psichoterapija

Aptarkite savo problemas su psichiatru, psichologu, seksopatologu ar kokiu nors kitu psichinės sveikatos profesionalu, kuris tikrai padės išspręsti erekcijos įgijimo ar išlaikymo problemą.

Žolelių preparatai / vitaminai

Yra nemažas pasirinkimas žolelių preparatų (žinomų kaip maisto papildai), kurie turėtų padidinti seksualinį instinktą, malonumą ir gebėjimus, bet FDA (Amerikos maisto ir vaistų administracija) nepateikia žinių apie saugų tokių preparatų naudojimą ir veiksmingumą.

Gydymas hormonais

Sumažėjusi erekcijos kokybė gali būti nulemta mažo testosterono kiekio (tai galima nustatyti kraujo tyrimais). Hormoninis gydymas didina testosterono kiekį. Hormonai injekuojami į organizmą arba vartojami tablečių pavidalu. Žinoma, pakartosime dar kartą: geriausias Jūsų patarėjas visada bus gydytojas, taigi nedvejokite ir kreipkitės patarimo.





Kontracepcija ir lytiniu keliu plintančios ligos

Kokybiška ir saugi kontracepcija ir apsisaugojimas nuo lytiniu keliu plintančių ligų yra kiekvienų meilės santykių pagrindas. Be šių žinių lytinis aktas yra pavojingas ir gali tapti nepageidaujamo nėštumo ar lytiniu keliu plintančių lygų priežastimi. Lytiniu keliu plintančių ligų negalima ignoruoti, kadangi jos yra sunkiai gydomos arba visai nepagydomos ir gali negrįžtamai paveikti pacientą. Taigi, prieš pradėdami karštą diskusiją, prašome atidžiai perskaityti šį skyrių, net jei turite pastovų partnerį ar net planuojate šeimą. Galbūt galėsite perduoti savo žinias apie kontracepciją kam nors ir užkirsti kelią lemtingai klaidai. Taigi prašome susipažinti, kad yra saugus seksas ir kaip juo užsiimti.

Kontracepcija jai

Kontracepcija dažniausiai rūpinasi moterys, ypač jei jos turi reguliarius lytinius santykius. Be lytiniu keliu plintančių ligų egzistuoja ir neplanuotas nėštumas, kuriam išvengti ir skirta dauguma medicininių kontracepcijos metodų. Pažvelkime, ką mums siūlo rinka.

Hormoninė kontracepcija

Hormoninės kontracepcijos pagrindas yra moteriški hormonai, sintetiniai estrogenų ir gestagenų deriniai. Yra keletas hormoninės kontracepcijos vartojimo būdų...

Kontraceptinės tabletės

Kontraceptinės tabletės yra vienas populiariausių kontracepcijos būdų, kadangi jas naudoti lengviausia. Kontraceptines tabletes sudaro hormonai (estrogenas ir progesterogenas), kurie stabdo ovuliaciją. Jei reguliariai vartojate tabletes, kontracepcijos būdo patikimumas yra 99%.

Hormoninė injekcija

Kontracepcines injekcijas sudaro moteriški hormonai, kurie laikinai sustabdo ovuliaciją. Jie sukurti specialiai moterims, kurios: negali reguliariai vartoti kitokių kontraceptikų, yra įspėtos nevartoti kontraceptikų arba toms, kurios nenori vartoti kontraceptikų. Viena injekcija yra veiksminga tris mėnesius, bet šiuo laikotarpiu galimi kraujavimai. Injekcijas gali išrašyti ir suleisti Jūsų gydytojas. Injekcijas reikia kartoti kad 8 - 12 savaičių.

Intrauterinė sistema – IUS

IUS yra vienas naujausių kontracepcijos metodų. Tai garantuoja tokią pat apsaugą nuo nepageidaujamo nėštumo kaip ir sterilizacija. IUS yra maža, T formos priemonė, kuri prisitaiko prie gimdos vidaus linijų ir gali būti laikoma joje iki 5 metų. IUS yra prisotinta hormonų, kurie palaipsniui išskiriami į gimdą ir apsaugo nuo nėštumo. Hormonai sutirština gimdos kaklelį dengiančias gleives ir neleidžia spermam pro jas prasiskverbti. Hormonai taip pat mažina spermatozoidų judrumą ir trukdo apvaisinimui. Hormonų veikiamoje moters gimdoje taip pat neatsinaujina mėnesinių gleivės, o kai kurioms moterims iš viso nebevyksta ovuliacija.





Vaginalinis žiedas

Vaginaliniame žiede yra ir moteriškų ir vyriškų hormonų kiekis, kurio pakanka trims savaitėms. Moteris įsideda žiedą į makštį ir ketvirtą savaitę, kai ji išimamas, prasideda kraujavimas.

Kontraceptinis pleistras

Kontraceptinį pleistrą galima įsigyti daugelyje vaistinių. Pleistras išskiria hormonus, kuriuos organizmas pasisavina pro odą. Pleistras veikia taip pat kaip ir mažosios tabletės. Tačiau įspėjame, kad pleistrai netinka stipresnėms moterims. Tyrimai rodo, kad pleistras yra veiksmingas moterims iki 90 kg svorio. Dažniausiai pleistras klijuojamas ant peties, sėdmenų ar menties. Vieną kartą per savaitę pleistrą reikia nuklijuoti ir pakeisti nauju tą pačią dieną. Pleistrą reikia klijuoti tris savaites iš eilės ir daryti savaitės pertrauką. Pleistrai yra pakankamai atsparūs, todėl su jais galite maudytis ir nebijoti, kad atsiklijuos. Tik netrinkite pleistro, net tokiu atveju jis tikrai gali atsiklijuoti.

Skubioji (ekstrinė) kontracepcija

Tai greitoji pagalba jei nesuveikia kiti kontracepcijos metodai, jei įvyksta atsitiktinis lytinis aktas arba moteris yra išprievartauta. Šis metodas dar vadinamas „kito ryto tabletėmis“ arba skubiąja kontracepcija. Moteris turi išgerti dvi tabletes iš karto arba dvi tabletes su 12 valandų pertrauka. Tai reikia padaryti kaip įmanoma greičiau ir ne vėliau kaip per penkias dienas nuo nesaugių lytinių santykių. Hormonai sukelia menstruacijas, todėl moteris netampa nėščia. Dažniausiai kontraceptinės tabletės taip pat yra veiksmingos, jei naudojamos tinkamai. Šis kontraceptinis metodas yra labai nemalonus ir gali sukelti pykinimą ir vėmimą. Jei taip atsitinka, patariama išgerti vaistų nuo pykinimo ir dar dvi tabletes.

Barjerinė arba mechaninė kontracepcija

Spiralė

Tai mažas judrus į makštį įvedamas ir joje nuolat esantis prietaisas. Įdėjimas yra neskausmingas, tačiau spiralę gali įdėti tik gydytojas. Spiralė pradeda veikti nuo pirmos dienos. Ji visiškai neveikia seksualinių santykių malonumo ir gali išlikti gimdoje 1 metus ir ilgiau. Spiralė gali iškristi per pirmus kelis naudojimo mėnesius, jei moteris nėra gimdžiusi. Spiralės patikimumas: 95 – 99%.

Vaginalinė kempinė

Vaginalinė kempinė nėra labai patikimas kontracepcijos metodas. Be to, sutrumpėja atsipalaidavimo laikas ir malonumas, kurį moteris jaučia po lytinio akto.

Moteriškas prezervatyvas

Moteriškas prezervatyvas yra plonas, gaminamas iš latekso. Prezervatyvą reikia įsidedėti į makštį taip, kad jos sienelės būtų padengtos ir sperma nepatektų į makštį. Prezervatyvą reikia įdėti dviem pirštais. Patikimumas panašus kaip ir vyriškų prezervatyvų.

Spermicidai

Spermicidai – tai cheminės medžiagos, naikinančios spermus. Šie produktai gali būti gelio, putų, kremo ar IUS ir aerozolio pavidalo. Prieš pradėdama lytinį aktą, moteris turi įsidedėti spermicidinių medžiagų giliai į makštį. Dažniausiai spermicidai naudojami kartu su kitais kontracepcijos metodais, pavyzdžiui, prezervatyvais. Atskirai naudojami spermicidai nėra labai veiksmingi.

Diafragma

Diafragma yra mechaninė kontracepcijos priemonė, pastaruoju metu naudojama retai. Ją sudaro plieninis žiedelis, padengtas gumine membrana. Diafragma uždengia gimdos kaklelį ir neleidžia spermai patekti į gimdą. Dažniausiai rekomenduojama kartu su diafragma naudoti gelinius arba kremo pavidalo spermicidus. Po lytinio akto diafragma turi likti makštyje mažiausiai 6 – 8 valandas. Metodo patikimumas: 85 – 90 %.

Moterų sterilizacija

Šis kontracepcijos būdas reikalauja chirurginės intervencijos su vietiniu nuskausminimu. Laporoskopijos metodu užblokuojami ar perišamisi moters kiaušintakiai, todėl metodas yra 100 % patikimas. Po operacijos pacientė stebima ligoninėje 2 – 3 dienas.

Natūrali kontracepcija

Natūralūs kontracepcijos metodai turi ir privalumų, ir trūkumų. Pagrindinė natūralios kontracepcijos taisyklė – vengti lytinių santykių ovuliacijos periodu. Partneriams nereikalingos kitos priemonės, tačiau tenka susilaikyti.

- Ogino metodas reikalauja vengti lytinių santykių bent 9 dienas, per ir po ovuliacijos. Metodas yra 75 % – 80 % patikimas.
- Kūno temperatūros matavimas – tai metodas, kuriuo remiantis reikia matuoti kūno temperatūrą per ovuliaciją ir po jos. Be to, reikia laikytis Ogino metodo. Žinoma, kad ovuliacijos metu temperatūra nukrenta iki 2/10 laipsnio ir per 24 valandas padidėja 3/10 laipsnio ir išlieka tokia iki mėnesinių pradžios. Nevaisingas laikotarpis prasideda 4-tą dieną po temperatūros padidėjimo. Žinoma, reikia stebėti, ar temperatūra nepakyla dėl kokių nors kitokių priežasčių.
- Gleivių metodas taip pat papildo Ogino metodą. Gleivių metodas pagrįstas makšties gleivių, atsirandančių prie makšties angos, pokyčių stebėjimu. Gleivių gali nebūti daug. Jos dažniausiai tirštos, tačiau ovuliacijos metu tampa skaidrios ir skystos. Pasibaigus ovuliacijai, gleivės vėl sutirštėja ir išlieka tokios iki mėnesinių.



Kontracepcija jam

Laikai, kai moterys turėdavo vienos rūpintis kontracepcija, jau praėjo. Šiandien vyrai dalinasi atsakomybe dėl kontracepcijos metodų, apsaugojimo nuo nepageidaujamo nėštumo ir, žinoma, lytiniu keliu plintančių ligų. Žinoma, vyriška kontracepcija yra žymiai paprastesnė negu moteriška. Vyriškus kontracepcijos metodus tyrinėjantys mokslininkai dar neatrado tiek būdų, kiek jų turi moterys, tačiau vyrai taip pat turi iš ko rinktis.

Mechaniniai kontracepcijos metodai

Prezervatyvai

Prezervatyvai gaminami iš plonos gumos ir maunami ant varpos, esančios erekcijos būsenoje. Prezervatyvą reikia mauti nusmaukus apyvarpę, kad lytinio akto metu prezervatyvas neplyštų nuo trinties. Ši apsaugojimo priemonė rekomenduojama žmonėms, kurie mylisi retai arba daro kontraceptinių tablečių vartojimo pertrauką. Didžiausias prezervatyvo privalumas – tai, kad jis apsaugo nuo lytiniu keliu plintančių ligų, o trūkumas, kad jis riboja lytinio akto pozų galimybes. Kai kurie prezervatyvai yra sutepti lubrikantu, o kiti turi papildomos erdvės spermam. Prezervatyvų patikimumas yra 90 – 97 %.

Akto nutraukimas

Lytinio akto nutraukimo metodas yra būdas neleisti spermam patekti į makštį, todėl vyras prieš ejakuliaciją turi ištraukti varpą. Metodas reikalauja savikontrolės ir mažina sekso teikiama malonumą ir yra nepatikimas. Spermatozoidų gali būti ir „aistros lašuose“, todėl moteris gali neplanuotai pastoti.

Vazektomija – sterilizacija

Tai chirurginė procedūra, kurios metu yra perpjaunami arba perrišami vyro sėkliniai latakai. Spermiai nustoja gamintis, todėl apvaisinimas yra nebeįmanomas. Procedūra nekeičia vyro seksualinio potraukio ar erekcijos. Vienintelis būdas sužinoti, kad nesigamina spermiai, yra mikroskopinis tyrimas. Vazektomija atliekama su vietine anestezija, įpjaunant sėklidžių odą. Procedūra užtrunka vos keliolika minučių, tačiau šis kontracepcijos būdas yra negrįžtamas, todėl reikia gerai apsispręsti, ar ateityje vyras nenorės susilaukti vaikų.

Ateities hormoninė kontracepcija

Kontraceptinės tabletės

Kontraceptinės tabletės vyrams – tik ateityje, tačiau tai laiko klausimas. Mėginama išrasti vaistą, stabdanti spermatogenezę. Tabletės pagrindu manoma laikyti testosteroną, kad neatsirastų steroidinis poveikis. Ekspertai teigia, kad tabletės turės ne tik kontraceptinį poveikį, bet

didins raumenų ir kaulų masę. Manoma, kad tabletės pasieks rinką po penkerių metų.

Žvilgsnis į ateitį

Nepaisant tablečių, mokslininkai jau ieško naujų kontracepcijos metodų vyrams, kurie padėtų moterims daugiau atsipalaiduoti ir mažiau galvoti apie apsaugos priemones:

- Adjudin – tai spermų gamybą silpninanti priemonė;
- Risug – daro spermą nepavojingą;
- Intra Vac Device (IVD) – tai spermus blokuojantis vamzdelis;
- Nifedrinas – aukštą kraujospūdį koreguojanti tabletė, sukelianti nevaisingumą;
- Karštis (sušildykite sėklides).

Saugu, patikima ir ypač abipusė kontracepcija įpareigoja abu partnerius planuoti seksualinį ir šeimyninį gyvenimą.

Pabaiga vertėtų pastebėti, kad tai tik kukli kontracepcijos metodų apžvalga, o ne nurodymai, kaip naudoti vieną ar kitą apsaugos priemonę. Daugiau naudingos informacijos visada suteiks Jūsų gydytojas. Ji ar ji visada suteiks Jums gerų patarimų.





Jokių paslapčių

Kas dar liko nepasakyta? Dabar Jūsų eilė! Kaip teigia daugelis, seksas yra vienas geriausiai atpalaiduojančių ir maloniausių užsiėmimų. Be to, seksas sudegina daugiau kalorijų negu 8 valandos darbo kasykloje... Svarbiausia pasitikėti savimi! Parašykite savo partneriui erotišką žinutę arba pašokite jam / jai striptizą, pavartykite Kamasutros knygą ir mėgaukitės geriausiu seksu pasaulyje!

Tegul kaitina aistra...

