

Wszystko co chcesz
wiedzieć o seksie
... i jeszcze więcej!



Spis treści

Spis treści.....	2
Wstęp	3
1. Otwórz się na namiętność!.....	3
Feromony.....	4
Afrodyzjaki.....	5
Striptiz	6
Fryzura intymna.....	8
Masaż erotyczny	9
Erotyczne opowieści.....	11
2. Gra wstępna	11
3. Zacznijmy od klasyki	12
4. Jeśli masz odwagę na więcej	12
Wyjdźcie z sypialni.....	12
5. Dla bardziej ciekawskich	14
Swinging	14
Odgrywanie ról	14
Seks na sposób Eskimosów.....	14
Seks tantryczny	14
6. A co jeśli to wszystko nie działa?.....	15
Zaburzenia erekcji.....	15
7. Antykoncepcja i zabezpieczenie przed chorobami przenoszonymi drogą płciową	17
Antykoncepcja dla niej.....	17
Antykoncepcja dla niego.....	17
8. Drżysz już z emocji?.....	20



Wstęp

W ostatnich czasach rozmowy na temat seksu stały się znacznie bardziej otwarte niż dotychczas. Ta pierwotna i podstawowa aktywność człowieka przez długi okres była ukryta w zaciszu sypialni – jakiegokolwiek wzmianki o seksie były zakazane a bywało także, że karane. Ale dzisiaj nie ma już żadnych sekretów: o seksie mówi się i pisze zupełnie swobodnie i bez żadnego poczucia winy. Nadal jednak seks nie jest umiejętnością jaką mamy od kołyski. Szczególnie osoby u progu dorosłości doświadczają trudności podczas pierwszych kontaktów seksualnych, ponieważ nie wiedzą naprawdę jak się za to zabrać a zazwyczaj nie mogą zapytać o to rodziców. Starsze pokolenie musi się z kolei zmierzyć z innym problemem: po wielu latach małżeństwa w łóżku pojawia się nuda, chcieliby spróbować czegoś nowego, ale boją się o tym mówić głośno. Są także osoby które chcą eksperymentować i aż drżą z podniecenia, gdy ktoś wspomina im o swingowaniu... Wymiana partnerów, nowe pozycje, nowe sypialniane pomysły i jeszcze więcej – wszystko znajdziesz w tym wyjątkowym przewodniku po świecie seksu! Ale uważaj, ta lektura może Cię rozpalić do czerwoności!

Otwórz się na namiętność!

Pierwszy kontakt wzrokowy, flirtowanie, lekkie pocenie się z emocji, drzenie, motyl w brzuchu... to wszystko wskazuje na fakt, że tych dwoje ludzi postrzega się nawzajem jako atrakcyjnych. Na początku prawdopodobnie nikt nie potrzebuje specjalnej stymulacji, świeżo zakochani zapominają o całym świecie. Przez pokój przepływają fale feromonów a w lodówce czekają pyszne afrodyzjaki... Może striptiz? Erotyczny masaż lub bajka "z podtekstem"? Czytaj dalej o tych i innych rzeczach...

Feromony

Jeżeli nigdy nie słyszałeś o feromonach i nie wiesz jakim są nieposkromionym żywiołem, najwyższa pora zapoznać się z nimi bliżej, ponieważ mają one potężny wpływ na Twoje życie seksualne. To substancje stanowiące coś w rodzaju "zapachu atrakcyjności seksualnej", które są tematem wielu lat badań i rozmyślań.

Feromony to lotne substancje chemiczne, których nieświadomie używamy jako wiadomości przesyłanych innym osobnikom naszego gatunku. Zazwyczaj mówimy o feromonach w odniesieniu do atrakcyjności seksualnej, ale są także inne feromony: alarmowe, sygnały obronne etc.

W poszukiwaniu idealnego partnera feromony grają rolę "tajnych agentów", dbając swoją aktywnością o to, by człowiek we właściwym czasie spojrzął w odpowiednim kierunku. Oczywiście atrakcyjność poszczególnych zapachów zależy od indywidualnych upodobań każdego człowieka – zazwyczaj ludzie którzy nam "najlepiej pachną" to te osoby, w przypadku których system immunologiczny reaguje na choroby tak odmiennie od naszego jak to tylko możliwe. Patrząc z perspektywy ewolucyjnej, to praktyczne rozwiązanie, gdyż taka kombinacja na dłuższą metę okazuje się niezwykle pożyteczna, ponieważ dzieci z takiego związku przypuszczalnie będą silne i zdrowe, przez co jest większe prawdopodobieństwo, że zwyciężą w "wyścigu przetrwania najsilniejszych". Dlatego wyostrz swój węch!





Afrodyzjaki

Już starożytni Grecy wiedzieli, że pewne rodzaje pożywienia utrzymują w człowieku wewnętrzny ogień i stymulują namiętność. Gdy szykujesz swojemu partnerowi "danie z ładunkiem erotycznym", użyj składników, które pobudzą wszystkie zmysły i nie obciążają przy tym żołądka. W ten sposób zapewnisz wam upojne momenty bez żadnych niechcianych sensacji.

Najważniejsze afrodyzjaki

Klasyczne przyprawy działające jako afrodyzjaki to szafran i wanilia, które zawierają naturalne olejki stymulujące i poprawiające krążenie krwi. To samo dotyczy cynamonu, goździków, kardamonu i gałki muszkatołowej. Stymulujące działanie ma również pieprz, ponieważ zawiera ostry alkaloid, który działa pobudzająco na organy wewnętrzne. Najostrzejsza przyprawa – chili – stymuluje organy płciowe. Najwięcej afrodyzjaków zawiera orientalna mieszanka przypraw – curry.

Karczochy

Karczochy to zmysłowe warzywa, które przy wolno spożywanym posiłku dają nam ogromną przyjemność. Już tysiące lat przed naszą erą Grecy i Egipcjanie znali doskonale ich właściwości zdrowotne, zaś w czasach rzymskich odkryto także, że to warzywo jest silnym afrodyzjakiem.

Dynie, arbuzy

Już starożytni Grecy znali dynię i nazywali ją potężną córką Matki Ziemi, podkreślając jej "boskie" przymioty, rośliny dyniowate były także częścią cennego ładunku przywiezionego przez Krzysztofa Kolumba. Dzięki bujnemu wzrostowi i dużym owocom dynie stały się w wielu kulturach symbolem płodności, dotyczącej nie tylko ludzi ale i plonów ziemi. Wielu ludzi dostrzegano w niej boskie pierwiastki, także dlatego że zawsze była wychwalana jako afrodyzjak. W niektórych plemionach indiańskich, po narodzeniu dziewczynki, kładziono jej na brzuchu dynię, by przenieść na nowo narodzoną kobietę płodność jej matki.

Czekolada

Zapach czekolady lub kakao to rodzaj "grzechu natury". Kakao zawiera mianowicie PEA (fenyloetyloaminę) - związek chemiczny, którego stan podwyższa się między innymi na skutek zakochania oraz uwalnia "hormon szczęścia" serotoninę – neuroprzekaznik odpowiedzialny za zadowolenie i tłumiący ból. Ponieważ kakao stanowi główny składnik dobrej czekolady, jest ona postrzegana jako doskonały afrodyzjak – dotyczy to zwłaszcza czekolady gorzkiej o dużej zawartości kakao.

Imbir

Imbir był znany jako afrodyzjak chyba już od początku świata. Używaj go w małych ilościach, ponieważ silnie stymuluje odczuwanie zmysłowe.

Żeń-szeń

W dawnych czasach "korzeń życia" jak nazywano żeń-szeń w jego ojczyźnie, Korei, był bardziej pożądanym i cenionym niż złoto. Jest afrodyzjakiem, ma działanie pobudzające i słodki, aromatyczny smak. W Korei Południowej można go kupić na każdym rogu, u nas jest to nieco trudniejsze. Warto jednak spróbować. Odkryto bowiem, że dostarcza on człowiekowi wystarczająco energii seksualnej nawet na najdłuższe łóżkowe zabawy, jak również silnie stymuluje wydzielanie hormonów.

Ostrygi

Ostrygi zawierają wiele białka oraz cynku, który nie tylko pomaga w utrzymaniu dobrego zdrowia ale też pobudza wydzielanie nasienia u mężczyzn. Ostrygi są afrodyzjakiem, ale oprócz tego symbolem zmysłowej przyjemności, a to przez ich zapach, smak oraz wygląd (przypominający waginę). Prawdopodobnie właśnie dlatego Casanova zjadał na śniadanie 50 ostryg...

Szampan

Idealny drink w erotycznym menu. Ten delikatny, perlisty deser pomoże zbudować doskonałą atmosferę i usunie wszystkie przeszkody. Zwłaszcza gdy rozlejesz go na brzuchu partnera a potem "wypijesz" go właśnie z takiego naczynia...



Striptiz

Piosenka Joe Cockera "You can leave your hat on" to prawdopodobnie utwór najczęściej w ubiegłym wieku wykorzystywany przy pokazach striptizu, zaś właśnie striptiz – obok usług prostytutek – był najbardziej poszukiwaną działalnością branży seksualnej. Nie ma nic lepszego niż powolne, zmysłowe rozbieranie się i kuszenie, w bardzo seksownej garderobie, która więcej odkrywa niż przysłania....

Nigdy nie robiłeś/aś striptizu? Co z Ciebie za mężczyzna/kobieta?

Zobaczmy kilka wskazówek, jak wykonać pierwszy, niezapomniany pokaz striptizu!

1. Musisz kupić nową bieliznę. Ta, którą partner zdejmował z Ciebie wielokrotnie, nie jest ekscytująca. Proponujemy kolor czarny lub czerwony, choć niektóre osoby lubią także "niewinny" biały. Przemyśl to. Panowie w stringach? Musisz mieć wiele odwagi i pewności siebie by zdecydować się na takie posunięcie, zwłaszcza że paniom przeważnie taki strój podoba się wyłącznie na profesjonalnych striptizerach. Czarne, obcisłe, miękkie bokserki, które będziesz odczuwał jak drugą skórę będą chyba o wiele lepszym wyborem.

2. Golenie. Nie ma nic gorszego w czasie erotycznego pokazu niż kępki włosów wystające z bikini i zarosnięte miejsca pod pachami. To ostatnie dotyczy również panów! Żyjemy w dwudziestym pierwszym wieku, męska depilacja nie jest już powodem do wstydu, to konieczny i bardzo pożądaný zabieg.

3. Wybór miejsca. Nieśmiali zapewne zasłonią okna i zamkną się w sypialni, nieco bardziej odważni zatańczą w salonie a nawet w kuchni... I tu mała uwaga, przy zdejmowaniu ubrania uważaj, by coś nie wpadło do zupy!

4. Muzyka! Wybierz piosenkę, która dobrze na Ciebie podziała i zachęci do prowokacyjnego zdejmowania części garderoby.

A oto nieco propozycji:

- 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
- Nikki Webster: Strawberry Kisses
- 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. Dla Pań – wysokie obcasy. Obowiązkowo! A jeszcze lepiej wysokie czarne buty na wysokich obcasach.

6. Uważnie dobieraj części garderoby – pod kątem ich zdejmowania. Ściąganie przez głowę obcisłego sweterka rzadko kiedy bywa seksowne. Bardzo polecamy koszulę lub bluzkę z dużą ilością guzików.

7. I już!

Jak wykonać dobry striptiz?

Przede wszystkim potrzebujesz odprężenia. Nikt nie ma idealnego ciała, nieskazitelnej skóry czy doskonałych zdolności tanecznych. Twój partner doceni Twój wysiłek, więc odrzuć wahania. Kiedy już wszystko jest przygotowane, możesz zaczynać.

- Zaczynaj lekko kołysać się w rytm muzyki. Zamknij oczy i odpręż się.
- Powoli rozpinaj swoją koszulę/bluzkę – gdy skończysz wyrzuć ją w powietrze.
- Wolno wielokrotnie obracaj się wkoło, tak by partner mógł Cię obejrzeć.
- Pomału rozpinaj spódnicę lub spodnie. Panowie, wcześniej pozbadźcie się skarpetek. Nie ma nic bardziej odstręczającego niż facet w bieliźnie i skarpetkach. Dziewczęta, jeśli pod spodniami ukryłyście pończochy, zachwyty partnera będzie ogromny.
- Oprzyj się o ścianę lub krzesło i przechyl w kierunku partnera. Pozwól mu/jej zdjąć Twój biustonosz albo ściągnąć bokserki.
- Pozbadź się reszty ubrań i spójrz na partnera. Zaczynaj rozbierać jego/ją.

To tylko podstawowy scenariusz, a Ty możesz oczywiście urozmaicić striptiz i znacznie bardziej podnieść jego temperaturę. Większość ludzi jednakże nie odważa się pokazywać w ten sposób, nie czują się z tym dobrze. A oto nasza wskazówka: zrób pokaz striptizu tylko wtedy kiedy naprawdę tego pragniecie. To prawda, że jest on wspaniałym wzbogaceniem życia intymnego, zwłaszcza w przypadku par z długim stażem, ale tylko pod warunkiem że oboje chcą tego i są na to gotowi.



Fryzura intymna

Pozbywanie się włosów łonowych stało się ostatnio bardzo popularne. Definitywnie minęły czasy naturalnej gęstwiny owłosienia. Pierwsze zaczęły depilować łono kobiety, początkowo usuwając włoski z okolic bikini, by następnie odważyć się na więcej. Fryzury intymne przeszły od pierwszych skromnych prób do prawdziwej rewolucji kształtów i kolorów i realizacji najbardziej zwariowanych pomysłów. Jedna rzecz jest oczywista: fryzura intymna, depilacja włosów łonowych przestała być domeną kobiet; mężczyźni także zauważyli, że pozbycie się owłosienia w tych miejscach nie tylko czyni ich bardziej sexy, ale jest też zabiegiem pomagającym utrzymać higienę. Jest wiele sposobów, by pozbyć się niechcianych włosków.

Golenie maszynką elektryczną

To zdecydowanie dobry wybór dla początkujących. Przy pomocy nakładki jedno lub dwu milimetrowej pomału zacznij golenie w kierunku wzrostu włosa. Skóra nie będzie idealnie gładka ale nie pokaleczysz się. Jeśli nie widzisz golonej części, użyj lusterka – dotyczy to przede wszystkim kobiet. Ten rodzaj pozbywania się owłosienia pasuje zwłaszcza Panom – jest higieniczny, łatwy i pozostawia uczucie męskości, gdyż nie wygala włosków do samej skóry. Kobiety zaś cieszą się, że ich partnerzy nie są aż tak zaroiści.

Golenie maszynką ręczną

Najlepsze do klasycznego golenia na mokro są maszynki jednorazowe, ale im więcej mają ostrzy tym łatwiej zapychają się włosami. Wielostrzowe maszynki najlepiej sprawdzają się, gdy włoski nie są dłuższe niż kilka milimetrów. W każdym razie golić włoski należy zgodnie z kierunkiem ich rośnięcia i nigdy odwrotnie. Jeśli zrobisz inaczej, możesz przyciąć włoski zbyt głęboko i przy odrastaniu nie będą w stanie przebić się na powierzchnię co daje efekt wrastania w skórę. Może to spowodować nieprzyjemne stany zapalne.

Nie używaj zwykłych pianek do golenia by zmiękczyć skórę przed zabiegiem (i w żadnym przypadku nie używaj kremów do depilacji), działają one bowiem zbyt agresywnie na delikatną skórę tego obszaru. Sięgnij po dobrze się pieniące, delikatne żele pod prysznic o neutralnym pH. Po goleniu użyj talku niemowląt dla dzieci lub delikatnego kremu dla dzieci.

Depilacja brazylijska

Wiele osób po raz pierwszy dowiedziało się o istnieniu depilacji brazylijskiej z kultowego serialu "Seks w wielkim mieście", ale nie zostało tam dokładnie wyjaśnione czym jest ten zabieg. A więc depilacja brazylijska jest przeznaczona dla wszystkich kobiet (choć nikt nigdy nie powiedział, że panowie nie mogą jej spróbować) i całkowicie usuwa owłosienie łonowe. Nie obiecujemy że nie będzie bolało, w końcu wykonuje się ją z użyciem gorącego wosku... ale rezultaty są świetne a co najważniejsze – długotrwałe.

Niektóre z Pań depilują się tak pozostawiając wąski seksowny paseczek, podczas gdy inne wolą całkowitą gładkość... w każdym razie panowie to uwielbiają! W naszym kraju można także wykonać zabieg depilacji brazylijskiej, co prawda w niezbyt dużej ilości miejsc ale dla chcącego... tak czy inaczej – serdecznie polecamy!

Mała sugestia: poproś partnera o pomoc w pozbyciu się włosków! Przygotuj wszystko czego potrzebujesz, rozbierz się i zaproś go do rozkosznej pracy!





Masaż erotyczny

Masaż erotyczny to doświadczenie przyjemne, zmysłowe i nasycone erotyką, z dużą ilością nagości i intymności. Zmysłowy masaż erotyczny to doskonały sposób na radzenie sobie ze stresem, usuwanie toksyn z organizmu a co najważniejsze – jest fantastycznym doświadczeniem seksualnym. Ponieważ skóra jest najbardziej rozległym narządem ciała i łączy się z tysiącami włókien nerwowych, samo dotykanie i masaż rozbudza i stymuluje wszystkie nasze zmysły. Jeśli jeszcze nigdy nie masowałeś nikogo z erotycznym podtekstem, nie obawiaj się! Oto kilka wskazówek, które pomogą Ci rozpocząć.

Potrzebne akcesoria

- świece zapachowe
- olejki aromatyczne, kadzidelka lub inne przyjemne zapachy
- romantyczna muzyka
- czyste ręczniki
- czyste prześcieradła
- olejek do masażu (najlepiej, jeśli wybieriecie go wspólnie)
- żel nawilżający lub lubrykant
- zabawki erotyczne: wibrator, piórka, kulki (opcjonalnie)
- drinki lub coś do picia

Nastrój

- ogrzej pokój
- pogaś światła elektryczne
- zapal świece
- włącz muzykę
- przykryj łóżko lub sofę przygotowanymi prześcieradłami
- zadbaj o higienę
- upewnij się, że nikt wam nie przeszkodzi

Przebieg masażu

Jeśli wykonywaliście masaż już wcześniej sobie nawzajem, wiecie jaki rodzaj dotyku najbardziej każdemu z was odpowiada. W innym wypadku trzeba będzie się tego nauczyć.

Na początek głaskanie

Rozpocznij od delikatnego masowania lub głaskania czubkami palców. Zaczynj od szyi i górnej części ramion a potem przejdź do pleców. Delikatnie podążaj wzdłuż linii ciała, przesuając się w dół i muskając uda, łydki i kostki. Gdy poczujesz, że partner jest rozluźniony i odprężony, można przejść do masażu.

Olejek

Wlej olejek na dłoń i rozetrzyj obiema rękami by go ogrzać i równo rozprowadzić. Połóż ręce na górnej części pleców partnera i przesun je w dół. Następnie rozpocznij masaż pleców, używając długich, mocnych ruchów.





Komunikacja

Pytaj partnera czy taka forma masażu mu/jej się podoba, czy może woli silniejsze bądź delikatniejsze ruchy. Zawsze utrzymuj kontakt między swoimi rękami i ciałem masowanej osoby, poświęć czas na wykonanie każdego ruchu rytmicznie a jednocześnie z czułością. Przechodź od długich do krótszych i bardziej zdecydowanych ruchów. Używaj w tym celu masy swojego ciała a nie siły ramion. W czasie masażu ty również musisz być zrelaksowany i zajmować wygodną pozycję.

Zabawa

Gdy odnajdziecie rytm masażu odpowiadający obojgu, pozwól rękom przemieszczać się po ramionach i łopatkach, przesunij je do stóp, nie zaniedbuj też pośladków. Następnie delikatnie odwróć partnera na plecy. Zaczynaj masować klatkę piersiową, ręce i dłonie. Szczególną uwagę zwróć na piersi – nie masuj ich zbyt ostro, ale też nie omijaj ich. Delikatnie pieść dolną część sutków. Potem przesunij dłonie w kierunku nóg, muskając po drodze jakby mimochodem części intymne. Masuj wierzchnią część nóg aż do stóp, a potem wróć w górę znów delikatnie głaszcząc łono. Wzmagaj podniecenie partnera pieścąc wewnętrzną stronę ud wokół części intymnych a następnie delikatnie dotknij okolicy łonowej. Może na przykład muskając ją piórkem...

Rozpalanie ognia

Pozwalajcie wzrastać erotycznemu napięciu aż poczujecie, że przyszedł czas by skierować uwagę na wyraźniejsze seksualne zachowania...

Gdy wzrasta temperatura

W tym momencie Twój partner jest już bardzo odprężony i przyjemnie podniecony myślami o tym co zaraz nastąpi. Nie przerywając masażu całego ciała, jedną z rąk przesunij na części intymne.

Masowanie kobiecych części intymnych

Weź żel nawilżający (upewniając się że nie jest zimny) i nałóż go na dłonie. Lekko rozetrzyj na dłoniach i ogrzej do temperatury ciała. Nałóż go na zewnętrzną część waginy, kontynuuj stymulując lechtaczkę i zakończ stymulacją wewnętrzną nie przerywając pieścąc "guziczka rozkoszy" - nie zapominaj przy tym o jej punkcie G!

Jeśli chcesz, możesz oczywiście użyć do tej części masażu erotycznych zabawek – wibratora, kulek, etc.

Masowanie męskich części intymnych

Przygotuj żel i nałóż go na genitalia. Twoje ruchy powinny być początkowo różnorodne, by następnie skupić się na jednym lub dwóch rodzajach, gdy masaż zbliża się do końca.

Eksperymentuj – szybko przekonasz się jaki rodzaj masażu najbardziej podoba się partnerowi.

Odpoczynek

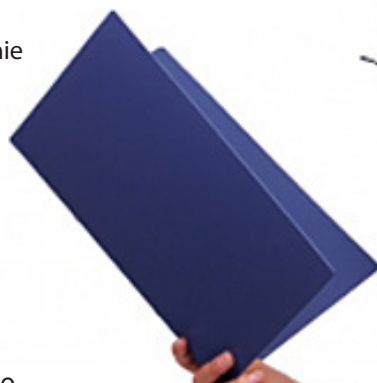
Po takim masażu oboje jesteście przyjemnie zmęczeni, nie zapomnij więc dać trochę czasu partnerowi. Połóż się obok niego/niej i przytulcie się do siebie. Nic złego się nie stanie jeśli teraz zaśniecie – rano możecie wziąć wspólny prysznic i wymienić się wrażeniami z poprzedniej nocy.



Erotyczne opowieści

Czytałeś komukolwiek bajki na dobranoc? Pewnie własnym dzieciom? A co z czytaniem erotycznych opowiadań? Nigdy tego nie robisz? Musisz to zmienić. Na rynku jest sporo czasopism przyprawiających o drżenie i zawrót głowy – jako początkujący wybierz coś co podnieca Ciebie i przeczytaj to partnerowi tak, jakby opowiadanie mówiło o Was. Bardzo wskazane jest dodanie tu czegoś od siebie; nie ukrywaj emocji, wzdychaj głęboko i dotykaj partnera podczas czytania.

Jeszcze lepiej będzie gdy przeczytasz opowiadanie napisane przez Ciebie – będzie w nim można wyrazić wszystkie ukryte dotąd fantazje erotyczne o których normalnie nie masz odwagi mówić głośno; opowiadanie ułatwi ich wyrażenie. Nie wiesz jak zacząć? Pozwól nam zrobić to za Ciebie – a resztę zostawimy Twojej wyobraźni.



Jest zwyczajny wieczór. Siedzę na sofie tylko pod kocem i czekam na Ciebie. Czuję że się zbliżasz i moje ciało zaczyna drżeć z podniecenia. Pomału odkrywam koc i gestem zapraszam Cię obok siebie...

Gra wstępna

Gra wstępna jest niezwykle ważną częścią seksu i nie można jej zaniedbywać. Choć celem każdego zbliżenia seksualnego jest orgazm, jest całkiem sporo dróg, by go osiągnąć. Dobry kochanek poświęca większość czasu na grę wstępną. Uwodzenie i podniecanie partnera, odkrywanie jej/jego ciała i poszukiwanie nowych możliwości dawania seksualnej rozkoszy może znacząco poprawić jakość intymnych momentów obojga partnerów. Gra wstępna to nie tylko delikatność i pocałunki ale także to co mówisz oraz sposób w jaki to mówisz. Striptiz, masaż erotyczny czy opowieść "z podtekstem" - wszystko to jest doskonałą grą wstępną i nie wymaga dodatków. Jeśli jesteś amatorem słodczy wypróbuj poniższą radę.

Truskawki z czekoladą – plus oczywiście bita śmietana

Czekolada to coś co można doskonale zlizywać z ciała partnera. Najlepsza będzie roztopiona i niezbyt słodka, lub krem czekoladowy który weźmiesz na palec lub na pędzelek i nałożysz na odpowiednie miejsce. Niezwykle erotyczną czynnością jest także wzajemne karmienie się truskawkami, zwłaszcza jeśli będziecie je wcześniej zanurzać w czekoladzie i bitej śmietanie. Można także nałożyć bitą śmietaną na ciało, najlepiej w tym celu nabyć śmietankę w spray'u.



Stara dobra szkoła – pocałunki, pieszczoty, miłość

Zamiast czynić długotrwałe przygotowania, niektóre osoby wolą użyć czegoś co zawsze można zrobić – starych dobrych pocałunków. Możecie całować się w usta uwalniając zupełnie wargi i język. Twój język powinien sięgać tak głęboko w ustach partnera jak to tylko możliwe. Nie zapominaj o uszach, w przypadku kobiety o piersiach, pępku, udach i łydkach. Spróbuj delikatnie ssać i przygryzać palce u stóp, otworzy to nowe wymiary przyjemności, oczywiście jeśli partner nie ma tam łaskotek.

Pieście nawzajem każdy centymetr waszych ciał, z uczuciem i namiętnością. Poświęćcie czas oddzielnie na każdą partię ciała. Nie wszystko sprowadza się do piersi i narządów płciowych, człowiek ma punkty erogenne w wielu miejscach – odkrywajcie coraz to nowe. Miłość to najlepsza gra wstępna i najsilniejszy afrodyzjak. Szczere wypowiedziane "kocham Cię" może zdziałać więcej niż najbardziej wyrafinowane techniki erotyczne. Spróbuj a przekonasz się!

Zaczniemy od klasyki

Co możemy napisać w tym rozdziale, co nie było już powiedziane lub napisane setki razy? Miłosnych pozycji jest tyle ile jest par kochanków w erotycznym uniesieniu. Jeśli jesteś już znudzony/a pozycją misjonarską czy "na pieska" polecamy zakup książki Kamasutra.



Jeśli masz odwagę na więcej...

Wyjdźcie z sypialni

Znudzeni po kilku miesiącach romansu lub po kilku latach małżeństwa? Łóżko stało się zbyt miękkie, za twarde, za krótkie, za małe, po prostu zbyt oklepane... nic już na was nie działa. Jeśli Twój partner woli raczej czytać w łóżku książkę niż dołączyć do Ciebie w doświadczaniu przyjemności, przyszedł czas, by coś z tym zrobić. Nie potrzebujecie dodatkowych urządzeń, nie musicie udawać się do sexshopu. **Pomogą Wam zwykłe domowe sprzęty, które mogą okazać się niezwykle przydatne w erotycznych zabawach – bardziej niż możesz to sobie wyobrazić.**

Pralka automatyczna, wynalazek stulecia

... zwłaszcza przy funkcji wirowania!
Co może być interesującego w tak nudnym urządzeniu jak pralka? Cóż, kiedy jest wyłączona rzeczywiście nic w

niej ciekawego. Ale zrób trochę wysiłku i włóż do środka pranie. Następnie poświęć czas ukochanej i obiecaj jej niespodziankę.... Kiedy zacznie działać wirówka, przychodzi czas również na Twoje działanie. Zaproś ją do łazienki lub pralni i posadź na krawędzi pralki. Powiedz jej by ugięła nogi i położyła je na Twoich ramionach. Czy musimy dodawać coś więcej? Kiedy pralka się zatrzyma, pochyl się i zaspokój ją ustami. Gwarantujemy, że od tego momentu pranie będzie odbywać się znacznie częściej... zwłaszcza to wymagające wirowania na najwyższych obrotach.

Lustreczko powiedz przecie ...

Prawdopodobnie przeszło Ci przez głowę pomysł nagrywania czy choćby robienia zdjęć w czasie waszych miłosnych igraszek. A co powiesz na oglądanie wszystkiego na żywo? Wśliznij się do łazienki gdy ona bierze prysznic i zacznij pieszczoty. Następnie delikatnie owiń ją w ręcznik i przenieście się przed lustro. Odwróć jej twarz do lustra i



powiedz by pochyliła się nad umywalką. Kochajcie się od tyłu, to najlepszy sposób by stymulować punkt G Twojej partnerki, podczas gdy wasz pełny pożądania kontakt wzrokowy będzie was jeszcze bardziej podniecać.

Te niegrzeczne poduszki

Poduszki w salonie nie muszą służyć jedynie do podpierania głowy w czasie oglądania telewizji. Jeśli lubicie pozycję klasyczną, podłóż jedną lub dwie miękkie ale zwarte poduszki pod jej pośladki. Połóż ręce poniżej jej ramion i wejdź w nią. Twoja klatka piersiowa powinna znaleźć się na wysokości jej głowy. Podczas kołysania się w górę i w dół w tej pozycji orgazmu doświadcza aż 65% kobiet, a ty także odczujesz silniejszą i bardziej intensywną rozkosz.

Robiliście to na schodach?

Może raz, dawno temu, kiedy nie dało się zrobić tego w sypialni... cóż wiele straciliście! Przy uwzględnieniu kilku wskazówek schody mogą stać się niezwykle kuszącym miejscem. Usiądź na nich odwracając się w stronę barierki. Wyciągnij jedną nogę ponad jednym lub dwoma schodami, lekko uginając drugą. Poproś partnerkę by także odwróciła się w kierunku barierki i zaczynajcie igraszki.

A co powiesz na wodę?

Seks w wodzie może być niezwykle ekscytującym, wielowymiarowym doznaniem. Ma jednak także kilka ograniczeń, ponieważ do igraszek potrzebne jest miejsce (najlepiej basen, jacuzzi lub morze). Wbrew powszechnemu przekonaniu w takiej sytuacji kobieta musi być BARDZO podniecona, ponieważ woda wypłukuje jej "naturalną wilgoć", co w rezultacie utrudnia penetrację i może powodować otarcia. Szczególnie w morzu lub w publicznych basenach może to powodować zagrożenie wystąpieniem u kobiet infekcji lub stanu zapalnego. Słona morska woda może także dodatkowo powodować silne podrażnienia błony śluzowej, dlatego kobiety często odczuwają pieczenie kochając się w taki sposób. Wszystko czego potrzebujecie to nieco wysiłku i motywacji, by stać się tak chętnymi i namiętnymi jak na początku związku. Pamiętaj, że nie wszystko zależy od odpowiedniej techniki. Nowe miejsce i uczucie, że robicie coś zakazanego może wnieść całkowicie niespodziewane wymiary do waszego związku.



Dla bardziej ciekawskich

Swinging

Inaczej mówiąc seks grupowy. Oznacza on także pary, które lubią zmieniać partnerów seksualnych i nie uważają za zdradę każdego kontaktu erotycznego wykraczającego poza ich związek. W celu dodania pikanterii intymnym relacjom niektóre pary świadomie decydują się na uprawianie seksu z innymi parami, bez uprzedzenia.

Podstawowym etapem jest trójkąt. Następną fazą jest wymiana partnerów w obrębie dwóch par. To najczęściej spotykana forma seksu grupowego. Ale prawdziwi fani tego rodzaju doświadczeń to swingersi lub miłośnicy orgii. W przypadku swingersów dochodzi do organizowanych częściej spotkań większej liczby par i/lub singli. Największa korzyść płynąca z seksu grupowego z nieznanymi polega na silnej stymulacji wzrokowej, która jest skutkiem obserwacji innych ludzi (w tym niekiedy własnego partnera) uprawiających seks. Prawdą jest, że w każdym z nas można znaleźć trochę ekshibicjonisty i trochę podglądacza.

Zjawiskiem podobnym do swingowania jest seks uprawiany publicznie, zwany "seks parkingowym" lub doggingiem. W tym przypadku partnerzy spotykają się gdzieś na łonie natury i oddają się tam przyjemności nie bacząc na otoczenie. Pionierów doggingu należy szukać w Wielkiej Brytanii, gdzie taka forma uprawiania seksu jest zresztą zakazana przez prawo. Nie wiemy, czy moda ta dotarła już do Polski.

Odgrywanie ról

„Sypialniak aktorstwo” to bardzo interesujący sposób na wzbogacenie życia seksualnego (jeśli pamiętasz wspomniany już serial „Seks w wielkim mieście”; Samantha i Smith robili to na wszelkie możliwe i niemożliwe sposoby). W czym więc problem? Na jakąś godzinę stań się kimś innym, udając pielęgniarkę, zakonnice czy stewardessę podczas gdy partner wcieli się w rolę lekarza, księdza lub pilota. Zabawcie się w porwanie, ściganie... cokolwiek podpowiada Wam wyobraźnia.

Seks na sposób Eskimosów

Dla wielu ludzi taki sposób kochania się to dziwactwo... to odmiana seksu na łonie natury, jest przeznaczona tylko dla dwójki osób i musi odbywać się w zimie. Kochankowie znajdują odosobnione, pokryte śniegiem miejsce, rozbierają się i kochają w śniegu. Kontrast rozgrzanego ciała z zimną pokrywą śnieżną może zdziałać cuda...

Ostrzeżenie: nie ponosimy odpowiedzialności za nabyte w ten sposób przeziębienia lub grypę, ale jeśli zdecydujecie się na taki eksperyment polecamy później gorącą herbatę w jakimś ciepłym miejscu.



Seks tantryczny

Seks tantryczny to pochodząca ze Wschodu nauka sztuki przedłużania seksualnej przyjemności.

Jest znany także jako filozofia ekstazy i skupia się na przedłużaniu szczególnej relacji jaka występuje między kochankami w czasie aktu seksualnego. To głębokie doświadczenie fizyczne trwające dłużej tylko przez chwilę i jednoczące pary w silnej fizycznej, mentalnej więzi. Partnerzy rozpoczynają seks tantryczny od wzajemnego dotykania swoich siedmiu czakr energetycznych, by osiągnąć harmonię i rozpocząć przekazywanie energii seksualnej. Para siada następnie twarzami do siebie, nie dotykając swoich miejsc intymnych. W tym czasie okazują sobie wzajemnie pobudzenie, w dalszym ciągu nie dotykając się. Następnie rozpoczynają się ćwiczenia oddechu mające na celu zwiększenie poziomu energii ciała, po czym partnerzy wykonują nawzajem pełny masaż.

Gdy oboje są w pełni odprężeni, znajdują jedną z bardzo wielu pozycji penetracji. Po pewnej ilości ruchów i zmian pozycji, należy zrobić dłuższą przerwę w czasie której partnerzy znajdują się w bezruchu, skupiając się na osiągnięciu fizycznego i duchowego połączenia. Jest to pozycja w której rośnie pobudzenie i kochankowie zbliżają się do osiągnięcia orgazmu. Po długotrwałej penetracji oboje partnerzy odczuwają doskonały orgazm, który wstrząsa całym ciałem oraz tworzy silną fizyczną i emocjonalną energię, która przenosi kochanków w stan ekstazy.

Klapy

Klapy w pośladki to jedna z najbardziej rozpowszechnionych zabaw seksualnych o sadomasochistycznym zabarwieniu. Mają długą historię i interesujący psychologicznie punkt wyjścia, zajmują też wyjątkowe miejsce w popkulturze.

W Internecie możesz znaleźć setki blogów prowadzonych przez fanów klapsów, podobnie jak instrukcji dotyczących różnych metod sprawiania sobie i partnerowi przyjemności poprzez klapy wykonywane w pośladki za pomocą dłoni, różgi lub specjalnych "narzędzi".

Najbardziej rozpowszechnione jest uderzenie ręką, choć niektóre osoby wybierają taki sposób wyłącznie wtedy, kiedy ich pupa jest tak obolała, że nie są w stanie znieść już żadnych dodatkowych narzędzi. Dłonie mogą być nagie lub w rękawiczkach. Niektórzy lubią miękkie skórzane rękawiczki, podczas gdy inni mówią, że nic nie przewyższy klapsa w gumowej rękawicy kuchennej.

Do zabaw w klapy można także używać przeznaczonych specjalnie do tego celu "rękawiczek wampira" (vampire gloves), które na dłoniach mają nabyte niewielkie ćwieki. Oczywiście można też użyć drewnianej łyżki, specjalnych kijów, pejczy i różeg. Wszystko zależy od tego co was podnieca, czy są to cienkie piekące paski czy większa zaczerwieniona powierzchnia pupy.



A co jeśli to **wszystko nie działa?**

Wiele par doświadcza problemów z seksem niekoniecznie po wielu latach małżeństwa. Za kłopoty w sypialni obwinia się zwykle:

- stres, emocje, traumatyczne przeżycie, depresję, przemęczenie
- złe doświadczenia seksualne z przeszłości,
- złą sytuację lub złe relacje w rodzinie,
- złe relacje w pracy lub w otoczeniu,
- stany zapalne lub problemy okołomiesiączkowe u kobiety,
- problemy z erekcją,
- spadek libido

Zaburzenia erekcji

Problemy z erekcją są zdefiniowane jako stała lub nawracająca niezdolność do osiągnięcia i/lub utrzymania erekcji, co uniemożliwia odbycie satysfakcjonującego stosunku seksualnego.

Na problemy z erekcją może mieć wpływ wiele czynników. Zostały one podzielone na dwie grupy: fizyczne i psychiczne. 80% przypadków należy do pierwszej grupy, 10% do drugiej, w przypadku pozostałych 10% lekarze nie są w stanie określić przyczyn. Najczęściej problemy

z erekcją wywołują choroby o podłożu neurologicznym, choroba Parkinsona, schorzenia endokrynologiczne, zwłaszcza związane z funkcjonowaniem tarczycy a także cukrzyca, anemia, zaburzenia krążenia, artretyzm i depresja. Przyczyną może być także otyłość, starszy wiek, doświadczenie molestowania seksualnego w dzieciństwie a nawet zbyt intensywne i długotrwałe uprawianie kolarstwa. Kłopoty z erekcją nie pojawiają się tylko u starszych mężczyzn. Urazy miednicy, operacje prostaty, pęcherza, jelit i odbytu – wszystko to może powodować zaburzenia erekcji. I oczywiście także przyjmowane leki.

Jakie rodzaje leków mogą powodować problemy z erekcją?

- Leki nasercowe
- Leki obniżające ciśnienie
- Diuretyki
- Leki nasenne
- Leki obniżające poziom cholesterolu
- Antydepresanty : trójcykliczne leki antydepresyjne
- Sole litu
- Leki pobudzające
- Środki uspakajające
- Leki przeciwmigrenowe
- Środki wspomagające odchudzanie
- Kortykosterydy
- Leki zawierające opium
- Cytostatyki ...

Zaburzenia erekcji występują częściej niż można byłoby sądzić, ale na szczęście w dzisiejszych czasach jest bardzo dużo dostępnych możliwości ich leczenia. Rozmowa z osobistym lekarzem jest prawdopodobnie pierwszym krokiem, jaki jest Ci potrzebny. Niezależnie od tego jak chcesz leczyć swoją przypadłość, powinieneś wiedzieć że nie jesteś jedyny. 1,5 miliona Polaków dzieli z Tobą ten problem. Niestety, zaledwie co dziesiąty szuka profesjonalnej pomocy. Mężczyźni na ogół wstydzą się przyznać do tego nawet swoim ukochanym. A istotą w eliminacji takiej dysfunkcji jest pomoc i wsparcie, dopiero potem można podjąć leczenie. Musisz wiele rozmawiać o swoim problemie. Przede wszystkim z najbliższą osobą, która prawdopodobnie okaże zrozumienie i nie będzie z Ciebie drwić, zaś dopiero później zwróć się do specjalisty. Aż 66% mężczyzn i 65% kobiet nie potrafi rozmawiać na temat pojawiających się w związku zaburzeń erekcji. Tymczasem mężczyźni myślą o swoim problemie przez cały czas, odczuwając lęk, że "nie sprawdzą się" znów w czasie następnego zbliżenia, co oczywiście prowadzi do kolejnej porażki – tak tworzy się błędne koło. Muszą je w jakiś sposób przerwać, ponieważ problem ten może zupełnie odizolować ich zarówno od rodziny jak i od środowiska w pracy. Przeczytaj dalej o innych możliwościach leczenia:



Leki

Na rynku znajdują się już środki, które pomagają w osiągnięciu i utrzymaniu erekcji. Leki w formie pigułek są dyskretne i łatwe w użyciu. Ale nie każdy może je przyjmować, dlatego też musisz skonsultować z lekarzem rodzaj terapii najbardziej dla Ciebie odpowiedni. Wydawane na receptę leki ułatwiają przepływ krwi do penisa, co oczywiście samo w sobie nie spowoduje erekcji; lek podziała tylko wtedy, gdy mężczyzna jest pobudzony seksualnie.

Viagra

Bez wątplenia najbardziej znana na świecie niebieska pigułka. Pomaga mężczyznom z zaburzeniami erekcji w osiągnięciu i utrzymaniu wzwodu. Kiedy mężczyzna jest pobudzony seksualnie, tętnice w penisie rozluźniają się i powiększają. Pozwala to na przepływ większej ilości krwi do organu, co powoduje erekcję. Żyły, którymi zazwyczaj krew odpływa z członka kurczą się zaś, zapobiegając odpływowi. Wynikiem zwiększonego przyprływu i zmniejszonego odpływu krwi z penisa jest jego powiększenie w stanie wzwodu. Czasem połączenia nerwowe lub naczynia krwionośne które są częścią tego procesu nie funkcjonują prawidłowo. Kiedy tak się dzieje, mężczyźni nie mogą osiągnąć i utrzymać erekcji. Viagra zwiększa przepływ krwi do penisa, by pozwolić pobudzonemu seksualnie mężczyźnie osiągnąć i utrzymać erekcję. Lek zaczyna działać po przyjęciu i daje skutki przez 6 do 8 godzin.

Levitra

Levitra pomaga zwiększyć przepływ krwi do penisa, co pomaga w odbyciu stosunku seksualnego tym panom, którzy myśleli, że seks w ich przypadku to pieśń przeszłości. Natychmiast po zakończeniu aktywności seksualnej krążenie normalizuje się i w konsekwencji erekcja ustaje. Lek mogą stosować diabetycy, osoby z nadciśnieniem i z wysokim poziomem cholesterolu. Levitra działa przez okres od 5 do 6 godzin.

Cialis

Cialis umożliwia parom zachowanie spontaniczności. Mężczyzna ma erekcję po pobudzeniu seksualnym albo przy stymulacji mózgu poprzez myśli o zabarwieniu erotycznym lub przez fizyczną przyjemność. Powoduje to produkcję chemicznych bodźców, które pozwalają rozszerzać się naczyniom krwionośnym w penisie. Członek wypełnia się większą ilością krwi, co powoduje erekcję. Cialis działa przez okres do 36 godzin, przy czym członek pozostaje w stanie erekcji tylko na czas pobudzenia seksualnego - czyli wzwód w naturalny sposób ustępuje po stosunku, by wrócić, gdy znów pojawi się podniecenie.

Kamagra Żel

Żel Kamagra to odpowiedni środek dla tych osób, które mają trudności z polykaniem tabletek. Ponieważ lek jest w postaci żelu, substancje aktywne są absorbowane szybciej, co skutkuje szybszym rozpoczęciem działania. Jest efektywny przez 5-7 godzin.

Leki podawane do cewki moczowej

Ten typ terapii również pomaga uzyskać erekcję. Leki podawane przez cewkę moczową działają tak, że ścianki tętnic rozluźniają się, przez co możliwe jest wpłynięcie większej ilości krwi do penisa i uzyskanie erekcji w ciągu kilku minut. Wielu panów uważa ten sposób za bezpieczną i skuteczną terapię. Ale stosunkowo duża liczba mężczyzn, którzy korzystali z takiej formy podawania leków skarży się na pojawiający się lokalnie ból, który zmusił ich do rezygnacji z tej możliwości.

Terapia zastrzykami

Zastrzyki są wypełnione lekami, które pomagają uzyskać erekcję. Preparaty te rozluźniają mięśnie pozwalając na wpłynięcie większej ilości krwi do penisa, co w konsekwencji prowadzi do uzyskania erekcji w ciągu 5 do 10 minut. Obecnie terapia zastrzykami może być bardzo skuteczna i pozwala na utrzymanie erekcji przez czas od 30 do 60 minut. Możliwe skutki uboczne to przedłużona erekcja, ból będący wynikiem wykonywania iniekcji a także bliznowacenie tkanek na penisie.

Urządzenia

Urządzenia ssące (próżniowe) składają się z rurki, do której wkłada się penisa (ssanie pomaga uzyskać erekcję) oraz z pierścienia zakładanego na podstawę penisa (by pomóc utrzymać wzwód). Wytwarzające się w pompce podciśnienie powoduje wpływ krwi do członka a pierścień nie pozwala jej odpłynąć utrzymując wytworzoną przez urządzenie erekcję. Zasadniczo urządzenia próżniowe są bezpieczne i skutecznie działają, ale nie można używać ich jednorazowo dłużej niż przez pół godziny. Po zdjęciu pierścienia erekcja zanika. Według użytkowników wadą tych urządzeń jest to że uniemożliwiają one spontaniczny seks, penis w trakcie ich używania staje się zimny, występują także trudności i ból przy ejakulacji.

Metody operacyjne

Przy pomocy operacji można wszczepić w penisa silikonowe implanty średnio twarde lub pneumatyczne. Mimo, że wielu mężczyzn (oraz ich partnerki) jest zadowolonych z tego sposobu leczenia, metoda ta może okazać się bolesna, jest także niebezpieczeństwo wystąpienia infekcji lub innych komplikacji w czasie lub po operacji. Poza tym procedura ta jest nieodwracalna z powodu usuwania tkanek jamistych.

Psychoterapia

Omawianie problemów - nie tylko stricte seksualnych - z psychiatrą, psychologiem, seksuologiem lub innym profesjonalistą w dziedzinie zdrowia psychicznego, może wpłynąć korzystnie na Twoją zdolność do uzyskania i utrzymania erekcji.

Preparaty ziołowe/witaminy

Wybór preparatów ziołowych zwanych także suplementami diety, które mają zwiększać instynkt seksualny, przyjemność ze zbliżenia i rozmiary członka, jest obecnie ogromny, jednakże organizacja FDA (US Food and Drug Administration) nie wyraziła jeszcze swojej opinii na temat ich skuteczności i bezpieczeństwa stosowania.

Terapia hormonalna

Obniżona jakość erekcji może być także wynikiem zbyt niskiego poziomu cholesterolu można to ustalić poprzez badania krwi). Terapia hormonalna zwiększa poziom testosteronu. Hormony mogą być podawane przez skórę, w zastrzykach lub doustnie.

Oczywiście - należy to po raz kolejny podkreślić: najlepszym doradcą w wyborze leczenia będzie Twój lekarz, nie wstydź się więc do niego iść.





Antykoncepcja i zabezpieczenie przed chorobami przenoszonymi drogą płciową

Dobra i bezpieczna antykoncepcja oraz zabezpieczenie przed chorobami przenoszonymi drogą płciową to podstawa każdego zdrowego związku partnerskiego. Bez tego każde zbliżenie staje się potencjalnie niebezpieczne, może bowiem prowadzić nie tylko do niechcianej ciąży ale też do zarażenia się chorobami przenoszonymi właśnie w ten sposób. Ta ostatnia możliwość nie powinna być lekceważona – wiele z chorób wenerycznych trudno lub nawet wcale nie poddaje się leczeniu a także stygmatyzuje samego pacjenta. Tak więc zanim przejdziemy do gorących dyskusji, koniecznie przeczytaj ten rozdział – nawet gdy masz stałego partnera lub planujecie założenie rodziny. Może wiedza o antykoncepcji przyda Ci się, gdy będziesz z kimś rozmawiał i przekazując informacje uchronisz go/ją od popełnienia tragicznego błędu. Zobaczmy więc czym jest bezpieczny seks i w jaki sposób go praktykować.

Antykoncepcja dla niej

Zazwyczaj to kobieta jest stroną, która troszczy się o antykoncepcję, zwłaszcza jeśli regularnie współżyje. Prócz chorób przenoszonych drogą płciową kobieta naraża się także na zajście w niechcianą ciążę. Właśnie dlatego przemysł farmaceutyczny oferuje paniom tak wiele metod antykoncepcyjnych. Zróbmy więc przegląd rynku.

Antykoncepcja hormonalna

Podstawą antykoncepcji hormonalnej są kobiece hormony płciowe, wytworzone syntetycznie estrogeny i gestageny. Istnieją różne formy wprowadzania hormonów do ciała.

Pigułki antykoncepcyjne

Pigułka to najszerzej rozpowszechniony środek antykoncepcyjny, dlatego że jest też najłatwiejsza w stosowaniu. Jej podstawę stanowią dwa hormony – estrogen i progesteron, które są podawane w taki sposób, by hamowały owulację. Przyjmowane regularnie pigułki dają 99% pewności.

Zastrzyki hormonalne

Zastrzyki antykoncepcyjne zawierają żeńskie hormony płciowe, które czasowo powstrzymują występowanie owulacji. Są wskazane szczególnie dla kobiet, które albo nie są w stanie regularnie stosować innych metod hormonalnych, albo też nie mogą lub nie chcą ich stosować. Jeden zastrzyk działa skutecznie przez trzy miesiące, wadą metody są częste przejściowe krwawienia. Zastrzyki należy brać co 8 do 12 tygodni.

System wewnątrzmaciczny – IUS

IUS to jedna z najnowszych metod antykoncepcyjnych. Zapobiega zajściu w ciążę tak skutecznie jak sterylizacja, jest jednak odwracalna. To niewielki układ w kształcie litery T, który dostosowuje się do wewnętrznej części macicy, gdzie może pozostawać nawet do 5 lat. System zawiera hormon, który jest stale uwalniany bezpośrednio do macicy. Główny efekt jego działania to znaczne gęstnienie śluzu w szyjce macicy, co utrudnia przenikanie plemników. Dodatkowo zmniejsza się ruchliwość i żywotność plemników co zapobiega zapłodnieniu. Hormon zapobiega także wzrostowi błony śluzowej macicy a u niektórych kobiet zatrzymuje także owulację.



Pierścień pochwowy

Pierścień pochwowy zawiera oba hormony żeńskie w dawce wystarczającej na trzy tygodnie. Kobieta sama umieszcza go w pochwie a po wyjęciu w czwartym tygodniu występuje krwawienie. Środek niedostępny jeszcze w aptekach.

Plastry antykoncepcyjne

Plastry niedawno pojawiły się na rynku. W aptekach można je kupić "spod lady". Plaster uwalnia hormony które przedostają się przez skórę i działają w taki sam sposób jak pigułki. Należy jednak ostrzec, że plastry nie są wystarczająco silne w przypadku kobiet o większej masie. Według badań graniczna masa to 90 kilogramów. Zazwyczaj przykleja się je do ramienia, pośladka lub łopatki. Plaster odkleja się i zastępuje nowym raz w tygodniu, tego samego dnia. Czynność powtarza się przez trzy tygodnie z rzędu, robiąc przerwę w czwartym tygodniu. Plastry dobrze przylegają, co oznacza że pozostaną na swoim miejscu nawet po prysznicu. Aby plaster nie odpadł nie wolno go tylko mocno pocierać lub szorować.

Antykoncepcja awaryjna

To wyjście awaryjne, stosowane w sytuacji gdy zawiodły inne metody, gdy kobieta miała nieoczekiwany stosunek lub też została zgwałcona. Nazywa się je także "pigułką następnego dnia" lub antykoncepcją po stosunku. Kobieta musi przyjąć jednocześnie dwie pigułki lub jedną pigułkę 12 godzin po drugiej, przy czym by był skuteczny ten rodzaj antykoncepcji należy zastosować jak najwcześniej po niezabezpieczonym stosunku – nie później niż 3 dni. Hormony doprowadzają do krwawienia co zapobiega zajściu w ciążę. W takich sytuacjach skuteczne są także "zwykłe" pigułki antykoncepcyjne, jeśli są przyjęte w odpowiedniej dawce. Antykoncepcja awaryjna może doprowadzić do mdłości i wymiotów; w takiej sytuacji należy przyjąć leki zapobiegające takim objawom i kolejne dwie pigułki.

Antykoncepcyjne metody mechaniczne i barierowe

Wkładka (spiralą) wewnątrzmaciczna

To niewielkie ruchome urządzenie włożone i pozostawione w macicy. Zakładanie spirali nie jest bolesne, ale musi zostać wykonane przez lekarza. Spirala zaczyna działać od razu po założeniu. Nie wpływa na przyjemność płynącą z seksu i może pozostać w macicy przez rok lub dłużej. W przypadku kobiet, które nie rodziły istnieje ryzyko wypadnięcia wkładki w ciągu pierwszych kilku miesięcy. Skuteczność spirali wynosi 95-99%.

Pianka waginalna

Pianka waginalna służy do "wycięcia" plemników przy pomocy aplikatora. To nie jest zła metoda, ale niezbyt skuteczna. Prócz tego skraca tak wiele znaczący dla kobiet czas odprężenia i satysfakcji po stosunku.

Prezerwatywa dla kobiet - femidom

Prezerwatywa dla kobiet to cienka osłona wykonana z lateksu i umieszczona w pochwie by stanowić barierę między plemnikami i ściankami waginy. Umieszcza się ją w odpowiedniej pozycji używając dwóch palców. Jej skuteczność jest zbliżona do męskich prezerwatyw.

Środki plemnikobójcze

Środki plemnikobójcze to substancje chemiczne niszczące plemniki. Są dostępne na rynku w postaci kremu, żelu, pianki, systemu dopochwowego, sprayu czy globulek. Należy je wprowadzić głęboko do pochwy przed stosunkiem. Zazwyczaj używa się ich jako dodatkowego zabezpieczenia w połączeniu z inną metodą antykoncepcyjną – na przykład z prezerwatywami. Używane samodzielnie są mniej skuteczne.

Diafragma – kapturek naszyjkowy

Mechaniczny przyrząd antykoncepcyjny, praktycznie już nie używany. Składa się ze sprężystego stalowego pierścienia pokrytego gumową błoną. Zapobiega zajściu w ciążę poprzez zamknięcie wejścia do macicy i uniemożliwienie plemnikom wędrówki wzdłuż szyjki macicy. Zazwyczaj zaleca się używanie wraz z diafragmą środków plemnikobójczych. Po stosunku diafragma musi pozostać w pochwie przez co najmniej 6 do 8 godzin. Jej skuteczność to 85-95%.

Sterylizacja kobiety

W tym przypadku wykonuje się ją laparoskopowo podwiązując i blokując jajowody. Metoda wymaga niewielkiej operacji w znieczuleniu miejscowym. Kobieta musi zostać w szpitalu na 2-3 dni. Metoda stuprocentowo skuteczna. W Polsce aktualnie sterylizacja nie jest legalna.

Metody naturalne (NPR)

Metody naturalne oczywiście mają zalety, ale także wady. Podstawą ich stosowania jest unikanie stosunków seksualnych w czasie owulacji. W stosunku do partnerów nie ma żadnych innych wymagań, kluczem jest tu abstynencja. Istnieje wiele metod określenia okresu płodnego, przedstawiamy kilka z nich.

Metoda Ogino-Knausa wymaga unikania zbliżeń przez co okres najmniej 9 dni przypadających podczas i po owulacji, której termin wyznacza się na podstawie średniego czasu trwania cyklu danej kobiety. Jej skuteczność to 75-80%.

Mierzenie temperatury wymaga codziennej obserwacji temperatury ciała. Na tej podstawie wyznacza się moment owulacji oraz płodny okres cyklu. Opiera się na wiedzy, że w momencie owulacji temperatura spada o około 2/10 stopnia a w ciągu kolejnych 24 godzin wzrasta o 3/10 stopnia i utrzymuje się na tym poziomie aż do miesiączki. Okres niepłodny rozpoczyna się czwartego dnia po wzroście temperatury. Metoda ta stanowi uzupełnienie metody Ogino-Knausa. Stosując ją należy brać pod uwagę wahania temperatury spowodowane przez inne czynniki.

Obserwacja śluzu szyjki macicy – metoda ta także uzupełnia metodę Ogino-Knausa. Składa się na nią systematyczna obserwacja zmian w wyglądzie śluzu pojawiającego się u wejścia do pochwy. Śluz jest produkowany w niewielkich ilościach, w okresie niepłodnym jest gęsty, natomiast w okolicy owulacji staje się lepki, ciągnący i przezroczysty, podobny do surowego białka jaja. Po zakończeniu owulacji pojawia się znów "śluz niepłodny", który nie zmienia się aż do miesiączki.



Antykoncepcja dla niego

Czasy, w których kobieta była jedyną osobą troszczącą się o antykoncepcję dawno minęły. Dziś panowie są odpowiedzialnymi i troskliwymi partnerami również wtedy, gdy chodzi o zabezpieczenie się przed niechcianą ciążą i oczywiście przed ryzykiem rozpowszechniania chorób przenoszonych drogą płciową. Oczywiście metod antykoncepcyjnych dla mężczyzn jest znacznie mniej i są one o wiele mniej skomplikowane. Ale wielu badaczy zajmuje się wprowadzaniem i testami nowych metod antykoncepcyjnych także dla panów – w końcu i oni powinni mieć większy wybór.

Mechaniczne metody antykoncepcyjne

Prezerwatywa

Prezerwatywa jest wykonana z cienkiej gumy i nakłada się ją na penis w stanie erekcji, przed jej założeniem należy odciągnąć napletek by zapobiec pęknięciu które może nastąpić w wyniku intensywnych szarpnięć w czasie stosunku. Jest zalecana osobom, które odbywają stosunki rzadko i okresowo, a także podczas przerwy w przyjmowaniu środków hormonalnych. Największą zaletą prezerwatywy jest zapewniana przez nią ochrona przed chorobami przenoszonymi drogą płciową, a największą wadą jest ograniczenie urozmaicenia podczas zbliżenia seksualnego. Niektóre prezerwatywy są nawilżane a inne mają na czubku dodatkowy zbiorniczek na spermę. Ich skuteczność wynosi 90-97%.

Stosunek przerywany

Metoda ta polega na tym, że mężczyzna wycofuje penis z pochwy przed ejakulacją. Wymaga bardzo dużej samodyscypliny, rozprasza napięcie seksualne, zmniejsza przyjemność płynącą ze zbliżenia a nade wszystko nie jest skuteczna. Plemniki mogą znajdować się wydzielinie pojawiającej się jeszcze przed wytryskiem (tzw. kropelkowanie). Skutkiem tej metody jest bardzo wiele nieplanowanych ciąż.

Wasektomia - sterylizacja

Jest to zabieg chirurgiczny podczas którego przecina się męskie nasieniowody, dokonując w ten sposób sterylizacji. Plemniki nie mogą przedostać się przez nasieniowody uniemożliwiając zapłodnienie. Zabieg nie zmienia libido ani sprawności seksualnej, nie zmienia się także wygląd spermy. Wasektomię wykonuje się w ciągu kilku minut, przy miejscowym znieczuleniu, dostając się do nasieniowodów przez skórę na jądrach. Metoda ta jest wybierana przez osoby, które nie chcą mieć więcej dzieci. Zabieg powoduje trwałą niepłodność bez możliwości odwrócenia tego stanu. W Polsce aktualnie sterylizacja nie jest legalna.

Antykoncepcja hormonalna – w przyszłości

Pigułka antykoncepcyjna dla mężczyzn

Pigułki antykoncepcyjne dla mężczyzn nadal znajdują się w bardzo wczesnej fazie badań – ale pojawienie się ich w sprzedaży jest tylko kwestią czasu. Chodzi o przyjmowane doustnie pigułki, które pomogą w zatrzymaniu procesu spermatogenezy. Pigułka będzie zawierała głównie testosteron i ma nie stwarzać efektów ubocznych charakterystycznych dla sterydów. Badacze wierzą, że oprócz skutków antykoncepcyjnych lek będzie także oddziaływał na masę

mięśniową i kostną, zwiększając ją. Eksperci spodziewają się, że produkt pojawi się na rynku w ciągu pięciu do dziesięciu lat.

I jeszcze wgląd w przyszłość

Oprócz pigułek hormonalnych naukowcy pracują nad wieloma nowymi metodami, między którymi z pewnością znajdzie się kilka, które zwiększą poziom zabezpieczenia mężczyzn i pozwolą odprężyć się kobietom:

- Adjudin, pigułka powstrzymująca rozwój plemników
- Risug, odwracalne zahamowanie zdolności plemników do zapładniania
- Intra Vac Device (IVD), aplikator blokujący drogę plemnikom
- Nifedipine, pigułka używana w terapii nadciśnienia, która powoduje niepłodność
- Wystawianie jąder na działanie temperatury

Bezpieczna, odpowiedzialna a zwłaszcza obopólna antykoncepcja włączy w ten sposób oboje partnerów w proces planowania rodziny.

I tak zakończyliśmy rozdział o antykoncepcji. To oczywiście tylko przegląd różnych metod a nie instrukcja skutecznego zapobiegania ciąży. Po dodatkowe informacje o sposobach korzystania z poszczególnych metod, ich skuteczności zarówno przy stosowaniu niezależnym jak i w połączeniu z innymi oraz dostępności należy zwrócić się do lekarza, który udzieli najbardziej przydatnych i kompetentnych rad.





Drżysz już z emocji?

Co jeszcze? Teraz Twój ruch! Według większości ludzi seks to najlepszy i najbardziej relaksujący rodzaj aktywności, który podobno spala więcej kalorii niż 8 godzin pracy w kopalni... cóż, najlepiej jeśli sam się o tym przekonasz. Zrób partnerowi erotyczny masaż albo pokaz tańca ze striptizem, przeszukaj Kamasutrę by odkryć nowe pozycje i ciesz się najlepszym seksem w życiu.

Gorącej nocy...

