

СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ



для

Н

Е

Е

Содержание:

1. Желание женщины – закон. Нежелание женщины – тоже закон.
2. Решайте проблемы до того, как они появляются.
3. Как предложить ему использовать презерватив?
4. Аварийная ситуация.

О сексе сейчас говорят так много, что вы наверняка думаете, что знаете про это уже все.

А знаете ли вы, как защитить себя от проблем, к которым может привести секс? Ведь это самое главное.



Для начала мы проведем маленький тест

**Попробуй ответить на
несколько простых вопросов:**

- Можно ли забеременеть, занимаясь с партнером сексом в первый раз?
- Можно ли заразиться чем-нибудь от партнера, занимаясь с ним сексом в первый раз?
- Можно ли забеременеть при сексе без проникновения?

*Для
всех трех
вопросов
правильный
ответ «Да»*

- Первый раз, или десятый – шанс забеременеть всегда есть.
- Инфекции все равно, какой у вас сексуальный опыт. Вы рискуете заразиться инфекциями, передаваемыми половым путем, каждый раз, когда занимаетесь любовью без презерватива.
- Для того чтобы забеременеть, достаточно, чтобы сперматозоиды попали вам во влагалище. Половой акт для этого – не единственный путь. Сперматозоиды можно случайно занести во влагалище и через руки, если на них остались следы спермы.

Если вы правильно ответили на все эти вопросы – поздравляем! Если нет – не расстраивайтесь. Ведь брошюра для того и нужна, чтобы расширить ваши знания!

Желание женщины – закон Нежелание женщины – тоже закон

В жизни нам часто приходится делать не то, что мы хотим, а то, что надо. Но секс – совсем другой случай. Если вам хочется – занимайтесь им, но, если нет – не надо себя заставлять! Вы должны решить этот вопрос самостоятельно. И если ваши подруги в своих отношениях достаточно быстро перешли к сексу – для вас это не показатель. Вы – не «все», а неповторимая личность, которая сама способна решить, когда и что вам нужно. Поэтому, если вы чувствуете, что еще не готовы к сексу с партнером, не позволяйте окружению на вас давить, будьте самостоятельной!

Подталкивать вас к сексу может не только окружение, но и возлюбленный. Если ему нестерпимо, он может пытаться убедить вас, «не готовую к сексу», заняться любовью. Поддаваться или не поддаваться на эти уговоры – решать, конечно, вам. Только помните, **что в этом вопросе ничье мнение не может быть важнее вашего.**

Он говорит: *«Я тебя люблю и хочу заняться с тобой сексом. Ты говоришь, что тоже любишь меня, так почему ты меня не хочешь?»*

Если вы еще не готовы заняться с ним сексом, попросите его быть терпеливым, подождать, пока вы привыкнете к вашим близким отношениям. Ведь невозможно съесть новый кусок торта, не прожевав и не проглотив предыдущий. Даже если торт очень вкусный. Так же и тут. Ваш друг должен дать вам время «переварить» предыдущие этапы. Может быть и так, что вы пока не планируете «идти на сближение» или мечтаете выйти замуж девственницей. Такая позиция имеет право на жизнь, постарайтесь объяснить.

Он говорит: *«Что ты упрямишься, мы давно взрослые»*

Если человек взрослый – это не значит, что он обязан заниматься сексом. Это личное дело каждого. Есть люди, которые вообще всю жизнь остаются девственниками, потому что так хотят. Вы тоже можете самостоятельно решить, как вам относиться к сексу.

Он говорит: *«Если ты меня любишь, то должна это доказать. Иначе я тебе не поверю».*

Это уже больше похоже на шантаж, чем на уговоры. Секс не может служить доказательством любви. Любовь проявляется заботливым и нежным отношением к человеку. Так что, может, сначала он докажет, что любит вас, и перестанет «давить»?

Он говорит: *«Конечно, я не буду торопить тебя, я же не эгоист! Буду ждать столько, сколько надо – пусть неделю, пусть две».*

Да, для него это срок! Но для вас – вряд ли. И если он вас действительно любит, он подождет столько, сколько нужно вам.

Он говорит: *«Ты не представляешь, как это для меня тяжело – ждать, пока ты решишь, что готова».*

Если вы не против, вы можете заниматься петтингом: целуйте друг друга, обнимайте, ласкайте руками. Используйте всю вашу фантазию, ведь есть масса способов, чтобы сделать друг другу приятно!

Решайте проблемы до того, как они появляются

Если вы решили для себя, что уже готовы заняться сексом с вашим мужчиной, подумайте о возможных проблемах заранее.

Вопросы типа:

«А вдруг он чем-нибудь болеет?» или «Готова ли я завести ребенка?» нужно задавать себе до того, как вы займетесь любовью, а не после.

Для того чтобы обезопасить и чувствовать себя спокойно, вам понадобится презерватив.

Это самое надежное средство и для предупреждения незапланированной беременности, и для предохранения от ВИЧ и других инфекций, передаваемых половым путем.

Если вы используете кремы, таблетки, свечи и т.д., помните, что они могут защитить вас только от беременности, но не от ВИЧ и других инфекций. Если вы вообще не предохраняетесь, в вашем полном распоряжении могут оказаться более 20 инфекций, передаваемых половым путем, включая ВИЧ-инфекцию, которая может перейти в СПИД.

Кроме того, если вы не готовы заводить ребенка, вы ставите себя под угрозу аборта, который является огромной физической и моральной травмой для женщины. По статистике, каждый третий аборт заканчивается осложнениями различной тяжести – от воспалительных процессов в половых органах до бесплодия.

Запомните: искусственное прерывание беременности – не метод контрацепции, а чрезвычайно опасный шаг, которого по возможности нужно избегать. Лучшая беременность – запланированная, долгожданная, к которой вы готовы.

***О том, чтобы быть счастливой в будущем,
Вам нужно позаботиться сейчас.
Будьте внимательны к своему здоровью!***

Чтобы избежать проблем, нужно всегда использовать презерватив. Если ваш партнер особо «продвинутый» в этом плане – возьмите инициативу в свои руки и предложите презерватив самостоятельно.

Хорошо, если презерватив постоянно будет у вас в отдельном кармашке косметички. Это позволит вам всегда управлять ситуацией.

Многие женщины считают, что презерватив – это «мужская» забота. Это не так. Ответственность лежит на вас обоих. Не ждите, когда другие позаботятся о вас – сделайте это сами. У вашего мужчины может быть легкомысленное отношение к жизни. Но вы не должны за это расплачиваться. Купите презерватив сами!

Будьте аккуратны с алкоголем – он усыпляет вашу осторожность, и вы можете, сами того не замечая, надеть глупостей. Вам может показаться, что «презерватив не так уж и нужен, и вообще, зачем беспокоиться о такой ерунде?» Знайте, что наутро от «хмельного» оптимизма не останется и следа – появится раскаяние в своей легкомысленности.

Как предложить ему использовать презерватив?

Если вы видите, что дело у вас идет к сексу, позаботьтесь о том, чтобы обговорить вопрос использования презерватива заранее.

Это можно сделать, например, когда смотрите какой-нибудь фильм, в котором есть эротическая сцена. Вы можете спросить: «Как ты думаешь, они это с резинкой делают?». Узнайте, что он думает о предохранении, и скажите, что вы думаете насчет использования презерватива. Может быть, среди ваших знакомых были случаи, когда женщине приходилось делать аборт из-за того, что ее мужчина не хотел использовать презерватив, но обещал, что все будет хорошо. Или, поверив словам: «Можешь не волноваться, я ничем не болею», женщина заразилась от своего друга инфекцией, передаваемой половым путем. При подходящем случае вы можете рассказать ему эти истории и узнать, что он об этом думает.

Если вы оба считаете, что презерватив нужно использовать всегда – это избавит вас от многих проблем.

Если же ваш мужчина против, объясните ему свою точку зрения и скажите, что вы не хотите рисковать своим здоровьем ради нескольких минут удовольствия. Попросите его понять вас и согласиться использовать презерватив. А если он беспокоится о своих ощущениях, предложите

дополнительную смазку – «лубликант». Она увеличит его чувствительность.

Помните, что смазка должна быть изготовлена только на водной основе и ни в коем случае не на жировой! Вазелин и косметические кремы разрушают структуру латекса, из которого изготавливается презерватив. Если у вас нет под рукой ничего подходящего – можете в качестве смазки использовать свою слюну. Но только не слюну своего мужчины – в ней могут содержаться бактерии и вирусы.

Если вы используете другие методы контрацепции (кремы, свечи, таблетки), помните, что они предохраняют только от незапланированной беременности и не защитят вас от ВИЧ и других инфекций, передаваемых половым путем.

Аварийная ситуация

Если у вас порвался презерватив, и вы заметили это уже после того, как все закончилось, – без паники.

Чтобы избежать незапланированной беременности, после незащищенного полового акта вам нужно срочно обратиться к врачу-гинекологу. Существуют средства «экстренной» контрацепции, применять которые можно лишь в крайних случаях. Какой метод выбрать – определит врач в зависимости от того, сколько времени прошло после «осечки». Затягивать с визитом не стоит – чем раньше вы предпримете нужные меры, тем меньше вреда нанесете своему организму. Часто использовать средства «экстренной» контрацепции нельзя. Это грозит большими проблемами со здоровьем. Поэтому прежде, чем что-то сделать, обязательно посоветуйтесь со специалистом.

Как правильно выбирать презерватив и пользоваться им?

Хотя презерватив изобрели сотни лет назад – до сих пор он остается единственным средством, которое надежно защищает от инфекций, передаваемых половым путем, и от незапланированной беременности. Качественные презервативы защищают и от заражения ВИЧ-инфекцией. Но для того, чтобы «резинка» вас никогда не подводила, нужно уметь ею правильно пользоваться.

Даже если вы знаете, как определить качество презерватива, — прочитайте, чтобы напомнить себе или узнать что-то новое!

Правила просты:

1. Покупать презервативы нужно в аптеке. В супермаркетах или ларьках обычно продаются дешевые подделки очень низкого качества.

2. Презерватив нужно использовать каждый раз, когда вы занимаетесь любовью, ведь даже одного раза без него достаточно, чтобы заразиться ВИЧ и другими инфекциями.

3. Прежде чем купить понравившиеся презервативы, нужно убедиться, что на пачке стоят пометка «electronically tested» (тестировано электроникой), знак Госстандарта и РосТеста. Обратите внимание на срок годности — не закончился ли он? Внутри пачки должна быть инструкция по использованию презерватива.

4. Перед тем, как открыть упаковку, пощупайте ее и почувствуйте перекатывающийся воздушный пузырек. Если его нет, значит, упаковка повреждена, и презерватив использовать нельзя.

5. Даже если вы сильно возбуждены — не надо в нетерпении рвать упаковку зубами или раздирать ее ногтями — все эти действия могут повредить презерватив.

6. Как вы знаете, презерватив в упаковке свернут, и сначала нужно понять, в какую сторону его разворачивать. Почему это так важно? Потому что, если сначала приложить презерватив к головке неправильной стороной, и только потом какой надо, на «лицевой» поверхности презерватива останутся следы смазки, которая выделяется у мужчин во время возбуждения. А смазка может содержать сперматозоиды, и, если человек болен, различные бактерии и вирусы. Значит, есть шансы, что после такой неправильной «примерки» девушка забеременеет или заразится.

7. Презерватив нужно надевать перед началом полового акта и не снимать до его окончания. Если же сначала вы занимаетесь любовью без презерватива и надеваете его только перед семяизвержением, толку от «резинки» будет очень мало. Такая техника не защитит ни от беременности, ни от болезней. Почему? Потому что у мужчин сперматозоиды, вирусы и бактерии могут содержаться в смазке, которая выделяется уже во время возбуждения. У женщин вирусы и бактерии содержатся во влагалищных выделениях. Во время секса без презерватива вы обмениваетесь всем этим уже до того, как происходит семяизвержение.

8. Иногда у женщин во время занятия любовью выделяется недостаточно естественной смазки. Это может вызвать неприятные ощущения и привести к разрыву презерватива. Для того, чтобы этого избежать, используйте дополнительную гелевую смазку – «лубрикант». Его можно купить в аптеке или в магазине «интимных» товаров. Такие смазки, как вазелин, детский крем, косметические или массажные кремы на жировой основе, разрушают структуру латекса, из которого делается презерватив.

9. Один презерватив можно использовать только раз. Второй раз он не «потянет» и обязательно порвется.

Если презерватив порвался

Такое тоже бывает. Если он все-таки порвался, не позднее одного-двух часов после сексуального контакта нужно промыть промежность, влагалище, член и мочеиспускательный канал водой с мылом. И обратиться к врачу, если вы знаете, что ваш партнер – ВИЧ-инфицированный или вы не уверены в его статусе.

*Помни, что антисептики
не смогут защитить вас от ВИЧ*

*Поэтому
имеет смысл:*

- Через пять-семь дней сдать анализ на гонорею, трихомоноз и хламидиоз.
- На сифилис провериться через три-четыре недели.
- Кровь на ВИЧ нужно сдать сразу, чтобы узнать, что вы здоровы. Через три месяца и через шесть месяцев – еще раз, чтобы убедиться наверняка, что вы не инфицировались.



Что такое ИППП и как с этим бороться?

ИППП – инфекции, передаваемые половым путем.

Самостоятельно избавиться от ИППП нельзя

Если возникли подозрения – надо идти к врачу. Мужчинам – к дерматовенерологу, венерологу или урологу, женщинам – к гинекологу. Самолечением заниматься нельзя, потому что, какое лекарство вам принимать, может решить только врач. А если пить не те лекарства или в неправильных дозировках, то болезнь не вылечить. Вы просто на время «заглушите» ее.

К ИППП не вырабатывается иммунитет. Есть заболевания, например, ветрянка, которыми болеют только один раз в жизни. Однажды переболев, организм устанавливает защиту против этой инфекции. А против ИППП наш организм защититься не может, поэтому болеть одной и той же болезнью, например, гонореей, можно бесконечно много раз.

Если у вас есть невылеченные ИППП, это значительно увеличивает опасность заражения ВИЧ-инфекцией

Почему? Во-первых, ИППП ослабляют иммунитет человека, из-за чего инфицирование происходит легче. Во-вторых, язвочки и воспаленные участки ткани являются открытыми воротами, через которые ВИЧ может свободно проникнуть.

Во время лечения лучше воздержаться от сексуальных контактов.

Инфекция погибает не сразу после начала лечения. Поэтому, уже принимая лекарства, вы можете заразить другого человека, например, если вдруг презерватив соскочит или порвется.

Лечиться необходимо обоим партнерам одновременно! Иначе инфекция будет ходить по кругу, и вы будете снова и снова заражать друг друга.

ВИЧ-инфекция – это хроническое заболевание

К сожалению, лекарств против ВИЧ-инфекции, вызывающей СПИД, до сих пор не существует.

Если ваш мужчина уклоняется от разговоров на тему ВИЧ-инфекции – всегда пользуйтесь презервативом, до тех пор, пока не увидите результаты его анализов. Не забывайте о том, что вам тоже необходимо обследоваться на ВИЧ!

Единственный способ защитить себя – всегда предохраняться презервативом и иметь одного полового партнера, с которым вы друг другу не изменяете.

Какие симптомы говорят о заражении ИППП?

Вы можете не узнать, что заразились.

Любое заболевание, передающееся половым путем, часто протекает без всяких симптомов.

Но это не значит, что инфекция бездействует. Она постепенно разрушает ваше здоровье, просто делает это незаметно. Поэтому, есть подозрительные симптомы или нет, после незащищенного полового контакта нужно идти к врачу. Он назначит нужные анализы.

Если симптомы все же появляются, обычно это:

- Зуд, жжение половых органов
- Непривычные выделения
- Покраснение кожи в области половых органов и заднего прохода
- Очень частое болезненное мочеиспускание
- Язвочки, новообразования в области половых органов (уплотнения, наросты, бородавки)
- Боли в нижней части живота

Бесполезно пытаться самостоятельно определить болезнь – симптомы ИППП во многом схожи. Поставить диагноз может только врач, на основе результатов ваших анализов.

Анализ на ВИЧ-инфекцию следует делать не раньше, чем через 3-6 месяцев после незащищенного полового контакта. Только через 6 месяцев можно с уверенностью сказать, что человек не заразился. До этого времени антитела к вирусу в крови можно не обнаружить.

ВИЧ-инфекция и СПИД

Многие думают, что ВИЧ и СПИД – это одно и то же. Это не совсем так. ВИЧ – это вирус, который, попадая организм, начинает размножаться, и, в конечном итоге, переходит в СПИД. ВИЧ постепенно разрушает иммунную (защитную) систему человека и делает ее неспособной бороться с различными инфекциями. Со временем иммунитет настолько ослабевает, что организм человека не может справиться даже с теми инфекциями, которые здоровым людям не причиняют вреда. Эта стадия называется СПИДом.

Большинство ВИЧ-инфицированных людей выглядят здоровыми и хорошо себя чувствуют очень долго - до 10-20 лет. Все это время многие, не зная, что они заражены, продолжают заниматься незащищенным сексом, и передают вирус другим людям.

Но есть и хорошие новости – для людей с ВИЧ есть эффективные препараты, которые нужно будет принимать пожизненно. Они блокируют вирус и помогают избежать передачи ВИЧ половому партнеру.

Определить, есть у вас вирус иммунодефицита или нет, можно лишь по анализу крови. Проверяться, как мы говорили, следует не раньше, чем через 3 и 6 месяцев после возможного заражения.

Как передается ВИЧ:

- Через незащищенный (то есть без презерватива) вагинальный, оральный, анальный секс с человеком с ВИЧ-инфекцией, который не принимает препараты для блокирования вируса ВИЧ в организме
- Через кровь при использовании общих игл и шприцев, при приеме внутривенных наркотиков
- От ВИЧ-инфицированной матери к ребенку во время беременности, родов или кормления грудью, если мать не принимает специальные препараты, которые, как мы уже говорили, блокируют вирус.

ВИЧ не передается:

- Если вы обнимаетесь, здороваетесь за руку
- Если пользуетесь одним туалетом, душем
- Если едите из одной посуды
- Воздушно-капельным путем при кашле
- От комаров и кошек

Где можно сделать анализ на ВИЧ?

Сейчас в каждом городе есть поликлиники, где можно сдать анализы. Если у вас появились какие-либо сомнения, лучше обратиться в медицинское учреждение. Даже если опасения подтвердятся, это лучше, чем подвергать своих близких риску заражения. Кроме того, своевременно узнав о диагнозе, вы будете знать, как заботиться о своем здоровье, чтобы продолжать жить полноценной жизнью!

Куда обратиться за помощью?

Если у вас есть вопросы по предохранению от беременности, вы можете обратиться:

- В поликлинику на прием к гинекологу;
- В женскую консультацию;
- В центр планирования семьи.

Если вы хотите сдать анализы на инфекции, передаваемые половым путем, или получить консультацию врача, обратитесь в краевой кожно-венерологический диспансер.

Если у вас есть вопросы по ВИЧ/СПИДУ или вы хотите сдать анализ на ВИЧ, вы можете обратиться в:

Центр СПИД

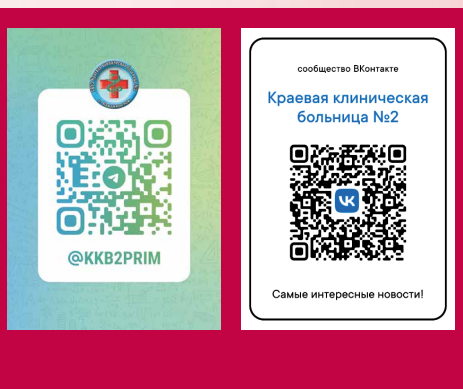
г. Владивосток, ул. Борисенко, 50.

Телефон регистратуры:

8 (423) 2-63-63-11

Телефон горячей линии
по ВИЧ-инфекции:

+7 (908)-993-14-14



Содержание:

1. Несколько мифов о сексе.
2. Что нужно знать перед тем, как заняться этим?
3. Резиновые проблемы.

Вокруг темы секса всегда ходило очень много слухов и домыслов. Для того чтобы разобраться, что – правда, а что – нет, не обязательно пробовать все на себе: на это может уйти много времени и здоровья. Мы советуем вам просто прочитать нашу брошюру, тогда многое станет понятным.

МИФ № 1

Секс в жизни

Секс играет весьма важную роль в индивидуальной жизни людей, хотя бы себе в этом признать, или нет, точнее, не сам секс, а отношение к нему. У людей, не озабоченных сексом, отношение выражается в виде неприятия, раздражения, насмешки, отторжения. Вообще, спокойного отношения быть не может – хоть что-то, да есть, у людей, озабоченных этим вопросом, отношение превращается в намерение. Если намерение не реализуется, или реализуется unsuccessfully, тогда в психике возникают всевозможные комплексы. Если вы думаете, что у вас что-то не ладится, а у всех других с этим делом все в порядке, то вы очень сильно ошибаетесь – это иллюзия, искусно созданная с помощью средств массовой информации. Обратите внимание: всюду, где вам показывают что-то, связанное с данной темой, вы видите людей, у которых с этим делом якобы все в порядке, бывают исключения, тем не менее они лишь подтверждают правило. Так что, если вы думаете, что после ночи любви проснетесь другим человеком – это не так. Вы останетесь тем же, кем были вчера.

Секс придает уверенность в себе

МИФ № 2

Даже если ваши приятели, хвастающие своими успехами, не врут, можете быть уверены: у них тоже есть свои проблемы, которые они тщательно скрывают не только от окружающих, но и от себя. Не будем вспоминать старика Фрейда. Он вряд ли мог себе представить, какие размеры приобретет «сексомания» в наше время. Просто задайтесь вопросом: почему вокруг такой элементарной функции, в совершенстве отлаженной природой, возникает столько проблем?

Да, регулярный секс будет греть ваше самолюбие некоторое время. Но скоро это пройдет – ничего нового вы не изобрели. Миллиарды людей занимаются сексом каждый день и не чувствуют себя при этом героями. Если вы хотите заниматься любовью каждый день с новой партнершей для того, чтобы стать более уверенным в себе, помните, что чем больше половых партнеров – тем выше шанс приобрести заболевание, передаваемое половым путем, и даже ВИЧ-инфекцию.

МИФ № 3

Быть моногамным – стыдно

Стыдно не иметь своего собственного мнения! Вообще, то, что вы делаете или не делаете в постели – ваше личное дело. Вы прекрасно знаете, что можете заняться сексом когда захотите – ведь вы взрослый человек, у которого организм работает как надо. И ваше право решать – когда и что делать. Если по телевизору все только и делают, что занимаются любовью с несколькими партнерами или говорят об этом, это не значит, что вам тоже нужно срочно поступить так же. Не позволяйте другим на себя давить и ни перед кем не оправдывайтесь. В особенности это касается всего, что связано с интимными взаимоотношениями. Вот тут очень прочно обосновались стереотипы о том, как оно должно быть. Вся печатная и видеопродукция по этой теме демонстрирует отношения и людей, которые якобы соответствуют эталону. Все получается само собой. Дело в том, что в мыслях человека всегда присутствуют сомнения: «правильно ли я поступаю?» Всегда существует необходимость сравнения, поскольку успех – вещь условная, поэтому, когда человек видит чей-то успех, он, естественно, склоняется к тому, чтобы воспринимать его как эталон.

МИФ № 4

Стереотипы в сексе

Интимные отношения, и в особенности секс, под собственным запретом для активного обсуждения, следовательно, потребность в подтверждении того, что «все у меня в порядке», возрастает, и когда человек не имеет, а тем более, не имел партнера, тогда он просто судорожно начинает искать эталон, и естественно, средства массовой информации удовлетворяют эту потребность людей, предоставляя всевозможные эталоны на обширный выбор. Так формируются обыкновенные стереотипы, как следует делать это, какой иметь имидж, и все такое. Например, он – «мачо», она – знойная «секси», смотрите на них, и делайте как они, а если вы не вписываетесь в эти стандарты, значит, с вами что-то не в порядке. Всю деструктивность этого правила трудно себе вообразить.

Число распавшихся семей огромно. Число несостоявшихся успешных семей, возможно, еще больше, главной причиной разлада, в конечном итоге, является неудовлетворенность в сексе. Все остальное – либо следствия, порожденные этой неудовлетворенностью, либо отговорки людей, не желающих признаться друг другу в основной причине. Неудовлетворенность возникает вследствие того, что двое следуют правилу большинства. Они знают, что, в соответствии со стандартами, необходимо это делать так и вот так, средства массовой информации, видеоклипы говорят: «делай, как я», а значит, измени себя, измени себе, измени любимому человеку, и человек пытается подстроиться под эти надуманные стандарты, а в результате получает настоящий дискомфорт и неудовлетворенность.

Что нужно знать перед тем, как заняться «этим»?

Если вы с вашей девушкой решили заняться сексом, то о некоторых вещах стоит позаботиться заранее.

Это презервативы

Первое – презервативы не дадут вашей девушке забеременеть. Не надо надеяться на то, что с вами этого не произойдет. Шансы «залететь» при незащищенном сексе очень велики. При этом абсолютно неважно – первый раз вы занимаетесь любовью или двадцатый. А сознательно подвергать свою девушку риску аборта – согласитесь, подло. Аборт – не метод контрацепции, как, к сожалению, некоторые еще думают, а действие, которого нужно всеми силами стараться не допустить. Даже один аборт может привести к бесплодию и негативно отражается на психическом и физическом состоянии женщины.

Вы, наверное, знаете, что кроме презерватива есть другие средства контрацепции – таблетки, свечи, кремы. Но помните – они предохраняют только от беременности, а не от инфекций, передающихся половым путем.

Второе – если у кого-то из вас двоих раньше уже были сексуальные контакты без презерватива, резиновое изделие может защитить вас от инфекций, передаваемых половым путем, в том числе от ВИЧ.

Многие инфекции, проникая в организм, например, трихомоноз, хламидиоз и многие другие, никак себя не проявляют, при этом активно разрушают здоровье. Так что можно и не узнать, что подцепили что-то.

ВИЧ-инфекция, вызывающая СПИД, тоже долгое время ведет себя в организме тихо. Обнаружить ее с помощью анализов можно только через 3-6 месяцев. Все это время человек может думать, что здоров, и заражать других, занимаясь сексом без презервативов. ВИЧ-инфекция может не проявлять себя очень долго, люди с ВИЧ могут чувствовать себя здоровыми и 5, и 10, и 20 лет после инфицирования.

Играть в благородство, говорить: «Мы друг другу доверяем» – не надо. Доверять можно, если результаты анализов у обоих в порядке, у вас серьезные отношения, и вы не изменяете друг другу. Тогда можно подумать о замене презерватива на другое средство, предохраняющее от незапланированной беременности. (Помните, что эти средства не могут защитить вас от инфекций, передаваемых половым путем).

Собрались отдохнуть? Возьмите с собой презерватив

Презерватив – это то, что всегда должно быть у вас в портмоне. Куда бы вы ни поехали – на дачу друзьям, на дискотеку, в клуб – возьмите их с собой. Кто знает, как сложится вечер? Лучше подстраховаться. Много места упаковка не займет, зато на следующее утро вас не будут мучить сомнения – заразились вы или нет.

Если дело движется к сексу, а у вас с собой – ничего, спросите про презерватив у девушки. Часто девушка стесняется предложить его использовать думая, что парень подумает о ней плохо, раз она специально готовилась к сексу.

На самом деле все наоборот. Согласитесь, скорее вы подумаете плохо о той, которая бездумно подвергает риску и себя, и другого человека.

Кому море по колено?

Вы, конечно, знаете, что употребление алкоголя (и тем более наркотиков) сказывается на вашем самоконтроле. Вы можете забыть об осторожности и сделать то, о чем будете жалеть. «Да все будет нормально, ничем я не заболею» или «Мне сейчас все равно» – если в вашей голове появились эти мысли, значит, вы себя уже не контролируете.

Поэтому найдите свою меру и не допускайте того, чтобы алкоголь лишил вас способности здраво мыслить.

«Резиновые» проблемы

«Я стесняюсь их покупать. Кажется, что все вокруг смотрят, сколько и какие презервативы я покупаю»

Смотрят – и пусть! Вы не преступник, а человек, у которого все в порядке с уверенностью в себе.

Гордитесь, а не стыдитесь! Не стоит покупать презервативы в супермаркетах, магазинах и торговых киосках. Презерватив – медицинское изделие и не любит жару! Только в аптеке соблюдаются условия хранения презервативов!

К тому же, сейчас легко сделать заказ через интернет – и забрать его из аптеки или заказать доставкой.

«Я не умею надевать презерватив. Если девушка увидит, как я с ним мучаюсь, сразу поймет, что я новичок в сексе»

Девушке важна не скорость, с которой вы надеваете презерватив, а нежность и ласка, с которыми вы делаете все остальное. А научиться правильно и ловко обращаться с «резиночкой» можно и без свидетелей, например, в ванной.

«Пока наденешь презерватив, все желание пропадет»

Попросите это сделать девушку, тогда желание не только не пропадет, но и усилится!

«Я в них почти ничего не чувствую!»

«Я их почти не чувствую!»

Эту проблему решит дополнительная смазка на водной основе – «лубрикант». Он выпускается в виде геля и значительно усиливает ощущения во время секса с использованием презерватива. Купить «лубрикант» можно в аптеке либо в специализированном магазине, где продаются «интимные» товары.

Запомните, что в качестве смазки нельзя использовать вазелин или обычные кремы на жировой основе. Они разрушают латекс, из которого изготовлен презерватив. Если не удалось найти лубрикант в аптеке или магазине, как смазку можно использовать слюну девушки.

«С презервативами одни проблемы: то они соскальзывают, то рвутся»

Дело тут не в презервативе, а в том, как его надевают. Если делать это неправильно, то «подведет» и самая дорогая марка. А если вы все будете делать аккуратно и по инструкции, то все будет О.К.



СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ



для

НЕГО