

Mit kell tudnod a szexről mielőtt elkezded

Orgazmus? Menni fog!

Ha csak nincs valami komoly lelki, vagy egészségügyi akadálya, a nők is képesek az orgazmusra: bár a hüvelyi orgazmust van, aki csak később, vagy egyáltalán nem tapasztalja meg, a csikló izgatásával valószínűleg te is könnyebben a csúcsra jutsz majd. Ha még rutintalanok vagytok az örömszerzés terén, próbálkozzatok ezzel a módszerrel.

Mi a helyzet a pornóval?

A szexfilmek alapvetően megosztják az embereket, de az biztos, hogy nem véletlenül szerepel rajtuk a 18-as karika. Ha kíváncsi vagy rá, természetesen nem bűn, ha pornófilmet nézel, de soha ne hidd el, hogy amit a képernyőn látsz, az a valóságban is így működik. Ne feledd, ez csak egy film, ahol a cél a látványosság volt, nem pedig az, hogy két ember örömet szerezzen egymásnak - holott a valóságban éppen ez a lényeg.

Biztonságos a fogamzásgátló tablettá?

Bár a modern tabletták hormontartalma már nagyon alacsony, természetesen csak orvosi vizsgálat után írhatóak fel. A nemi betegségekkel szemben ugyan nem nyújt védelmet, de az egyik leghatásosabb módszer a nem kívánt terhesség megelőzésére. Bizonyos körülmények azonban - például az antibiotikumok szedése - befolyásolhatják a fogamzásgátló hatékonyságát.

Miért jó az önkielégítés?

Ami az önkielégítést illeti, még mindig tartja magát az az álszent hozzáállás, miszerint az ilyenfajta bűnös örömszerzés a fiúk sajátja. Holott a lányoknak éppúgy igényük lehet szexuális energiáik levezetésére, és az önkielégítés sem valami ördögtől való dolog, sőt! Segít felszabadítani a pozitív energiáidat és megismerni a testedet, így később a szexuális életedet is jobba teheti.

Szex azokon a napokon

A szexet a menstruáció alatt sokan tabuként kezelik, talán azért, mert a havi vérzést sokan még mindig tisztátalan dolognak tartják. Holott táncoló hormonjaid miatt teljesen természetes lehet, ha te éppen ilyenkor kíváncsi legintenzívebben a párodra. Ha egyikőtöket sem ijesztenek meg a körülmények, a szex ilyenkor sem tilos! A védekezésre azonban ilyenkor is gondolj, és azt is tartsd szem előtt, hogy ezeken a napokon védtelenebb vagy a fertőzésekkel szemben is.

Első a biztonság!

Mindegy, mennyire bízol meg a partneredben,

fontos tisztában lenned a nemi úton terjedő betegségek veszélyeivel - mivel ezek közül némelyek nem okoznak látványos tüneteket, az is lehet, hogy a párod tudtán kívül, akarata ellenére fertőz meg valamivel. Az egyetlen módszer, ami a szexuális úton terjedő fertőzésekkel szemben is megvéd, az a gumióvszer használata - ha más védekezési módszert választotok, akkor mindenképpen vegyetek részt rendszeresen szűrővizsgálatokon.

Ha nem védekeztetek

A megelőzés a legfontosabb, de, ha mégsem gondolkodtatok előre, a legrosszabb, amit tehetsz, hogy a kezdet tördelve várod, megjön-e a menzeszed. Ehelyett azonnal keresd fel az orvosodat, aki 72 órán belül még felírhat neked egy tablettát, amivel megelőzhető a nem kívánt terhesség. Fontos azonban tudnod, hogy ezt a módszert csak vészhelyzet esetén lehet alkalmazni - rendszeres fogamzásgátlásra nem!

A leggyakoribb fogamzásgátló módszerek

Naptár-módszer

A naptár-módszer a menstruációs ciklusra alapoz: a legutóbbi menzeszedet követő 8-15. napon vagy termékeny, a többiekben - elvileg - nem. Ez a módszer szintén inkább azoknak javasolt, akiknél nem okoz nagy gondot egy nem tervezett gyerek, hiszen a ciklusod nem óramű pontossággal működik, a petevezetékbe került sperma pedig

Fogamzásgátló tablettá

Ha hosszabb távú kapcsolatod van, érdemes lehet fogamzásgátló tablettát szedned: a nemi betegségtől ugyan nem véd meg, de ha pontosan szeded, az óvszernél is biztonságosabb. A legtöbb antitibéti tablettának ma már elég alacsony a hormontartalma, így a szedésük többnyire nem okoz problémát, a lehetséges mellékhatásokról azonban mindenképpen beszélj a nőgyógyászoddal - a fogamzásgátló tablettát egyébként is csak ő írathatja ki neked. Ha már elmúltál 16 éves, ehhez szülői engedély sem kell.

Megszakításos közösülés

A megszakításos szex lényege, hogy a fiú hamarabb kivieszi a péniszét, mint ahogy elélné, ez a módszer azonban több szempontból is hagy kívánni valót maga után. Egyrészt, mert az úgynevezett elővadásokban is lehetnek életképes spermiumok, másrészt mert fennáll a veszélye, hogy a nagy izgalomban a srác csak későn kap észbe. A módszer nem véd a nemi betegségektől sem. Leginkább csak olyan pároknak ajánlott, ahol már az sem okoz problémát, ha véletlenül mégis becsúszik egy baba.

Pesszárrium

A pesszárrium lényegében egy gumigyűrű, amit a méh falára kell helyezni. Előnye, hogy nem befolyásolja a szervezeted működését, mivel - az óvszerhez hasonlóan - mechanikusan akadályozza meg a spermiumok bejutását a méhbe. A pesszárrium azonban nem véd a nemi betegségek ellen, és ha nem megfelelően helyezed fel, nem is lesz hatásos. Ha pesszárriumot szeretnél használni, keresd fel a nőgyógyászatot, aki megállapítja a számodra szükséges méretet.

Spermicid krémek

A spermicid krémek olyan anyagokat tartalmaznak, amelyek meggátolják a spermiumok mozgását. Az együttlét előtt kell a hüvelybe juttatni őket, és általában körülbelül 10 órán át tartó védelmet nyújtanak. Hátrányuk, hogy előretervezést igényelnek, illetve hogy bizonyos összetevőkkel szemben allergiás reakciók léphetnek fel. A legjobb, ha óvszer vagy pesszárrium mellé, csak kiegészítő védekezésnek alkalmazod.

Fogamzásgátló injekció

Főleg a tengerentúlon népszerű, de itthon sem ismeretlen. Előnye, hogy a fogamzásgátló tablettával ellentétben nem igényel napi odafigyelt,

és a gyógyszer típusától függően elég három-, hat vagy tizenkét havonta beadatni. Hátránya, hogy míg a tablettá szedését kedvezőtlen mellékhatások esetén azonnal felfüggesztheted, a beadott injekciót már nem tudod eltávolítani a szervezetből. Inkább idősebb nőknek javasolják, mert hosszú távon kihathat a termékenységre, jobban megterheli a szervezetedet, mint az egyszerű fogamzásgátló tablettá.

Forrás: Femina.hu



akár 48 óráig is életképes marad, így ez a módszer kicsit sem nevezhető megbízhatónak.

Óvszer

Az egyik legnépszerűbb fogamzásgátló módszer, hiszen nem csak a nem kívánt terhességtől, de a legtöbb nemi betegségtől is megvéd. Jó, ha mindig van nálad, de ne a farzsebedben vagy a pénztárcádban hordd, mert itt könnyen megsérülhet. Felhelyezéskor ügyelj, hogy ne maradjon alatta levegő, mert így a gumi könnyen kiszakadhat!