

Оральный секс может доставлять яркое удовольствие обоим партнерам. Тем не менее, мы хотели бы дать несколько советов и рассказать о техниках, которые сделают эту практику еще более приятной.

ОРАЛЬНЫЙ СЕКС



Во время орального секса один партнер ртом, губами или языком стимулирует пенис (*фелляция*), анус (*анилингус*, *римминг*) или вагину, вульву и клитор (*куннилингус*) другого партнера.

Оральный секс должен приносить удовольствие не только получающему партнеру. Важно, чтобы оба наслаждались процессом – так оральный секс не превратится в монотонную и некомфортную рутину.

Важно знать, что некоторыми заболеваниями, передающимися половым путем (ЗППП), в том числе ВИЧ, можно заразиться также через оральный секс. Тем не менее, существуют барьерные методы защиты, которые снижают риск заражения ЗППП (см. **InfoVital 160: Оральный секс и ЗППП**). Чтобы не заразиться ВИЧ во время орального и других видов секса, кроме барьерных методов в качестве профилактики также можно принимать противовирусные средства (см. **InfoVital 159: Оральный секс и ВИЧ**).

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ, ЧТОБЫ ОБА ПАРТНЕРА ПОЛУЧАЛИ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ОРАЛЬНЫХ ЛАСК:

Устройся поудобнее и расслабься. Удобная поза играет ключевую роль, чтобы партнеры расслабились и получили удовольствие. Например, если один из партнеров стоит на коленях, нелишним будет подложить под них диванную подушку. Если ты – дающий и находишься в горизонтальном положении, следи за тем, чтобы не свело шею, и чтобы не стереть колени.

Важность общения. Если ты – получающий, не молчи! Поделись с партнером приятными ощущениями, чтобы дать понять, что он или она на верном пути. Если ты – дающий, то такие проявления невербальной коммуникации как звуки, движения и поглаживания помогут партнеру понять, что ты тоже получаешь удовольствие.

Используй лубрикант. Слюна – крайне важный элемент для орального секса, однако ее бывает недостаточно. Лубриканты – хорошее подспорье, чтобы язык и пальцы легче скользили по коже.

Предупреждай о эякуляции. Сексуальные предпочтения каждого человека индивидуальны: некоторых сперма заводит, в то время как другие предпочитают до нее не дотрагиваться. Поэтому важно заранее оговорить границы перед тем, как заняться сексом. Женщины также могут эякулировать при оргазме, хотя это случается редко, поэтому делая куннилингус партнер может не понять, что оргазм уже наступил, и продолжать. Зная это, лучше предупредить о его приближении.

Соблюдай гигиену. Мы рекомендуем соблюдать тщательную гигиену половых органов, используя специальные косметические средства и избегая скопления чрезмерной влаги. Если ты планируешь оральный секс, лучше принять душ и подмыться. Речь идет не только об интимной гигиене, но и об общей гигиене полости рта и зубов, что само по себе снижает риск заражения ЗППП.

gt grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH
ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA
ONG DE DESARROLLO

SUBVENCIONA

GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL
SECRETARÍA DE ESTADO DE SANIDAD
MINISTERIO DE SANIDAD DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA SECRETARÍA DEL PLAN NACIONAL SOBRE EL SIDA

FOR SOLIDARIDAD OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Generalitat de Catalunya Agència de Salut Pública de Catalunya
Generalitat de Catalunya Departament de Justícia

Ajuntament de Barcelona ÀREA DE QUALITAT DE VIDA, IGUALTAT I ESPORTS
Diputació Barcelona ÀREA DE BIENESTAR SOCIAL

COLABORA

ETIS EQUIP DE TREBALL SOBRE IMMIGRACIÓ I SALUT
Vall d'Hebron Equip de salut pública i comunitaria



¿TIENES DUDAS
SOBRE EL TEMA?
PREGÚNTANOS

Tel. 93 458 26 41
consultas@gtt-vih.org