**Co warto wiedzieć o seksie i o co nie należy bać się zapytać?**

**Aktywność seksualna jest, obok zaspokojenia głodu, pragnienia czy snu, jedną z podstawowych potrzeb fizjologicznych człowieka. Jest też, na tle innych potrzeb, niezwykle wyjątkowa, gdyż wymaga bardzo odpowiedzialnego i przemyślanego zachowania. Pochopne decyzje i ryzykowne zachowania mogą skutkować poważnymi konsekwencjami, które będą miały wpływ na życie obojga partnerów.**

Seksualność to niezwykle rozbudowane pojęcie. Nawet samo wymienienie jej głównych aspektów daleko wykracza poza skromne ramy tej notatki. Warto jednak wspomnieć o kilku ważnych stronach tej strefy aktywności i wskazać kluczowe elementy, istotne dla zachowania zdrowia i dobrej kondycji, a także czerpania przyjemności i satysfakcji z seksu.

**Antykoncepcja, świadome i odpowiedzialne zachowanie**

Ryzyko pojawienia się nieplanowanej ciąży to zmartwienie wielu osób. Na szczęście, korzystając z dostępnych obecnie metod zapobiegania zapłodnieniu, można praktycznie wyeliminować takie ryzyko.

Zarówno kobiety jak i mężczyźni mają do dyspozycji szereg sposobów, które w zależności od preferencji i wskazań medycznych, wykazują bardzo wysoką skuteczność. Oczywiście wybór danej metody powinien być podejmowany po konsultacji z lekarzem. Jest to konieczne w celu uniknięcia problemów zdrowotnych oraz zapewnieniu maksymalnej skuteczności stosowanej metody.

**Choroby i zaburzenia obniżające jakość życia seksualnego**

Seks, poza przyjemną stroną, niesie również spore ryzyko w postaci chorób przenoszonych drogą płciową. O tym jak poważne są to zagrożenia, nie trzeba chyba nikogo przekonywać. Warto jednak na każdym kroku wspominać o kilku podstawowych zasadach.

Należy do nich rezygnacja z ryzykownych zachowań seksualnych, czyli np. posiadania wielu partnerów seksualnych. Wierność w związku lub jasne i szczere postawienie sprawy dotyczącej prowadzonej aktywności seksualnej, jest niezwykle istotne, świadczy o dojrzałości i elementarnej uczciwości wobec drugiej osoby.

W każdej sytuacji warto też pamiętać o prostym, ale bardzo skutecznym środku bezpieczeństwa jakim są prezerwatywy. Dają one wysoką, ale nie stuprocentową ochronę przed zakażeniem groźnymi dla zdrowia i życia wirusami oraz bakteriami.

**Jak zapobiec nudzie w sypialni?**

Nie od dziś wiadomo, że nuda w sypialni może zabić każdy związek. Aby temu zapobiec, można korzystać z wielu pomysłowych gadżetów dostępnych w sex shopach. Czasy kiedy wizyta w takim miejscu, powodowała strach i zażenowanie już raczej minęły, tym bardziej, że liczne sklepy internetowe pozwalają na zachowanie dyskrecji i spokojne zapoznanie się z asortymentem. Szeroki wybór produktów obejmujący wszelkiego rodzaju zabawki, biżuterię, czy bieliznę, dedykowanych zarówno dla kobiet jak i mężczyzn, pozwala na zapewnienie satysfakcjonującego współżycia, nawet po wielu latach związku.

*Zadawanie pytań i szukanie odpowiedzi jest naturalnym i bardzo pożądanym odruchem. Tym bardziej, gdy dotyczy to tak ważnego zagadnienia jakim jest aktywność seksualna. W dziale “*[*Życie intymne*](https://kalkuluj.pl/euslugi/zdrowie_i_medycyna/zycie_intymne)*” na Kalkuluj.pl znajdują się porady dotyczące zarówno zdrowia jak i artykuły poruszające tematy związane z urozmaiceniem i sposobami na poprawę życia seksualnego.*