

## Egyre korábban kezdik a szexet a fiatalok

A legújabb felmérések szerint a fiatalok serdülése és nemi élete is 3-5 évvel előbb kezdődik, mint 20-25 évvel ezelőtt. Ma már a lányok is átlagosan 15-16 éves korban veszítik el a szüzességüket, és ezért sokan a nem kívánt terhességek és a nemi úton terjedő fertőzések ellen sem tudnak hatékonyan védekezni.

A tizenévesek szexuális aktivitása folyamatos növekedést mutat világszerte, ezért napjainkban egyre sűrűbben találkozunk olyan serdülőkorú fiatalokkal, akik rendszeres szexuális életet élnek. A túl korai közösülés azonban nem egyszerűen az életkortól függ, mert a felnőttkor sem jelent garanciát a nemi kapcsolatra való felkészültségre. A 15-18 évesek szexuális problémáit - ezek közé tartozik a túl korán kezdett nemi élet is - leginkább az okozza, hogy pszichés fejlődésük többnyire nem tart lépést testi fejlettségükkel - állítja Dr. Szilágyi Vilmos szexuálpszichológus. A szakértő szerint a szex ráadásul mostanában éppúgy a feszültségoldó technikákhoz tartozik, mint az alkohol, a dohányzás vagy a drogok. A gyorséteri étkezéshez hasonló folyamat jellemzi a kamaszok szexuális életét is: a szükségletek gyors kielégítése, a nem túl igényes körülmények közötti "fogyasztás", majd a gyors felejtés. Emellett nyáron, iskolai szünetben a tizenévesek ma már sokkal szabadabbak: sűrűbben találkoznak a barátaikkal, 13-14 évesen már járnak bulikba, és az iskolai stressztől mentesen mindinkább felszabadultabban viselkednek. Az éjszakai pedigré sajnos magával vonhatja az alkoholfogyasztást is, ami könnyen elősegítheti a meggondolatlan és sokszor igen korai szexuális kapcsolatlétesítést is - emelte ki a szakértő.

### A média is a szexre buzdít

A serdülők közül szexuálisan azok a leginkább aktívok, akik a legtöbb szexuális jellegű tartalommal kerültek kapcsolatba. Ezek a fiatalok ugyanis csaknem kétszer annyi szexuális kapcsolatot létesítettek, mint azok a társaik, akik kevesebbet időt töltöttek magazinnak olvasásával vagy tévé-, illetve filmnézéssel. A szülők nem fordítanak kellő figyelmet a szexuális jellegű témákra, így a tizenévesek számára a média válik a fő közvetítő szereplővé. Ráadásul a médiumok által a szexualitásról közvetített kép azt sugallja, hogy a szex izgalmas, de ugyanakkor kockázatmentes is. A serdülők pedig átveszik ezt a mintát, ami közvetve arra buzdítja őket, hogy próbáljanak ki sok mindent, lehetőleg minél hamarabb.

### A korai terhesség óriási felelősséget ró a fiatalokra

A túl korai, nem kívánt terhesség következményei tönkreteszhetik a fiatalok, sőt leendő gyermekeik életét

is, akár a terhesség megszakítására, akár a terhesség megtartására gondolunk. Gyakrabban fordul elő ugyanis a nagyon fiatal - 14 és 16 év közötti - anyáknál terhesség alatt és a szülés során szövődmény: több a koraszülött, illetve a kis súlyú újszülött és a fejlődési rendellenesség. Továbbá az idejekorán gyermeket vállaló fiataloknak gyakorta fel kell adniuk baráti kapcsolataikat, továbbtanulási elképzeléseiket, és újra rászorulnak szüleik segítségére. Ezenfelül a statisztikák szerint a tizenéves anyák adják legtöbbször gyermekeiket állami gondozásba, és gyakrabban fordul elő náluk később titkolt terhesség is.



### A pszichológiai kockázatok

A korán elkezdett szexuális együttlétek nemcsak a nem kívánt terhesség veszélyét hordozzák magukban, hanem gondot okozhatnak a nemi öröm elérésében is. Egy felmérés szerint a szeretkezést 18. év előtt megkezdő lányok 50%-a rossz emlékként idézte fel az első együttlétét, míg akik ennél később kezdtek szeretkezni, azoknak csak a 14%-a. Akik elsietik első szeretkezéseiket, azok később is gyakrabban panaszkodnak a szeretkezést kísérő öröm elmaradásáról. Bizonyosan szerepet játszhat e tapasztalatban az is, hogy az első szeretkezésre a tinédzserek körében ritkán kerül sor alkalmas körülmények között, és az ekkor kialakuló félelem a leplezéstől a későbbiekben tartós gátlásokat okozhat. Ezenfelül a szeretkezés mély és kölcsönös vonzalom nélkül gyakorta nemcsak örömtelen, de még taszító is lehet, amely rányomhatja bélyegét a későbbi szexuális élményekre is.

### Tiltás helyett megfelelő felvilágosítás

A 15-24 éves nők több mint háromnegyede az első szexuális aktus előtt nem beszél meg orvosával vagy egy hozzáértő szakemberrel, hogy hogyan védekezzen, így rendkívül fontos a nőgyógyászati és háziorvosi tanácsadás szerepének népszerűsítése - állítja Dr. Csermely Tamás, a Pécsi Orvostudományi Egyetem Szülészeti és Nőgyógyászati Klinikájának főorvosa. A tiltás a szexualitásban fiatalok esetében nem a leghatásosabb módszer, hiszen a "tiltott gyümölcs mindig edesebb". Arra kell felhívni a lányok figyelmét - folytatta a szakértő -, hogy szexuális életet csak biztos fogamzásgátlás mellett éljenek, ismerjék ennek lehetőségeit, és tudjanak arról is, hogyha mégis alkalomszerűen történik a testi kapcsolat, akkor is meg lehet még előzni a nem kívánt terhességet, ha időben orvoshoz fordulnak. A szülész-nőgyógyász kiemelte, hogy a fennálló rendelkezések értelmében éppen azért, hogy a művi terhességmegszakítások száma csökkenjen, a fogamzásgátló tablettákat nemcsak a nőgyógyász szakorvos, hanem a körzeti orvos is felírhatja. A fővárosban és vidéken is több ún. tinédzszer-nőgyógyászati ambulancia működik, ahol szintén felirathatnak maguknak fogamzásgátló tablettát a tinédzserek. A szülők pedig a kerületi nevelési tanácsadóknak és a körzeti védőnőknél kaphatnak tanácsokat a gyerekek megfelelő szexuális neveléséhez, illetve a felmerülő problémák esetén.

Makó Attila

## Szex és Új Zéland

Érdekes felmérésre bukkantam a minap: a Durex óvszergyártó globális, szexuális jóléttel kapcsolatos kutatásai során, mely során 26 országból (köztük Új Zélandból) összesen 26.000 megkérdezett válaszait dolgozták fel.

Az eredményekből számomra egész megdöbbentő valóságkép rajzolódik ki, ám tekintve, hogy a promiskuitás terén egy ideje nem vagyok mérvadó, akár igaz is lehet.

Kiderült, hogy a vizsgált országok tekintetében, a kiwi nők bírnak a legtöbb szexuális partnerrel: átlagosan 20,4-el életük során - a

globális átlag 7,3.

Férfiak tekintetében az osztrákok vezetnek (29,3 szexuális partner), míg az új-zélandi pasiknak be kell érniük 16,8 különböző párral - ez egyébként még mindig magasabb a 13,2-es középértéknél és így a rangsor 11. helyén végeztek.

Érdekes módon, Új Zéland az egyedüli ország, ahol a nők több párral élvezik a szexet életük során, mint a férfiak. (Vagy a férfiak jobban hazudnak... :)

A kiwi lányok a szüzességüket leggyorsabban elvesztők közé tartoznak: ezen a listán a negyedik az osztrákok (17,3 év), a brazilok (17,4 év) a németek (17,6 év) után, a maguk 17,8 éves átlagával. Arra sajnos nem találtam adatokat,

hogy Magyarország hol áll ebben a sorban, de a saját tapasztalataim szerint meglehetősen előkelő helyet foglalhat el...

A felmérés kitér a szex mennyiségére és minőségére is: a kiwi átlagosan 122-szer szeretik egymást, és ezzel is lekörözik az ausztrálokat, akik mindössze 106 alkalommal kerítenek sort intim aktusra. Ugyanakkor az új-zélandiak kevesebb, mint fele (43%) elégedett tökéletesen szexuális életével, míg a sort vezető nigériaiak 67 százaléka mondta teljesen kielégítőnek. A felmérés nagyjából megerősíti az eddigi is tudottakat: a japánok a legelégedetlenebbek, mindössze 15%-uk vallott így.

Csanad Novak

## Az előjátékon múlik minden

A jó előjátékhoz hozzátartozik a finom simogatás, az édes, kábító, bódító csók, a két ajak gyengéd összeérintésétől egészen a nyelvcsókig, sőt kaphat puszikát a szem, az orr, a fül, a nyak, a mell és a test többi része is. Kedves hölgyek, nehogy azt gondolják, hogy a férfiak nem igénylik a simogatást, hiszen ettől lesz igazán jó a szerelem az ágyban!

A simogatás legyen érzéki, finom, és terjedjen ki a test minden porcikájára.

Felejtsek el, hogy van erogén zóna és van „semleges terület”. Ha csak az érzékenyebb pontokra figyelnek, a szeretkezés pusztán a nemi aktusról fog szólni.

Ha el tudnak feledkezni az erogén zónákról, és erre csupán a játék során jönnek rá, meglátják, hogy a vágyak majd az egekig csapnak.

Az intimitás és a szerelmi kedveskedés ne korlátozódjon bizonyos napszakokra, az erotikus simogatás és a csók - ha csak néhány pillanatig is - legyen mindennapjuk része.

Jó hangulatot lehet teremteni az együttléhez néhány korty finom pezsgővel (nem az alkohol a lényeg), gyertyafénnyel és zenével.

Ne siessék el az előjátékot, éljenek át minden pillanatot, a partnerének okozott erotikus élmény a saját élvezetét is magasra emeli.

A petting alatt babusgathatják egymást, hiszen a selymes bőr, a finom domborulatok becézgetése és észrevétele melegséggel tölti majd el mindkettőjüket, és fokozza a vágyat.

Az előjáték során a nemi szervek izgatása ne legyen folyamatos, csak néha-néha tévedjen a kezük a legérzékenyebb területre. Ne arra törekedjenek, hogy az orgazmus bekövetkezzen.

Az egész testet érintő simogatáshoz használhatnak illatos olajokat, amelyek izgalmassá teszik az együttlétet.

Az orális szex a petting igen intim része, amellyel kölcsönösen és felváltva is játszhatnak egymással. Az jó, ha esetleg már ekkor bekövetkezik az orgazmus, de rendkívül fontos, hogy ne ez legyen a cél!

A test minden részét érintő puszilgatással és csókokkal finom élvezetet tudnak kiváltani egymásból.

Dr. Rusz Edit szexológus

## Halle Berry szexitkai

Pár hónapja szült, de már bombaalakja van Halle Berrynek (42), aki egy interjújában elárulta, hogyan szokott szeretkezni.

„A szexiség azt jelenti, hogy tudod, mitől gerjedsz be. A spagetti az, ami felizgat, főleg ha egy férfi kézhegyén van” - kezdi titkait a napokban a világ legszexibb hölgyének választott színésznő.

„A bor is erotikus, éppen aktus előtt fogyasztva, teljesen ellazít a menet előtt” - folytatta Berry kendőzetlenül. A színésznő kiemeli, hogy már túl van a negyvenen, rengeteg partneren, két házasságon és egy szülésen, így rengeteg tapasztalatot gyűjtött össze élete során.

„Akad egy pár férfi, akinek köszönettel tartozom, de van néhány olyan is, akit leginkább elfelejtenék. Manapság sokkal jobb orgazmusaim vannak, mint a húszas éveimben” - mesélt tovább nyíltan szexuális életéről.

Halle Berry örömmel rukkolt elő azzal, hogy társával, a kanadai Gabriel Aubry-val babájuk testvérén gondolkodnak már.

„Mióta Nahla Ariela megszületett, egyre jobban szeretem a testemet. Így anyaként még dögösebbnek érzem magam!” - vallotta be Halle Berry.

(Daily Mail)

