

Ha gyengédebb lennél...

... minden más lenne az ágyban is! Így gondolja sok nő. Ilyen egyszerű lenne? És valóban csak ezen múlik?

Gyengéd partner = minden szempontból kielégítő szexuális élet! A nők nagy részének ez az álláspontja. Mi rejtőzik e kívánság mögött? Elsősorban kritika a partner erotikus „eszköztár”-ával kapcsolatban, továbbá az a meggyőződés, hogy semmi probléma sem lenne a szexszel, ha a másik több időt és fantáziát szánna a szerelmi játékra...

Mi az igazság?

Az erotika nem pusztán testi, hanem szellemi, lelki folyamat is. Épp ezért sohasem csak az érintések minősége és mennyisége számít. Tehát korántsem elegendő, ha a partner tisztában van a megfelelő technikákkal! Sokkal fontosabb, hogy képes legyen a másik erotikus fantáziáját beindítani, azzal, amit mond, ahogyan mozog és néz. Az erotika a fejben kezdődik, s onnan is indul hódító útjára!

Mi ébreszt erotikus rezgéseket? Azok a férfiak vonzzák a nőket, akiknek az elismerését érzik. Más szóval, a hölgyek erotikus fantáziája akkor indul be, amikor biztosak afelől, hogy társuk egyenrangú emberként tiszteli és fogadja el őket.

Érdeemes megjegyezni!

A legtöbb nőt taszítja a „forgatókönyv szerinti” szex, ami mindig egyforma. Ilyen esetben a nők úgy érzik, hogy kihasználják, eszköznek tekintik őket.

A figyelmet és az elismerést nem lehet erőszakkal kikényszeríteni! Az, hogy egy nő mindent megkapja, erősen függ attól, hogy ő maga mennyire nyitott, kíváncsi a másira, milyen új ötletei vannak, mennyire képes másokat is respektálni, mennyire empátikus. Túl kényelmes álláspont a szexuális élettel kapcsolatos felelősséget a másira hárítani. Sok nő panaszkodik arról, hogy partnere szex közben lélektelenül „teszi a dolgát”, mechanikusan viselkedik. Ám alaposabb megfigyelést követően sokszor kiderül, hogy a nő épp azt teszi, amit a másik szemére vet: gondolatai máshol járnak, csak azt várja, hogy minél előbb túl legyenek rajta; ahelyett, hogy aktívan részt venne az együttletben, passzív marad és hallgatag, és partnerére bízva az egészséget.

Miért túrnek a nők?

Sokak fejében megfordult már a kérdés, vajon miért túrnek a nők az igénytelen, gyengédség nélküli szexet?

Ennek a leggyakoribb oka az, hogy maguk sem tudják, mi okoz nekik örömet, mi izgatja fel őket, vagy ha tudják, nem merik partnerüknek megmondani, avagy magukhoz ragadni a kezdeményezést.

Ahhoz, hogy ebből a helyzetből ki lehessen törni, több lépésre van szükség.

– Az első lépés annak tisztázása, hogy a nő nem eszköz ahhoz, hogy partnere szexuális ösztöneit kielégítse.

– A második lépés annak belátása, hogy a szexualitás nem egyenlő a közösüléssel, még inkább

a „kötelező” orgazmussal.

Fontos!

Az igazi „mély szexuális érzések akkor keletkeznek, amikor két ember egymást elsősorban lelki értelemben érinti meg.

Végzetes vonzerő...

A vonzerő, beleértve az erotikus vonzerőt, semmiképpen sem az egymáshoz láncoltságból, a túlzott közelségből fakad. Ellenkezőleg: a távolságtartás épp ilyen fontos! Azaz, ott van közelség, ahol távolság is lehetséges!

Tehát semmiképpen se akarjuk birtokolni a másikat!

Az sem kívánatos, hogy két ember mindig egyformán érezzen. Egy párkapcsolatban sokkal meghatározóbb, hogy elfogadják egymás eltérő tulajdonságait, és ne próbálják megváltoztatni a másikat.

Erotika és harmónia?

A harmónia iránti erős igény megöli a szexuális vágy alapját. A harmónia gyakran ellenpólusa az erotikus vonzalomnak. A vágy a másik elismeréséből keletkezik. Ez azonban azt is jelenti, hogy kiismerhetetlenségével, másságával, agresszív megnyilvánulásaival együtt is elfogadjuk. Nem a különbözőség öli meg az erotikus vágyat, hanem az a próbálkozás, hogy a másikat a harmónia érdekében saját képünkre formáljuk, vagy teljes önfeladással hozzá idomulunk.

JÓ TUDNI! Sok nő ott követi el a hibát, hogy amint megismer egy férfit, barátnőit elfelejti, hobbijait elhanyagolja, s lemond önálló programjairól is. Feladják igényeiket és egyéniségüket, hogy a férfi áldozatvállalásra is kész partnert és anyát lásson bennük, egyúttal kikerüljenek minden elképzelhető kritikát. Ez pedig nagy hiba! Minden nőnek ápolnia kellene saját kultúráját, gyökereit ahelyett, hogy megpróbál férjével összeolvadni, minden támadást, konfliktust kikerülni.

akik mit sem törődnek a másikkal. Ugyanakkor nem mindig ez a helyzet! Nézzünk magunkba!

– Milyen az én szexuális fantáziám?

– Mennyire vagyok szeretetreméltó?

Olyat elvárni partnerünkötől, melyre mi magunk sem vagyunk képesek, visszas helyzetet szülhet!

Mint már említettük, a tisztelet, akár a spontaneitás és a szerelem, nem követelhető ki.

JÓ TUDNI!

A tisztelet egy megelőző dologra adott válaszreakció.

Kit tisztelünk leginkább? Az olyan embert, aki kitart amellett, ami számára fontos, és nem tagadja meg önmagát. A passzivitás, az állandó alkalmazkodás, a mártíromkodó önfeláldozás aligha vált ki tiszteletet.

Ha már nem csak a gyengédségről van szó, hanem a tiszteletről és a másik értékeléséről: vajon minden nő képes tisztelni partnerét?

Ha igen, az egyértelműen jó hatású a kapcsolatra!

Elvágott köldökszínór

Vajon miért esik oly sok férfi neheze, hogy egyszerűen csak gyengéd legyen anélkül, hogy többet, szexet akarna?

Valószínű, hogy ennek oka a férfiak válás folyamatában keresendő. A fiúk ugyanis előbb utóbb elvágják azt a „köldökszínór”-t, mely gyermekkorukban bensőséges szálakkal fűzte őket az anyjukhoz. Mindezt annak érdekében, hogy apjukhoz hasonlíthassanak. Ezért a bensőséges érzelmek számukra „férfiatlan”-ná válnak. Ezt követően az érintés és a közelség iránti minden igényük a nemiség területére korlátozódik. Ezzel magyarázható talán, hogy a férfiak közelség iránti vágyuk nagy részét szex közben próbálják csillapítani, míg a nők gyakrabban kívánják a gyengédséget, a finom érintéseket, annak érdekében, hogy társukhoz közelebb érezhessék magukat. E kétféle igényt egy kapcsolaton belül nem könnyű kielégíteni. Mégis, ha értékes számunkra a kapcsolatunk, érdemes próbálkozni. Tehát: közeledjünk a másik felé megértéssel, kíváncsisággal! Ne riadjunk meg a veszekedésektől sem, mert utánuk a békülés újra közeledést eredményez!

Évtizedes vonzalom

Végül egy nagyon fontos kérdés: fenntartható-e a szexuális vonzalom évtizedeken keresztül?

FONTOS!

Egy kapcsolat időtartama semmit sem árul el annak minőségéről. Vannak olyan fiatalok, akik már pár éves együttélést követően sem kíváncsiak egymásra. Esetükben a már jól ismert megszokás előtt mindent megöl az unalom. Ugyanakkor vannak olyan 50 évesek,

akik 25 évi együttélés után sem veszítették el érdeklődésüket társuk iránt. Megmaradt a nyitottságuk az életre, s egymás iránt is, ez pedig azt eredményezi, hogy még mindig szívesen vannak együtt szexuálisan is. Persze az évek múlásával növekszik annak a veszélye, hogy egyre inkább kerüljük azt, ami erőfeszítést kíván tőlünk, csak nyugalomra és biztonságra vágyunk. De soha se feledjük: nem az együtt töltött évek mennyisége, hanem a kényelmesség az, ami a szexet unalmasá teszi!

Kovács Rita
Ideál Online – Szex



Hol a hiba?

Aki szexuális életére panaszkodik, helyesen teszi, ha először önmagába tekint.

A szexuális elégedetlenség mögött sohasem csupán egyetlen ok bújjik meg. Sokan semmit sem kívánnak jobban, mint a gyengédséget, ugyanakkor tartanak is tőle. Gyengéd partnert szeretnének maguknak, ám akaratlanul is szabotálják a gyengédségét, mert tartanak a túlzott közelségtől.

JEGYEZZÜK MEG!

Legyünk óvatosak a vétkes megítélésében! Természetesen vannak érzéketlen partnerek,