

Miért mennek el hamar a férfiak?

A tudósok és egészségügyi szakemberek éveken keresztül vakarták a fejüket azzal kapcsolatban, hogy a férfiaknál bekövetkező túl korai orgazmus pszichológiai vagy egészségügyi működési zavar eredménye-e, és hogy hogyan lehet pontosan mérni a tüneteket, valamint diagnózist felállítani. Mostanra sikerült definiálni a problémát: az ejakulációt akkor lehet korainak tekinteni, ha annyira gyorsan következik be, hogy szorongást vagy szégyenkezést vált ki vagy az egyik, vagy mindkét félnél.

Azok, akik túl korai ejakulációban szenvednek, átlag 1,8 percig bírják az aktust, mielőtt elmennének, míg azok a férfiak, akiknek nincs ilyen jellegű problémájuk, 7,3 percig szeretkeznek mielőtt orgazmusuk lenne.

Az Amerikai Urológiai Egyesület úgy becsli, hogy az Egyesült Államokban az erősebbik nem tagjainak mintegy 27-34 százaléka küszköd ezzel a kellemetlenséggel, míg csak 10-12 százaléknak vannak merevedési zavarai. Tehát Amerikában ez a legelterjedtebb férfi szexuális zavar - és kapcsolatok terén egy jelentős stresszforrás.

A probléma pontos oka a mai napig rejtély. A szexológusok sokáig úgy gondolták, hogy a korai elélvezést a férfiak fiatalkori, titokban, és pont ezért gyorsan zajló szexuális tapasztalatai váltják ki - tehát a bevéssődött szokás, hogy minél gyorsabban kell elmenni. Erre azonban számos kutatás rácsúfol, ugyanis sok olyan férfinak vannak problémái a korai ejakulációval, akiknek nem voltak ilyen jellegű fiatalkori élményei.

Érdeemes megemlíteni, hogy evolúciós szempontból, azoknál a férfiaknál, akik hamar jutnak el a csúcra, nagyobb a valószínűsége a nő megtermékenyülésének. (Más szóval egy ősembernek, aki nagyon gyorsan ment el, több esélye volt teherbe ejteni egy nőt, és így növelni és megerősíteni a saját törzsét, mint egy olyan férfinak, akinek erre sok idő kellett.) Ezért az is lehetséges, hogy a gyorsan elért orgazmus örökletes, és nem tanult.

Egyértelmű, hogy az idegességnek is szerepe van az ejakulációs zavarokban. Ha a férfi ideges, hamarabb megy el - ez nem kérdés.

Ha az erősebbik nem tagja kontrollálni tudja, hogy mikor élvezzen el, hirtelen megugrik az érdeklődése a szex iránt - már csak ezért is megéri foglalkozni a problémával.

Az önkéntelen ejakuláció miatt sokan próbálkoznak a „valami másra gondolok” technikával, de általában ez csak ront a helyzeten. Mielőtt egyből orvoshoz fordulnánk, megéri kipróbálni néhány módszert:

A misszionárius póz például nem a legjobb, mert a férfinak tartania kell magát, így nehezebb az ejakuláció időzítésével foglalkoznia. Ellenben ha a nő van felül, könnyebben rá tud koncentrálni a saját orgazmusa kontrollálására.

A szex közben kiadott halk zajok, nyögések is - mind a nő, mind a férfi részéről - segítenek ellazulni, s így több ideig folytatni az aktust.

A nők fő panaszja a férfiak szexuális stílusával szemben, hogy sokszor túl gyors, túl mohó, és hogy általában csak a mellekre és a nemi szervekre fókuszál. A nők úgy érzik, hogy az egész test egy érzéki játszótér, és nem értik, hogy a férfiak sokszor mért csak néhány sarkát kutatják. Ugyanúgy, mint a nőknél, a férfiak esetében is kedvezőbb a játékos, egész testes, masszázis orientált szeretkezés, mert a gyors, pénisz centrikus szex stílus sokkal nagyobb nyomást gyakorol a hímveszőre, és így túl korai ejakulációhoz vezet. Tehát, ha a férfiak mindig úgy szeretkeznenek, ahogy a nők szeretik, a nőknek kevesebb panaszuk, a férfiaknak pedig kevesebb szexuális problémájuk lenne.



(eletforma.hu)

Tabu a hálószobában

Azt szokták mondani, a férfiak azért tartanak barátnőt a feleség mellett, mert az megteszi azt az ágyban, amit a hitves nem. Erről általában mindenkinek ugyanaz jut az eszébe - az orális szex.

Igaz az orális szex tagadhatatlanul része a fantáziálgatásainknak, mégis sok ember számára még mindig tabunak számít. Mi ennek a gyökere, és miért ódzkodunk már csak ennek említésétől is a hálószobában?

Pszichológusok szerint vannak olyanok, akik vonakodnak az orális szex kipróbálásától illetve annak kérésétől mégpedig azért, mert félnek az elutasítástól. De szerepet játszik ebben az undor is, amit azzal magyaráznak, hogy a nemi szerv rossz ízű lehet. Közülük a nők általában azt képzelik, hogy a szeméremajkai túl nagyok, túl ráncosak, vagy szőröseek, ezért eleve sokkal szégyenlősebbek. A férfiak pedig pontosan attól tartanak, hogy kinevetik őket amiért a szerszámjuk (szerintük) nem eléggé nagy vagy egyenes.

De az igazság az, hogy néhányan igazán szeretnék felajánlani a partnerüknek az orális szexet. Mitől olyan vonzó? A lényege abban áll, hogy ez az örömszerzési mód még mindig kicsit a „tiltott”, „piszkos”, kategóriába számít, ezért izgalmasabbá teszi az együttélést.

Mit tegyünk, ha kényelmetlenül érezzük magunkat ezzel kapcsolatban? Beszéljünk a partnerünkkel a testünkről. Hogy mi mit gondolunk róla, illetve milyennek látjuk a külsőnk, beleértve a nemi szerveket is, ugyanis ez sokszor segít. Talán kevesen gondolnak rá, de a partner intim részeinek látványa, illata, íze nagy hatással van a nemi vágyra.

Ha még sosem próbálták, de rászánnák magukat, akkor válasszák erre a zuhanyzás, fürdés utáni időpontot. Ekkor ugyanis frissnek, és tisztának érzik magukat. Ha pedig zavarja a külseje, tompítsa a szoba világítását - ilyenkor a gyertya fénye növelheti is az önbizalmat.

Ha idő kell valakinek ahhoz, hogy belemenjen ebbe a szexuális játékba, akkor ennek az intim kapcsolatnak a létrejötte jelképezi nála a partner elfogadásának végső kifejezését.

(bbc.co.uk/lifestyle/relationships nyomán)

Mint életünk minden területén, az ágyban is elismerésekre vágyunk - legyen szó pusztán kalandozásról vagy tartós kapcsolatról. Persze hogy jólesik, ha a partnerünk a fülünkbe súgja az együttétlét után: „Drágám, ez fantasztikus volt!”

Csak hogy a szex olyan kétszemélyes játék, amelyben nem csak a végeredmény számít.

Milyen a jó és milyen a nem jó szex?

A kérdés első és második fele is úgy helytálló: hányféleképpen lehet jó a szex? Ezerféleképpen! Valakinek a szenvedélyes és változatos ágytorna számít jónak, más a lassú tempót és a gyengédséget tartja izgatóbbnak. Persze vannak egyezményesnek számító bakik, amelyeket egy jó szerető sosem követ el. Lássuk, melyek ezek:

- Apolatlanság. Nincs vágyóelőbb a kellemetlen testszagnál!

- Unalom. Mindig ugyanabban a pózban, ugyanolyan hosszan, ugyanolyan intenzitással csinálni? Az egyformaság törvényszerűen elkedvetlenedéshez vezet.

- Önzőség. „A neked ugyanannyi időd volt, mint nekem” típusú hozzáállás régen kiment a divatból!

- Megjárt szexuális orgazmus. Akik valóban örömet akarnak lelni a szexben, azok felejtsek el!

- Határozatlanság. Félgőzzel szexelni körülbelül olyan, mintha tankolás helyett hazáig tolnánk a benzintankot.

Tények vagy látszat?

Miközben csajos esték és esti kocsmbeszélgések állandó témája a szexuális élet, ezeken a fórumokon saját képességeinket kevésbé szokványos méltatni, sokkal inkább a partner kerül terítékre. Azzal a kérdéssel, hogy vajon mi hogyan muzsikálunk a hálószobában, ez esetekben úgysem lehet más a célunk, mint a hiúságunk legyezgetése. Merthogy nincs igazán objektív megítélési forma. Hiszen például attól, hogy a számunkra kellemes kalandos éjszaka másik főszereplője a száraz tények alapján (lásd: nem veszi fel többé a telefont, nem válaszol a leveleinkre, stb.) nem akar velünk többé találkozni, nem jelenti azt, hogy csapnivalóak voltunk, vagy nem vagyunk elég vonzóak. Attól, hogy nála nem kerültünk az első tízbe (sem), könnyen lehet, hogy egy másik férfi képzeletbeli dobogóján bérelt helyünk van.

A jó szexhez számítatlan dolognak együtt kell állnia, ám ha birtokunkban vannak ezek a dolgok, akkor nem igazán véthetjük el, csupán egy nyitott partner kell hozzá, akinek a másik igényei is fontosak.

De hát mi a titok?

Ha foglalkoztat minket, elég gyönyörfakasztóak vagyunk-e az ágyban, számtalan kérdés cikázhat a fejünkben. Elég vad, elég érzéki vagyok? Tudom-e, mi fán terem - úgy istenigazából - az orális szex? Jól mutatok-e ebben a dögös fehéreműben? Vagy nem is számít, hogy rajtam van? Miközben egyéni mércénk által felállított listánk összetevőit pipálgatjuk fejben, könnyen elfeledkezhetünk arról, ami valóban fontos.

A szakértők egyetértenek abban, hogy a csodás szexhez nem elég az érzélem és a tapasztalat, hiszen hosszú távon nem ezek adják a szex legérzékibb essenciáját.

Az tehát, hogy milyenek vagyunk az ágyban, nem olyan profán dolgokon múlik, mint a technika, a kitartás vagy a paramétereink, sokkal inkább egy olyan érzéken, hajlamon vagy fogékonyságon, amelyet szexuális intelligenciának hívnak. Ebben éppúgy beletartozik a bátorság, mint az igényeink kimutatása és kielégítése, a másik vágyaira való fogékonyság (már-már afféle ráérzés), és annak művészete, hogy mindig kíváncsiak maradjunk, és megőrizzük nyitottságunkat. Így hát bármilyen mítoszok is vannak a fejünkben a saját képességeinkkel kapcsolatban, jó, ha tudjuk: lehet ezt még fokozni!

Réti Ramóna
(Forrás: *Nők Lapja Cafe*)

Vajon jó vagyok az ágyban?

Te hogy kamatoztatod a képességeidet az ágyban? Elég vad, elég érzéki vagy? Jól mutatsz-e egy dögös fehéreműben? Vagy nem is ezek a dolgok számítanak?

Olyan korban élünk, amikor illik mindenben a maximumot hozni, a tanulásban vagy a munkában éppúgy, mint a szexualitásban. De míg az első két tónál egyértelmű a mérce, az már nagyobb fejtörést okoz, hogyan kamatoztassuk képességeinket a hálószobában.