

## A szexuális összhang

Gyakran felmerül a kérdés, hogy mit jelent a kompatibilitás, netalán létezik valamilyen mérőszám melynek segítségével ezt értékelni lehet, és legfőképpen hogyan értelmezzük a szexuális összhangot?

A harmonikus kapcsolatban nagyon ritkán fordul elő, hogy a kompatibilitás kizárólag csak a nemi szervekre vonatkozzon. Gondoljanak csak azokra a régmúlt időkre, amikor szexuális kapcsolat csak a házasság megkötése után létesülhetett. Gondolják, hogy azok az emberek egész életüket szenvedések és összeférhetetlenség közepette élték le? Az összeillés vagy összhang ennél jóval többet jelent.

Egyesek a népi filozófiára hagyatkozva azt hangoztatják, hogy minden az ágyban dől el. De mit is jelent ez pontosan? A szexuális kompatibilitás egyik előfeltétele az, hogy az attitűdjeink, szexuális megnyilvánulásaink és az elvárásaink, partnerünkével túlnyomó részt megegyezők legyenek. Egy érdekes felmérés során megállapították, hogy akkor amikor egy kapcsolatban a szex jól működik, mindössze 20%-ban tulajdonítunk neki jelentőséget, de abban az esetben, ha szexuális életünkkel valami nincs rendben, elégedetlenségünkől kifolyólag a mérleg nyelve 80%-ra billen.

Van akinél a szexuális kompatibilitás már az első együttlét alkalmával eldőlt, másoknak több időre van szükség ahhoz, hogy egymásra hangolódjanak. Senki sem állíthatja, hogy egy kielégítő kapcsolatban a szex a legfontosabb, ez nem elegendő impulzus ahhoz, hogy a másikra legyünk kattantva és nem serkenti azt a vágyunkat, hogy partnerünk közelében legyünk. Ha egy kapcsolat kizárólag csak a szexualitásra épül, nehéz eldönteni, hogy ki hibázik: az akinek takaréklángon ég a libidója, vagy az aki normális szexuális étvágygal rendelkezik?

A szexuális kompatibilitásnak megvan a maga forrása. Ez a nem más, mint a pár érzelmi intimitása. Az ideális az lenne, ha az első szexuális együttlétre csak akkor kerülne sor, amikor az érzelmi intimitás alapjai már stabilak. Vajon van türelmünk mindezt kivárni vagy ajtóstól rontunk a házba?

Sokan arra esküsznek, hogy a romantika, a gyengédség és a figyelmeség a szexuális összhang előfeltételei. Ha a szexualitás területén partnerünkkel azonos attitűddel rendelkezünk, akkor szégyen nélkül bevallhatjuk vágyainkat, azt hogy miről fantáziálunk. Ezáltal közösen tanuljuk meg egymás rezdüléseit. Az érzelmi kapcsolódás, egy egészséges kapcsolat és a minőségi szex kiapadhatatlan forrása, az ágyon kívül is! Valakivel együtt lenni pusztán azért, hogy szexuális vágyaink kielégüljenek nem jelent szellemi, lelki kompatibilitást és ez nem vezet hosszútávú társkapcsolathoz, pusztán fizikai síkon történő kielégüléshez. A vágy és az extázis abban a pillanatban ébred ahogy megkívántad a partnered.

A szexuális összhang egyik kiváltó oka a testből áradó sajátos illat, a feromon illata. Az iszlám vallás törvényei például kihangsúlyozzák, hogy azonnal mondják ki a válást, ha az egyik házastárs megundorodik a másik szagától. Íme egy újabb bizonyíték arra, hogy a szerelemben és a szexuális összhang kialakulásában is az orrunk vezet bennünket.

Toth Klarissz, Impulzus

## Női testbeszéd

Ha a nő ágyba kívánczik ...

A nők többsége már az első randevűk alkalmával félreérthetetlen jeleket ad a férfi számára, hogy ágyba kívánczik-e vele a közelebbi vagy távolabbi jövőben. Egy öntudatlan érintés, egy elejtett mondat a férfitestről több mint árulkodó, de kozmikus jelentést hordoz egy megfelelő rágógumi is. Kedves férfiak, nem árt megtanulni ezt a nyelvet, mert a hölgyek várnak rátok!

Először is szögezzük le, minden nő egy külön világ, ami egyiküknél a flört, a másiknál a hétköznapi viselkedés része. Mégis, vannak olyan egyetemes jelek, amelyek azt sugallják, "maradjunk csak jó barátok", s vannak - s ezek az izgalmasabbak -, amelyek zöld a lámpát adnak továbbhaladáshoz, egészen az ágyig. Emancipáció ide vagy oda, a nők manapság sem szeretnek nyíltan szexuálisan kezdeményezni - kivétel természetesen a pornófilmek és a Cosmopolitan hasábjai -, így a titkos női hullámhosszak becserkészésének jelentőségét nem lehet túlbecsülni.

**Az érintés**

Ha egy éttermi vacsora vagy egy tánc közben a hölgy keze folyamatosan a férfi testén kalandozik, azt jelenti, szeretné birtokba venni a férfit, mi több, ezt szeretné tudatosítani is vele. Ez az egyik legbiztosabb jele a női erotikus vágyaknak, de azért nem árt megfigyelni, hogy a hölgy hogyan viselkedik a többiekkel. Főként a déli országokban természetes, hogy a beszélgetőpartnerek gyakran megérintik egymást. Csak úgy.

**Kettesben**

Sokat elárul, ha például egy népesebb baráti társaság egy szórakozóhelyen tanyázik, s míg a többiek a táncparketre mennek, addig a hölgy inkább a kiszemeltjével kíván kettesben maradni az asztalnál, s a tánc helyett mindenféle apró-cseprő dologról cseveg.



**Behívás egy kávéra**

Lehet, csak egy rendkívül udvarias hölgygel van dolgunk, de egy éjszakai hazakísérés utáni kávéra való invitáció a lakásba általában többet jelent, mint a kávéfőző rutinos beüzemelése.

**A nő szexről beszél**

A nők kettesben egy férfivel akkor beszélnek szexről, ha ez valójában foglalkoztatja is őket, s vele is el tudják vele képzelni. Ebből a szempontból a konkrét téma eléggé érdektelen; lehet egy elejtett gonosz megjegyzés arról, milyen gyatra is volt a korábbi szerető az ágyban, vagy félreérthetetlen célzás valamilyen szexuális tevékenység izgatóságára.

**A férfitest dicsérete**

Ez az a variáció, amikor a nő egy új ing esetében nem az inget dicséri, hanem azt, hogy ezt vagy azt a testrészt - mellet, csípőt - milyen jól kihangsúlyozza, s a nadrág helyett a fenék kap dicséretet.

Ilyenkor nagy valószínűséggel az áll a háttérben, hogy a hölgy szívesen lenne a ruhadarabok helyében.

**Rágógumi ajánlat**

Hazafelé tartva az autóban, vagy csak úgy spontán az utcán, sörözőben a hölgy előkap egy csomag rágót, egy darabot a szájába helyez, s egy másikat felajánl a férfinak. Jó, ez még nem az ágyba invitálás biztos jele, de előrevetíti a nyelvek érintkezését a közeljövőben. Egy megfelelt rágó ennek a tervnek a minősített esete.

**Étteremben ételmegosztás**

Ha étteremben a nő villányi falatokat ajánl fel kóstolásra a férfinak, s ő maga is belekóstol a másik tányérjába, ez nagyjából és egészében úgy interpretálható, hogy kellemesen érzi magát a férfi társaságában, s szeretné ezt a másik fél tudomására hozni.

**A hölgy szemei az ajakra tapadnak**

Amikor beszélgetünk valakivel, akaratlanul is a szemébe nézünk. Ha a tekintet az ajakra szegeződik, ez azt jelenti, hogy az illető valamit szeretne az arc attól a résztől kapni. Lehet találgatni, mit.

(A [bbc.co.uk/lifestyle/relationships](http://bbc.co.uk/lifestyle/relationships) nyomán)

## Dobd fel az együttlétet!

**Eleged van azokból az estékből, amikor a párod a fal felé fordul?**

**Szeretnél végre egy forró éjszakát?**

**Akkor dobd meg magad.**

**Na, nem úgy, hogy letepered - bár az se rossz megoldás - de inkább a változatosságra törekedj.**

Ha eddig főleg csak a félhomályban szerelmeskedtetek, akkor szerezz be magadnak néhány nagyobbacska tükröt. Lehet kapni olyan vékony lapokat, amiket kétoldalú ragasztóval egyszerűen lehet rögzíteni.

Előnye, ha megunjátok az egyik szögéből csodálni magotokat, áttehetitek őket máshová. Ám ha a kedvesed nagyon szégyenlős, ne erőltess a dolgot, hanem készülj meglepetéssel.

Lehet ez egy kellemes masszázss illatos olajokkal, vagy egy forró fürdő a gyertyákkal körberakott kádban, a lényeg, hogy csak egymásra koncentráljatok.

Ha pedig sokat dicséred a kedvesed, és mondogatod neki, hogy imádod minden porcikáját úgy, ahogy van, akkor lehet, hogy előbb-utóbb neki is megjön a kedve a tükörben nézelődéshez.

**A tükörgyakorlat**

Sokszor nem könnyű a szexről beszélni még kedvesünkkel sem. Az első játék, amelyre invitálunk, a "tükör". Nem kell elmondanod, mire vágysz, csupán tedd azt partnereddel, amit szeretnél, ha veled tenne. Tíz-tíz percig felváltva utánozzátok le egymás mozdulatait. Próbáld megjegyezni, mi az, amit a másik máshogy csinált. A kívánságok direkt kimondása helyett szavak nélkül is megvalósulhat az álmod. Ám ha mégis bízol a szavakban, étvágygerjesztőként cetlikre is felírhatod vágyaid, amiket aztán elrejttesz párod táskájában, ruhájában. Vagy dobjátok be ezeket egy dobozba, és este olvassátok el közösen az összest. Aztán meglátjuk, mi történik.

**Szereltem a tengerből**  
Casanova tudta, mit csinál: ötven osztrigát is beszürsölt, mielőtt találkozott volna mindenkor szíve hölgyével. A kagylócska ugyanis serkentő hatású: a benne lévő cink és taurin fokozza a potenciát, gerjeszti a szerelmi étvágyat. Az osztriga tehát természetes módon tüzezi fel a nő libidóját és a férfi potenciáját.