

ESZO: útmutató lepedő-akrobatáknak

Elnyújtott szexuális orgazmus: kevesen ismerik, és még kevesebben vannak azok, akik gyakorolják is. A Monddmeg.hu közösségi oldal felmérése szerint a 18-64 évesek 46 százaléka nem tudja, mit jelent az ESZO, további 32 százaléka ugyan hallott róla, de sosem próbálta, míg 22 százaléka már kísérletezett vele. A férfiak kicsit merészebbek az ágyban: 26 százaléuk kísérletezett már a technikával, míg a nőknek csupán 18 százaléka. Jó hír viszont, hogy a kipróbálók több mint negyötöde örömet lelte az ESZO-ban. Érdekes tehát elmerülni a témában.

Mesteri szerető 4+1 lépésben

Az elnyújtott szexuális orgazmus – vagy, ahogy keleten nevezik, a multiorgazmus – nem egyszerűen egy meghosszabbított előjáték vagy egy többszörös orgazmus, hanem egy tartós, egyre fokozódó gyönyör, amely akár 30-40 percig is tarthat. Ráadásul a kielégített szexuális vágy az élet más területeire is jótékony hatással van: remek testgyakorlat, oldja a feszültséget és a stresszt is. De hogyan érhetjük el a hosszantartó gyönyört?

Legyél szókimondó!

A jól működő szexuális kapcsolathoz tudnunk kell, mire vágyik a partnerünk. Ezt pedig a legegyszerűbben beszélgetéssel érhetjük el: sose féljünk megosztani a legtitkosabb vágyainkat vagy megmutatni testünk legérzékenyebb pontjait.

Teremts harmonikus környezetet!

Az ESZO-hoz szorosan hozzátartozik a romantika. Csak akkor tudjuk igazán elengedni magunkat, ha ehhez a helyszín, az idő és a ritmus is megfelelő. Gyertyák, kellemes háttérzene, testkenőcsök, pezsgő és eper: néhány kellemes, ami segíthet a tökéletes környezet megteremtésében.

Ne siess, itt nem gyorsaság a nyerő!

Az együttlétre mindig szánjunk időt. Legalább heti 2-3 alkalommal tegyük szabaddá néhány órát. Fontos, hogy ne az elalvás előtti fél órát válasszuk a szeretkezésre, hiszen fáradtan nehezebb odafigyelni a partnerünkre.

Gyakorolj szorgalmasan!

Ahhoz, hogy elsajátítsuk az ESZO minden fortélyát, rendszeresen és kitartóan kell gyakorolni. Akár egyedül is dolgozhatunk a technikánkon, de az ESZO-t elsősorban párok számára találták ki. Fontos, hogy ne legyünk türelmetlenek: az akár egy óráig tartó gyönyört megtanulásához hónapok kellenek!

- Nőknek: tanuld meg a kontroll elvesztését!

- Férfiaknak: tanuld meg a kontroll megtartását!

A férfiak és a nők másként működnek: míg a nőknek elsősorban azt kell elsajátítaniuk, hogy hogyan lazuljanak el teljesen és felejtsek el szorongásaikat, illetve adják át magukat az élvezetnek, addig a férfiaknak meg kell tanulniuk megszerezni a kontrollt a nemi szervük, illetve az ejakuláció időtartama felett. Ha irányítani tudják a kielégülést, a szexuális orgazmus esélye is a sokszorosára nő.

A technika

Az ESZO-nak jelentős szakirodalma van, így a technikát e rövid cikk keretében szinte lehetetlen bemutatni. Nőknél elsősorban a relaxált állapot, míg a férfiaknál a PC-izom ejakuláció előtti bevétele, vagy a gát enyhe nyomása vezethet ESZO-hoz. Ha szeretnéd elmondani, te hogyan gondold, kattints a Monddmeg.huoldalra!

Forrás: Egyperces

Hibák, amelyeket a férfiak elkövetnek a szexben

A legtöbbünknek magunknak kell kitalálnunk ezt az egész szex-dolgót, miközben felnővünk. Ez alól a férfi sem kivétel, és sokszor bizony téves elképzeléseik vannak a nők és a szex témájáról. Ha szeretnéd bebiztosítani magad, jobb, ha előre rávezeted az alábbi témákra.

Nem a férfi hibája, hanem a prűd társadalomé. A szexkultúra hiányáé, és következképp a magazinok és filmeké, ahonnan a legtöbb ifjú férfitársa szerzi első információit. Ez után következik a kísérletezés néhány nővel, és mivel ilyenkor is vak vezet világtalant, ritka, hogy valaki valóban megtudja, hogyan működik a nő és a szex együtt. Épp ezért, ha szeretnéd egy életre bebiztosítani magadnak az élvezetes szexet a megfelelő férfiúval, nem árt felvilágosítani pár dolgról, amikor annak helye és ideje van. Tipikusan az alábbi téves elképzelésekre érdemes odafigyelni:

1. hiba: Ő tudja, mi kell a nőnek

A férfiak gyakran az alapján gondolják, mire van szüksége az ágyban egy nőnek, amit a többiekkel tettek korábban. És ha nem volt olyan szerencsésük, hogy több olyan partnerrel is összehozza őket a sors, akik el merték, el tudták neki mondani, mi teszi őket boldoggá, sajnos azt hiszik, minden



nő ugyanúgy működik. Ahogy a férfi érik, kialakul a „sztenderd” repertoárja, ám egyáltalán nem biztos, hogy ami valakinél működött, az a következőnél is fog.

2. hiba: Mindene megvan, ami egy nőnek kellhet

Vannak olyan nők, akik csak kifejezetten erős ingerlés hatására érik el az orgazmust. Egy vibrátor percenként 3000 rezgést produkál, erre egy férfi sem képes, semmilyen testrészével. Többek között ezért is használnak a nők vibrátort, ám sok férfi azt hiszi, hogy a partnere csak valamilyen segédesz-

közrel képes eljutni a csúcsra, akkor biztosan valami nem stimmel nála. Pedig nem kell a vibrátort versenytársnak tekinteni, inkább amolyan asszisztens-féle, amivel izgalmasabbá, teljesebbé lehet tenni az élményt. Nem beszélve arról, hogy örülni kell az olyan nőnek, aki nem a férfit teszi felelőssé a szexuális nehézségeikért, hanem önmaga megtalálja rá a megoldást.

3. hiba: A szex ugyanolyan a férfi és a nő számára

Amikor egy férfi behatol a nőbe, az az érzés annyira mámorító a férfi számára, hogy automatikusan feltételezi, hogy ez ugyanilyen a nőnek is. És bár mi is ugyanannyira szeretjük ezt a pillanatot, annak egész más az oka. Fizikailag egy nő számára maga a behatolás néha kellemes, néha őrítően jó, és néha akár kellemetlen is lehet. A hüvely belső fala ugyanis sokkal kevésbé érzékeny, mint a környéken levő külső pontok, ráadásul a mély, erőteljes behatolás sokszor inkább hasonlít egy gyomronvágáshoz, mint ésbontó élvezethez. Nem szabad azt feltételezni, hogy a nő ugyanakkor ugyanazt éli át, mint a férfi, és fontos tudni, hogy mi okoz a partnernek ugyanakkora élvezetet, mint a férfinak.

4. hiba: Én ismerem a női testet

Attól, hogy a férfi tudja, mi a csikló, és hol található, még egyáltalán nem biztos, hogy értik is, hogyan működik. Még mindig tartja magát az a hit, hogy a normális orgazmus a hüvelyben keletkezik, pedig akinél ez így van, az a kisebbséghez tartozik. A csikló a nő számára olyan, mint a férfinak a pénisz: ott található a legtöbb idegvégződés, és ez a terület messze a legérzékenyebb minden erogén pont közül. Így a legtöbb nő akkor élvezi igazán a szexet, és akkor képes az orgazmusra, ha a csiklója megfelelő ingerlést kap – ez nem valami helyettesítés, ez maga az aktus.

Ugyanakkor fontos ügyelni arra is, hogy ami az egyik nőnek maga a mennyország, az a másiknak fájdalmas is lehet, vagy épp túl kis stimuláció. Honnan lehet megtudni, mi lesz az igazi öröm a partner számára? Meg kell kérdezni, figyelni kell a reakcióit, ki kell kísérletezni, ő hogyan működik.

5. hiba: Izgatott=nedves

A férfiak néha kiakadnak, amikor a nő nem ticsog a nedvességtől néhány perc előjáték után. Igaz, hogy a szexuális izgalom általában létrehozza a síkosításhoz megfelelő testnedvet, ám ez egyáltalán nem mindig van így. Vannak nők, akik jóval nedvesebbek, mint mások, és még az is napról napra tud változni a hormonháztartásunk függvényében, hogy mikor mennyi nedvességet bocsát ki magából a hüvely. És attól még, hogy örülünk, ha egy férfit még jobban beindít a nedvesség, nem kell a vágy hiányára gyanakodni akkor, amikor inkább a síkosítóért nyúl az ember.

6. hiba: Hallgatni arany

Sok férfi nem képes, vagy nem akar beszélni szex közben, esetleg szeretne, de úgy gondolja, az nem való. Márpedig ha nem tudjuk elmondani a partnernek, mi esik igazán jól, mire vágyunk, akkor honnan tudja? A nők nem profi gondolatolvasók, ráadásul megvannak a saját bizonytalanságaik. Nagyon sokat tud a férfi segíteni a nőnek, ha rávezeti erre-arra, vagy akár konkrétan meg is fogalmazza, mit kívánna akkor éppen igazán.

A szex nem produkció, aminek tökéletesnek kell lennie. A szex két ember közös alkotása, egy folyamat, amiben mindkét félnek meg kell tudnia, mitől lesz jó a másiknak. Akár minden egyes alkalommal újból és újból.

Forrás: Nana