

## A fantázia a legjobb előjáték

Erotikus fantáziái tulajdonképpen mindenkinek vannak. Ha a tartalom van is különbség, azért egyben egyeznek: ezek az álmok jelentik a kulcsot az igazán jó szerelmi élethez.

### A férfiak inkább stewardessst, a nők a sztárokat...

A férfiak fantáziáiban különösen kedveltek a légiutas-kísérők és természetesen a nővérek. Egy tanulmány szerint minden ötödik férfi álmodik egy élvezetes találkozásról a kórházi ágyon. Egy brit tanulmány szerint 40 százalékuk fantáziáját egy légiutas-kísérő dobogtatja meg.

A nőknél a sztárok a főszereplők. 40 százalékuk már legalább egyszer álmodozott egy sztár-szereplőről. Mintegy 30 százalékuk izgalmasnak tartana egy hármast is (két férfival). És minden ötödik nő álmodzik néha arról, hogy milyen lehet egy másik nővel.

A legtöbb fantáziánk persze az életben többnyire nem valósul meg, annak ellenére, hogy szexuális életünk ez különösen gazdagíthatná. Tehát: a kedv és az erotika a fejben dől el. Az agyunk a legfontosabb nemi szervünk, ott dől el, hogy mi elégít ki bennünket.

### Próbáld csak ki



Képzeld el, hogy csak te meg ő – teljesen egyedül vagytok a strandon. Brad Pitt lassan lehúzza a bikinid pántját, .... vagy inkább Matthew McConaughey? Vagy lehet, hogy Angelina Jolie? Bárki is szabadítsd meg a bikinidől, az elképzelés működésbe hozhatja a testben a phenylthylamin nevű anyagot, és ezáltal keletkezik a szex utáni vágy.

A végszó: a fantázia egy működőképes előjáték. Néha talán még a jól bevált simogatásnál is jobban működik, és minden megengedett benne, amit csak akarsz. A legfőbb – hogy színes és veszélyes – a gondolatok végre teljesen elszabadulhatnak. A fantáziában lebomlanak a hétköznapi korlátai, és így sokkal nyitottabbá is válhatsz. Ez a képzeletbeli kirándulás a gyönyör birodalmában mindemellett nagyon egészséges is: aki vadon fantáziál, kipihen a hétköznapi fáradalmait, és könnyebben tehet szert testi örömeire.

Ráadásul a lelki nehézségek mint a félelem, megoldatlan konfliktusok vagy depresszió is enyhülhetnek a képzeletbeli erotikus moziműsor során. Csak egyet ne felejtél el: bármilyen egzotikus tulajdonságokat is szánsz magadnak: tartsd meg magadnak. Erről senkinek nem kell tudnia, különösen nem a partnerednek. A szerelmenek szüksége van a kis titkokra. És te sem akarod igazán tudni, ki játszsa a főszerepet mások erotikus fantáziájában, ugye?

*Erotique*

## Juss a csúcsra!

Orgazmus: van, aki még sosem élte át, pedig már nem fiatal, és sokkal kevesebben vannak, akiknek már elsősorban ment. De ha megtanulod a módját, hihetetlen élményekben lehet részed.

### Nincs két egyforma nő

A nők egyenként eltérő módon jutnak el a csúcsra, sőt, a hangulat, a fáradtság vagy éppen a napszak is befolyásolhatja, hogyan érjük el az orgazmust. Néhányunknak csak a csikló izgatásától van orgazmusa, másoknak a G-pont stimulálásától. Vannak olyanok is, akiknek mindkét pont izgatásától „sikerül” a dolog, ritkán talán még egyszerre is.

A három orgazmustípus azonban nincs rangsorolva, egyik sem „jobb”, mint a másik – sőt, a kutatások szerint az idegi hatások egyformák minden esetben. Ahhoz, hogy minél jobban működjön a szexuális életünk, ki kell tapasztalni, mi esik jól, és nem szabad félni a kísérletezéstől sem!

### A csúcspont eléréséhez kemény munka kell

A női orgazmus eléréséhez négy tényező szükséges: a testünk ismerete, a kommunikáció képessége, testi és szellemi befogadóképesség, valamint az, hogy megbízzunk a partnerünkben. Az orgazmus eléréséhez ugyanis, szeretkezés közben eltérő típusú és erősségű, különböző időpontokban történő izgatásra van szükség. Egyik pillanatban erősebb nyomásra, a másikban finom simogatásra van szükség – ráadásul az, hogy mi esik jól, egyik napról a másikra is változik. Eppen ezért fontos, hogy képesek legyünk annyira elengedi magunkat a másik mellett, hogy mindig meg tudjuk mondani, mikor mit szeretnénk.

### A kommunikáció kulcsfontosságú

A nőknek igenis össze kell szedniük a bátorságukat, és el kell magyarázniuk, sőt meg is kell mutat-

niuk, hogy mikor mi indítja be őket. Ehhez viszont bizalom kell, és az, hogy képesek legyünk legyőzni a szérmérségünket a másik előtt. A „demonstráció” azonban kelles és érzéki szexuális játék is lehet... Az is jó módszer, ha megkérdezzük, a párunknak mi lenne a legkellesebb, de ilyen esetben vigyázzunk arra, ne hanyagoljuk el saját magunkat a másik kedvéért. Mindig tartsuk szem előtt, hogy a szexuális élvezet kulcsmotívuma a kölcsönösség! Tehát legyünk merészek, és nyíltan, pontosan mondjuk meg a párunknak, mi esne a legjobban – ne várjuk azt, hogy a másik kitalálja a gondolatainkat.

### A szex nem elég!

Ami igazán beindítja a nőket: a kézzel történő izgatás vagy orális szex – a kutatások szerint a szexuálisan aktív nők fele nem jut el rendszeresen az orgazmushoz, a közösülés által! A közösülés maga, nem elég hatékony mód a nők orgazmusának eléréséhez. A nők két fő erogén területe a csikló és a G-pont, a közösülés pedig egyiket sem izgatja eredményesen. Bizonyos pozitívumok ugyan „jobbak” másoknál, de a nők nagy többségének mégis szüksége van arra, hogy

a párja más módokon is kényeztesse – de az is célravezető (és egyszerű módszer) ha a nő maga izgatja kézzel a csiklóját behatolás közben.

### Orgazmus, á la carte

Az orgazmusok úgy változhatnak, mint a jó borok: mindegyik finom a maga módján, de mégsem lehet őket összehasonlítani, mint ahogy egy száraz,



testes vörösbort sem lehet egy édes aszúhoz mérni. Soha nem rajtunk múlik, hogy éppen melyik jön... így nem is szabad mérgesnek vagy csalódottnak lennünk amiatt, mert egyik alkalommal nem pont úgy sikerült, mint egy korábbi szeretkezés során. Ha az erősebb, intenzívebb orgazmusokat többre értékeljük a gyorsaknál, vagy könnyedebbeknél, akkor a teljesítmény miatti aggodalom és az eléérésük miatt kialakuló frusztráció biztosan megmérgezi az élvezetet. Az orgazmus fokozására, erősebbé tételére ugyan vannak módsze-

rek, de ezek sok gyakorlatot igényelnek: mindenestre érdemes megtanulni például a mély hasi légzést vagy a hüvelyi izmokat erősítő Kegél-gyakorlatokat, ártani biztosan nem ártanak.

### A legerotikusabb szervünk

Az agyunk felelős a szexuális gátlásokért és azért, mennyire bízunk meg a másikban. Ahhoz, hogy a nő orgazmusra alkalmas szellemi állapotba kerüljön, bízni kell abban, hogy partnere ugyanazon dolgokért aggódik, mint ő (pl. a fogamzás vagy a fogamzásgátlás biztossága); hogy a másik képes lesz „követni az utasításokat”, vagy egyáltalán hajlandó lesz foglalkozni az igényeinkkel. Az is fontos, hogy ne legyen bennünk szégyenérzet a testünk, vagy éppen a szeretkezés közbeni, sokszor önkéntelen reakcióink miatt. Eppen ezért az érzelmi, szellemi ráhangolódás, a beszélgetés, az intim környezet megteremtése legalább olyan fontos, mint a testi előjáték. Ennek ellenére, még ha minden tökéletesen „klappol” is, a nők esze gyakran elkalandozik a szerelmi együttlét közben: ilyenkor vagy hagyhatjuk az egészet – vagy megpróbálkozhatunk azzal, hogy elnyomják az oda nem illő gondolatokat. Ha szex közben eszünkbe jutnak a számlák, vagy hogy mit mon-



dott a kolléganőnk az új cipőnkéről, akkor próbáljunk meg tudatosan a szeretkezésre koncentrálni: az érzéseinkre vagy a partnerünkre. Ha erotikus képekre és jelentekekre gondolunk, vagy szexi beszélgetést kezdeményezünk a partnerünkkel, sokkal könnyebb lesz visszaterelni az agyunkat a

megfelelő vágányra...

### A szex nem csak orgazmus

Néhány nő kivételével a legtöbbünk gyakran ugyanolyan élvezetesnek találja az érzéki simogatást, az ölelkezést és a másik kizárólagos figyelmét, mint magát a szeretkezést vagy éppen az orgazmust: így semmivel sem válik „rosszabbá” az együttlét, ha az egyik vagy a másik fél nem élvez el, a szó biológiai értelmében. Az orgazmus nem cél, hanem eszköz arra, hogy kiteljesítsünk a segítségével egy kapcsolatot. Így, ha esetleg egy-egy alkalommal nem jön össze, vagy nem pont úgy, ahogy elterveztük, nyugtassuk meg magunkat (és persze partnerünket), hogy a következő sokkal jobb – vagy legalábbis, máshogy jó – lesz! Sőt, akár azonnal bele is kezdhetünk az újabb szerelmi játékba...

*Forrás: novagyok.hu*