

Csókka az orgazmusért

A csók az egyik legerotikusabb aktus lehet két ember kapcsolatában. Ráadásul gyakran ez az első igazi testi kontaktus az újdonsült párok között. Sőt, vannak, akik képesek csak csókka orgazmust elérni.

Szemöldök csók

Nézz szembe a pároddal a Yab Yum pozícióban - míg pasid törökülésben van, szemben ülj az ölebe és kulcsold át a derekát a lábaddal - majd csókoljátok meg egymás szemöldökét. Érintések össze az ajkakat és a szemöldököt.

Yin Yang csók

Csókoljátok meg egymást lágyan, majd mélyen és ismételtétek két perces periódusokban. Ezzel a Yin Yang energia hullámainak áradását mindketten egyszerre tapasztalhatjátok meg.

Szinkron csók

Helyezkedjétek kedvenc szexpozotokba, de a nemi szerveitek csak érintkezzenek. Az ajkaitokat kissé nyissátok ki, lélegezzétek együtt ütemesen és finoman, csókolózzatok miközben a testetek egyazon ritmusra lüktet.

Orgazmikus csók

A Maithuna pozícióban a nő lovagol a férfin, közben a férfi lingája alulról hatol be a női yóniba. Az aktus közben zárd össze szorosán az ajkaidat, nézz hosszan a partnered szemébe, és ütemesen váltakozva fújd ki és szív be a levegőt. Eközben partnered is hasonlóan ütemesen lélegzik, így átérzed azt a mély testi és lelki összetartozást, ami az aktus során összeköt titeket.

Még több csók

1. Tovább fokozhatod partnered szexuális vágyát, ha apró, gyengéd csókka borítod az arcát, miközben kezded a nyakát, haját vagy a testét cirógatod.
2. Az orrod és az ajkaid segítségével is izgathatod a pasidat.
3. Tovább ingerelheted a párod, ha a nyelved hegyével körberajzolod a száját, majd ő is körbenyalja a tiédet.

Mi tüzei fel a férfiakat?

Kiszámíthatatlan, mohó és szélsőséges. Ezek azok a bocsánatos vétkek, amelyek feltüzelnek egy kapcsolatot - legalábbis a férfiak szerint.

Az ibolya szerényen megbújik a fák tövében, és túri, hogy átlépjene felette, míg a kihívó vörös róza szépségével vonja magára a figyelmet, kivívja minden csodálója elismerését. Romantikus túlzások ezek, vagy tényleg van bennük valami? Talán a te fejedben is megfordult már: na de miért kellene egoistának, erőszakosnak, közönségesnek lenned? Inkább türelmes, gondoskodó és becsületes vagy. A hálószobában azonban más törvények uralkodnak. Hogy egy nő miként tudja fenntartani a szikrázó érzelmeket, és hogyan csavarhatja el szerelme fejét, erről kérdeztünk meg férfiakat.

Kiszámíthatatlanság

Az adott szó kötelez, tartja a mondás. Hasznos lehet ezt megfogadni az üzleti életben, a magánéletben viszont nem feltétlenül. A szexuális érdeklődés fenntartásához szükség van némi szertelenségre és családságra.

A férfiak tippje: Suttogj pasidnak a telefonba erotikus szavakat ígéretként, amelyet aztán nem tartasz be, mondjuk azért, mert éppen sürgős dolgod akadta a konyhában. Mivel az erősebb nem a legjobban azt akarja, amit nem, vagy csak nehezen kaphat meg, biztosan elemeszi őt a vágy.

Mértéktelenség

Néha jólesik átlépni a határokat, legyen szó akár esti nassolásról vagy a sokadik cipő megvásárlásáról. Nincs ez másként a partnerkapcsolatban sem. Agykutatók állítása szerint az alkalmankénti kilengések és

apró vétkek boldoggá, sőt, szexivé teszik a nőket, na de mit szólnak ehhez a teremtés koronái?

A férfiak tippje: Különösen dögös, amikor a nő nemes egyszerűséggel bevallja pasijának, ha még többet akar... Egy ilyen kihívásnak egyetlen férfi sem képes ellenállni. Engedd hát el magad, légy büszke rózsá, amely - ha az alkalom úgy kívánja - félnék kis ibolyává változik.

Szerepek

Az őszinteség és a természetesség nagyszerű erény. De vajon izgató is? Forrósítsatok föl kapcsolatotokat egy kis szerepjáttal!

A férfiak tippje: Lepd meg munkából fáradtan ha zaérkező emberedet! Nyiss ajtót, és sejtelmesen áttetsző hálóingben csábítsd az ágyig, majd játszd el a szégyenlős kislányt! Az a nagyszerű ebben a „bűnbán”, hogy izgalmas szituációkat teremthet, amelyek felpeszdíthatik kapcsolatokat.

Egy kis dráma

Ész és mértékletesség - sikeres diéta kulcsa lehet ez a két szó, de egy intim kapcsolatban minden bizonnyal nem ezek a nyerő tulajdonságok. Épp ezért az alkalmas pillanatban jól jön egy kis színvonalosság és némi felfokozott érzelem.

A férfiak tippje: Provokálj némi feszültséget és egy kis veszekedést! A bosszú helyett a kibékülés édes ízét válaszd, forró csókka és ölelések kíséretében.

Bodynework

Testi vágyak

A szex fontos szerepet játszik az ember életében. Lássuk az öt legégetőbb kérdést a testi szerelmem megtartásáról!

Hogyan őrizhető meg a szenvedély?

A kezdeti lelkesedést szinte lehetetlen tartósan megtartani. Ez így van rendjén, hiszen a nap 24 órájában a felhők felett járva aligha lennénk képesek normális életet élni. A felfokozott érzéseket a hormonok váltják ki, örült mámorba kergetve a párokat. Másfél év után azonban egyre kevesebb termelődik belőlük. Ha meg akarod őrizni a szerelmet, tartalmas kapcsolatot kell átalakítanod a testi vonzalmat. Az pedig nemcsak a szenvedélyről, hanem a megértésről, a támogatásról és a másikért hozott áldozatokról is szól.

Létezik szerelmem szex nélkül?

Igen. Vannak, akik például a házasság előtt nem akarnak szexuális életet élni, vagy először szeretnék jobban megismerni egymást. Vannak aszexuális típusú emberek is, akik szerelmesek ugyan, mégsem vágnak a másikkal való testi együttlétre.

Mikor fordulj szexuálpszichológushoz?

Elsősorban a tartós szexuális problémák miatt. Emellett a soha át nem élt orgazmus vagy erekciós problémák esetén is tanácsos a segítségét kérni. A terápiával feloldható a kudarctól való félelem, és újra felfedezhető a szexualitás.

Változik a koraal a testi vágy?

Az öregedéssel párhuzamosan valóban mindkét nemnél csökken az erotika iránti érdeklődés, de alapjában véve megmarad. A legtöbb nőnek a változókor után síkosító készítményre van szüksége ahhoz, hogy élvezze a szexet. Az idősebb uraknak is nehezebb a dolguk, hiszen majdnem dupla annyi időre van szükségük az erekció eléréséhez, és gyakran ezt sem tudják túl sokáig megtartani. Az időskori együttlétek előnye, hogy a fenti okok miatt sokáig tart a szerel-

mi előjáték, ezáltal pedig nagyobb testi öröm élhető át.

Hogyan beszélj szexuális kívánságaidról?

Sokan úgy vélik, hogy ha szeretik egymást, akkor automatikusan tudják, mire vágyik a másik. A szexuálpszichológusok azt javasolják, hogy a párok kezdettől fogva nyíltan beszéljenek a szexuális kívánságaikról. Ha nincsenek tabutémák, az csak erősíti a szerelmet. Azok a párok, akiknél eddig nem volt divat a nyíltság, erotikus párbeszéddekekkel felül-emelkedhetnek a szemérmességükön. Ilyenkor a korábbi pozitív élményekről tanácsos mesélni, így a felek szinte észrevétlenül levetkőzik a szégyenérzetüket, és a valódi kívánságaikról, félelmeikről és igényeikről kezdenek beszélni.

Erotique

Hihetetlen! Szex és a nevetés: ugyanaz az izgalom

Bár látszólag semmi köze egymáshoz a szexnek és a nevetésnek, mégis sok dologban hasonlítanak. Mindkettőt gyakorold, amilyen gyakran csak tudod!

Kikapcsol

A szex és a nevetés is összetett biokémiai folyamatokhoz kötődik; csökkentik a stresszhormonok - mint az adrenalin és a kortizon - hatását a szervezetben. Ezzel szemben mindkettő serkenti az endorfin termelődését, melytől boldognak és felszabadultnak érezheted magad, ráadásul az immunrendszeredet is erősíti. Ez a hormon segít a fájdalom leküzdésében is, legyen szó egyszerű fejfájásról vagy a migrénről. Talán nem tudod, de a nők ösztrogén szintje megnő szex közben, melynek a PMS leküzdésében is nagy jelentősége van.

Mint a kondiban

A nevetésnek, a szeretkezésnek és az edzésnek közel azonosak az élettani hatásai. Mindhárom tevékenység segít az endorfin termelésben, melytől igazán boldognak érezheted magad. Kacagáskor körülbelül 80 izmot használunk, ezek nagy része a hasnál található, ez segít egészségesen tartani az emésztőrendszert. Persze ez nem jelenti azt, hogy nevetéssel helyettesítheted az edzőtermi izzadást, ám növelheted vele a mozgás hatékonyságát. Egy szenvedélyes szeretkezés alatt a testünk nagyjából 200 kalóriát éget el, mely futáskor 15 perc alatt érhető el. A szexuálisan izgatott pulzusa 70-ről 150-re ugrik, akár csak edzés közben.

Serkenti az agyműködést

Mikor nevetünk, a mimikai izmaink megfeszülnek és ellazulnak. Az arcizmok mozgása segít az agy vérellátásának serkentésében, mely növeli az agyi kapacitást: új ötleteid támadnak és sokkal gyorsabban hozol döntéseket. Kutatások szerint a szexnek ugyanilyen hatása van; az orgazmus növeli a nők IQ-ját.

Véd a megfázástól

A nevetés és a szex is segít az immunrendszer erősítésében és elősegíti azoknak a sejteknek a termelődését, melyek a káros anyagok elpusztításáért felelősek. Azok teste,

akik pedig rendszeresen - heti 1-2 alkalommal - szexelnek, 30%-kal több immunoglobulin A nevű antitestet termel, mint a kevesebbet hempergő embereké.

*Sajószegi Veronika
pink.hu*

