

Mitől válik jobbá a szex?

Még több évi házasság után is érdemes néha elgondolkozni, hogy milyen jó olyasvalakivel szerelmeskedni, akit tökéletesen ismerünk és szeretünk.

Igazi szeretet csak azután alakulhat ki, miután valakinek nemcsak jó, hanem a rossz oldalait is megismertük.

Ha csak csak azért szexel valaki, mert alkalma van rá, úgy jár, mint aki megelégszik a maradékkal is, pedig egy jó lakomára volna lehetősége.

Nem elég a kevesebbel megelégedni, ha többet is kaphatunk.

Ez még akkor is igaz, ha a lakomáért jobban meg kell dolgoznunk. Az asztal azonban ebben az esetben mindig terítve lesz számunkra.

Ha egy férfi azt érzi, hogy a nő ugyanolyan szexbarát, mint ő, könnyebben kinyílik a szíve.

A férfiak gyakran meglepetésként élik meg, hogy a mentális és az érzelmi intimitás ugyanolyan jóleső lehet, mint a fizikai.

Amelyik nőnél mind a 3 intimitást megtapasztalják, attól nem tudnak elszakadni.

A szex több esztendő szeretteljes együttélés során egyre jobbá válik.

Szótlan szerelem

Elmondom hát mindenkinek:(love story)

Nem sokkal az egyetemi vizsgáim után történt. Kimerültnék éreztem magam, valami körös-körül szorított, mintha emelni se bírnám a karom. A bezártságnak ezt az érzését csak fokozta bennem, hogy egyszerre két férfit szerettem, és képtelen voltam eldönteni, melyiket marasztaljam, s melyiknek intsek búcsút. A bizonytalanság elől menekültem, amikor az egyetem szervezte erdélyi utat választottam, hogy végre kicsit összeszedjem magam. Nem tudtam magyaráz, mégis egyetlen nap múlva már rendbe is jött minden.

Az öreg csűr mellett napoztam, nem gondoltam semmire és senkire. Egyszer csak egy árnyékot éreztem az arcomon. Felemeltem a fejem, és igencsak meglepődtem. A fiú nem nevetett, még csak nem is pásztázott rajtam a szemé, ahogy azt a romantikus regényekben leírják az első látásra szerelmekről. Olyan volt, mint egy festmény – melankolikus, s mégis erős. Amikor találkozott a szemünk azt éreztem, valami titok birtokosa lettem. Egy pillanat volt az egész, utána eltűnt.

Este – mintha csak véletlenül, a bárpult előtt ácsorgott, de a frissen borotvált arc, a rendbe szedett külső árulkodott a titkos szándékról. Szinte éreztem, ahogyan simogat a szemével. A délután ébredt érzés újra előtört. Amint észre vette magát, jó szokása szerint megint elpárololog. Pár perc múlva már az egyik medence körül ténferegtem én is. Akárcsak egy giccses regény cselekményében. Gondolt egyet, és hirtelen elhatározással hozzám lépett:

Gyere..... - nyújtotta a kezét. Nem értettem ezt a szót, de a mozdulat félremagyarázhatatlan volt.

Az alsószobájában ott-hon éreztem magam. Nem beszélgettünk, még kézzel-lábbal mutogatva sem próbálkoztunk. Hevesen magához rántott, s egész éjszaka nem engedték el egymást. Egyetlen szó nélkül öleltük a sötétségben....

Önfeledt kedvességével magához bilincselte, pedig szerettem volna tudni róla egyet-mást: vannak-e kedvtelése, milyen jegyben született, él-e valakivel, vagy egyszerűen azt, együtt reggelizünk-e. Vagy csak annyit mondani, hogy az éjszaka fantasztikus volt. Kimondhatatlan maradt minden, s bezárva a gondolat. Mégis tudtam, sőt értettem, hogy most semmi más, csak mi ketten létezőnk. Olyan szenvedélyesen ölelt, ahogy azelőtt soha senki más.

Néhány éjszaka még találkoztunk. Valahányszor a szobája felé léptem, valami leírhatatlan érzés kerített hatalmába. Annak ellenére, hogy barátaim minden alkalmat megragadva le akartak beszélni erről a kapcsolatról, hiszen csak kihasznál a fiú. Mind vonzóbb és csábítóbb külsőre törekedtem.

Utolérhetetlen szerető volt. A későbbiekben még többször elmentem utána hazájába. Kedveskedni akartam neki. Úgy, ahogy, törtem már a nyelvet. Tudtam ezt-azt az életéről, hogy fafaragó akart lenni, hogy van egy barátnője. Ha nehézkesen is, de kicseréltünk egy-egy mondatot a némaságot feloldandó. Am egyszerűen csak azt kezdtem érezni, hogy szelídül belsőmben a szenvedély. Még együtt voltunk, jó is volt, de sem tisztának, sem büntetlennek nem éreztem már, amit csinálok... inkább paráznaságnak.

Ahogy jött, kialudt a láz. – elmúlt a hallgatás erotikája.

Lotte

Frigiditás vagy gondterheltség?

A szexuális élet a párkapcsolatok szerves részét képezi, mégis sokszor (főként a hosszabb ideje élő kapcsolatoknál) alábbhagy.

Nincs kedvem, fáradt vagyok, álmos vagyok. Az unta hallott közhelyek jelentését mindannyian ismerjük, egészen azt jelentik: „nincs kedvem”. A nincs kedvem mögött pedig sokszor komolyabb okok húzódnak. A hosszabb ideje tartó párkapcsolatok nagy részében legalább évente előfordul egy időszak, amikor egyik vagy másik fél különböző kifogásokkal próbálja elkerülni az intim együttélést. Az ok pedig csak legritkább esetben a frigiditás.

A párkapcsolat és a szexualitás

Egy párkapcsolatban a testiség is fontos szerephez jut – nem kizárólag a testi öröme, hanem a dolog intimitása miatt is. Ennek hiányában a közelség érzése, az „egygyé olvadás” érzete is hamar eltűnik, hiszen a kapcsolat felszínesebbé válik, elveszti azokat az elemeket, melyek miatt párkapcsolatnak nevezhetjük.

A párkapcsolatban és a mindennapi életben is fontosak a testi öröme, hiszen segítséget nyújtanak a feszültségek oldásában, a kiegyensúlyozottság elérésében. Ennek hiányában mind a munkában, mind a magánéletben eluralkodhat a feszültség.

Frigid vagy gondterhelte?

Előszóval használjuk a frigiditás kifejezését, melyet legtöbbször a libidó teljes hiányához társítunk. Egyet azonban nem szabad elfelejtenünk, a frigiditásnak szinte kivétel nélkül komoly oka van. Nők esetében nem egyszerű a fájdalmas közösülés vezet a nemi élet hanyagolásához, de férfiak esetében

Emellett számtalan fizikai oka is lehet a nemet mondásnak. A hormonális változások, a hüvely szárazsága miatti fájdalmas közösülés, a gyermekvállalást követő időszak mind nehézséget jelenthetnek. A megoldások kulcsa pedig nem a követelés, hanem a problémák felderítése.

Amikor a férfi csődöt mond

Egy férfi számára mindig fontosabb a nemi életben való helytállás, hiszen a média, a magazinok, s mindenki azt sugallja, nem férfi, aki nem tud helytállni. Természetesen ennek a fele sem igaz; potenciázavarok bárkinél, bármilyen életkorban adódhatnak. Férfiak esetében a vérkeringés zavarai is okozhatnak problémát, de a túlzott dohányzás, alkoholfogyasztás miatt is előfordulhat erekciós zavar. Természetesen a mentális helytállás is fontos, a gondterheltség, feszültség is könnyen csökkentheti a libidót.

A megoldás

A megoldást elsősorban mindig önmagunkban kell keresni. Ha a lelki okokat tisztáztuk, a párkapcsolatban nincs konfliktus, és a tartós kikapcsolódás sem segít, fel kell mérnünk, hogy a másik féllel, vagy önmagunkkal van problémánk. Ha minden lelki okot kizárhatunk, érdemes szakorvos segítségét kérni, hiszen könnyen előfordulhat, hogy a problémának fizikai okai vannak.

Erotique

Miért színlelünk orgazmust?

A huszonegyedik században élünk, nyíltan felvállalhatjuk szexuális hovatartozásunkat, magatartásunkat, nyíltan lehet beszélni a szexről, de még mindig nem sikerült végérvényesen kideríteni, hogy miért színlelik a nők az orgazmust. Már sokat olvastunk a témáról, de még mindig valamennyire tabu téma ez a nőknél. Testi-lelki barátnőnkkel mindent megbeszélünk, de még nekik sem ismerjük el, velük sem tudunk erről őszintén beszélni.

Információhiány

A tini lányok, ugyan már érettek a szexre, de mégsem elég informáltak a témában. Nem ismerik saját testüket, nincs tudomásuk arról, hogy a nők 75-80%-a nem képes aktus közben hüvelyen keresztül orgazmust átélni a csikló külön izgatása nélkül.

Ez az információhiány készteti arra a fiatal lányokat, hogy ne ismerjék el partnerüknek, hogy bizony nem sikerült az orgazmust elérniük.

Meggyőződésük, hogy ez csak a saját egyéni tapasztalatlanosságuk, ne adj isten "testi hibájuk", és ezt feltétlenül leplezni szeretnék szerelmük előtt.

A férfitpartner önbecsülésének emelése

Nagyon sok nő azért nem őszinte a szexben, mert attól tart, hogy férfitpartnere önbecsülésében tesz kárt

akkor, ha nyíltan felvállalja, hogy az aktus közben nem elégtül ki. Titkon úgy érezzük, hogy szerelmünk férfi-egoja nem képes feldolgozni ezt, és azonnal sérül, mert természetesen a férfi magára veszi, saját ügyetlenségének, férfiatlanságának tudja be, és kudarcként éli meg.

Esetleg félünk attól is, hogy ha mellettünk nem érzi magát szerelmünk „igazi férfinak, aki ki tud elégíteni egy nőt” akkor elhagy minket.

Ez a két leggyakoribb ok, hogy mi nők hazugságban élünk és nem merünk őszinték lenni a szexben.

Pedig csak nyíltan beszélni kellene róla. Hiszen férfitpartnereinknek is az a fontos, hogy örömet szerez-

zenek nekünk, és az ő becsapásuk a saját becsapásunkat is jelenti, rengeteg élményről maradunk le ezáltal. Pedig ha ezt megbeszélünk, őszintén felvállalnánk, akkor közösen ki tudnánk alakítani olyan technikákat, amely a mi boldogságunkat is éa partnereink önbizalmát is fokozná.

De inkább vállaljuk a látványos sóhajokat, nyögéseket, sikongatunk minden alap nélkül, és az élvezetünk maximum addig terjed, hogy gyönyörködhetünk párunk meglepő „már megint nagyon jó voltam” arckifejezésében.

Orgasmic clinique



ben is okozhatnak potenciázavarokat a különböző élvezeti szerek, sőt akár a stressz is.

Amikor a nő mond nemet

A nők legtöbb esetben lelki okokból utasítják el a közeledést.

Az életben sok területen kell egyformán jól teljesíteniük (anyaszerep, feleség szerep, munkahelyi szerep), mely a szürke hétköznapiokban fárasztó lehet. Ha nem jut idejük a kikapcsolódásra, s arra, hogy önmagukkal is foglalkozzanak, könnyen előfordulhat, hogy a feleség szerepe lesz az, melyet háttérbe szorítanak.