

A szexoktató

Mester Dóra Magyarország egyetlen szexoktatója – legalábbis nem ismerünk mást, akinek ez szerepelne a névjegyén. De mivel is foglalkozik pontosan?

Az van a névjegykártyádon, hogy „szexoktató”. Ez mit jelent (azon túl, hogy valószínűleg minden tinédzser srác álma, hogy ez legyen majd a névjegyen)?

Ez a hivatás nem létezik Magyarországon. Én San Franciscóban végeztem el egy szexedukátori képzést – arrafelé a szexualitás része az oktatásnak, az ezzel foglalkozó pedagógust hívják így. Nekem tehát erről van papírom, és nem vagyok terapeuta vagy pszicháter. Magyarországon kettősséget látok a szexualitásról való beszédben: egyrészt a médiát elárasztja a felszínes és nagyon sok beszéd a szexről, másrészt hiányos az információkészletünk a témában, ráadásul az egész rengeteg tabuval terhelt. Az egyik célom mindegyikben az, hogy lehessen ugyanúgy beszélni a szexről, mint mondjuk a kultúráról, vagy éppen a gasztronómiáról.

Hogyan csöppentél a San Franciscó-i szexedukátori képzés közepébe?

Közgázon végeztem, utána azonban a szociológiai doktori képzésen kötöttem ki, ahol a nők és a női testhez való viszonyulások lett a témám. Közben a pasim nyert egy ösztöndíjat San Franciscóba és vele mentem. Ott ismertük meg a Good Vibration nevű szexshopláncot, melynek specialitása volt a zárás utáni after hours workshop. Sokféle témában tartottak ilyeneket: csókolózás-workshop, szexjátékok-workshop...

Milyen egy csókolózás-workshop? Mindig a passiddal mentél?

Legtöbbször vele. De például volt egy kötözős workshop, amire nem tudott eljönni, ott egy lánnyal alkottunk párt. Mindenféle csomózási technikákat tanítottak, az egész leginkább egy vitorlás-workshopra hasonlított... Ezek amúgy vidám, esti, játékos dolgok voltak, nulla erotikával. Viszont megvolt az az előnyük, hogy egyszerűen lehetett ott beszélni a szexualitásról, és hogy nem a pucéran várakozó partnereden gyakoroltad életedben először a különböző technikákat.

Az ösztöndíj után hazajöttetek. Itthon hol hasznosítod az USA-ban tanultakat?

Van egy alapítványom, ennek közreműködésével ma már középiskolákban és középiskolai kollégiumokban tartok szexórákat 14–18 éveseknek. A vágyalmom az, hogy a szexualitás legyen önálló tananyag a különböző korosztályok számára. Ne csak annyiból álljon, hogy a védőnő megmutatja, hogyan kell felhúzni az óvszert. És ne kizárólag a nemi betegségekre koncentráljon, hanem ugyanúgy szóljon a szerelemtől, barátságról, szexuális anatómiáról, szexuális egészségről is. Vagyis pozitív, felszabadító hangnemben kellene foglalkozni a témával – és nem egy zavarban lévő, esetleg nevetgélő osztályfőnök szűkszavú előadásával elintézni a dolgot. Ezenkívül óraadó vagyok az ELTE média szakán, könyvet írok szex és anyaság témakörében, és vannak egyéni konzultációim is a magánpraxisomban.

Mik a legtipikusabb női problémák, amikkel találkozol ezeken a konzultációkon?

A párkeresés, párválasztás problémái. A kapcsolatok minősége miatti aggodalom – hogy a kapcsolatban mindkét fél jól érezze magát! – és a kapcsolatok megtartása. Nagyon sok a normalizáló kérdés a kliensektől, azaz a „Tényleg jó úgy, ahogy én csinálom?”. Fontos a munkámban a felszabadítás. Hogy a nők merjék vállalni és kommunikálni, ha valamire vágyanak vagy nem vágyanak. A kapcsolatuk, a szexualitásuk ne kényszerpálya legyen, „mert így hozta az élet”, hanem tudatos döntések eredménye.

És mi érdeklí leginkább a középiskolásokat?

A szerelem, a barátság és az önbizalom kérdései. Akik pedig már szexelnek, azok természetesen konkrét szexuális tanácsokat is várnak.

Például?

Hogyan kell csókolózni? Hogyan csináljam jól az orális szexet, például hogyan ne fogazzak?...

Ez utóbbira mit válaszolsz, mondjuk, egy 16 éves

lánynak?

Ilyen esetben elkezdek beszélgetni általában az orális szexről. Aztán persze megbeszéljük a konkrét kérdését is: hova tegye a nyelvét, hogy tartsa az ajkát stb. De nagyon fontos, hogy megbeszéljük, érzékelte-e az egészet az intimitását is. Hogy az erről való tanulást erkölcsi fejlődés is kísérelje.

Arra gondoltam veled beszélgetve, hogy azért nem lehet egyszerű egy szexoktató párjának lenni...

Azért az én esetem trükkös. Én nem veszem fel azt a távolságot, amit esetenként egy szexterapeuta. Én nyíltan és őszintén beszélek a saját szexualitásomról is, ez nem ciki, sőt a személyes életemet is „kinyitom” ahhoz, hogy a missziómat hitelesen felvállalhassam. Az én pasim ebben partner, büszke rám és vagány dolognak tartja, amivel foglalkozom. Kérdezte is már tőlem, hogy „Mikor fogjuk szexből eltartani a családot?”. Ez azért ez még odébb van. De San Franciscóban már profitált a munkámból: rajta gyakoroltam mindent, amiket a workshopokon esténként tanultam.

Nagy Sebestyén - Nők Lapja Cafe

A végtelen gyönyör mezeje: a yonimasszázs

E speciális masszázss segít felfedezni a benned rejlő nőiességet, miközben a kielégülés egészen új távlatok nyílnak meg előtted.

Erotikus masszázsról sok helyen olvashattál már, s a masszázshirdetések között is szép számmal akadnak kifejezetten erotikus kínálatú „szakemberek”. Ezek többsége gyakran egyszerű szexszolgáltatást nyújt, kisebb részük tényleg csak masszíroz, még kisebb részük esetleg a szexuális élet felpozíciójához mutat otthoni trükköket.

Van azonban egy olyan speciális masszázstípus, amelyet kizárólag a nők kényeztetésére alkalmaznak, s amely segítségével a hölgyek felfedezhetik a bennük rejlő nőiességet, valamint megtapasztalhatják az igazi orgazmust. Ez a yonimasszázs. A yoni szanszkrit nyelven a női nemi szervet jelenti, a masszázss kifejezetten e tájék kényeztetésével foglalkozik. Bár elsőre talán megmosolyogtató a gondolat, s valószínűleg a vicceskedő (vagy irigy?) férfiak első számú célpontjává is válik e téma, a yoni masszírozása számos pozitív élettani hatással bír. Hiszen az innen gyökerezett extatikus élmények az egész testet

szexuális aktus. A masszőr nem használ szexuális segédeszközöket, nem veszi az alsóneműjét, és a kezén kívül más testrészét sem hívja segítségül a nő kielégítésére. A masszázss beszélgetéssel kezdődik, ahol természetesen a cél a vendég feszültségének oldása. A masszőr a yoni érintése előtt kicsit átmasszírozza az egész testet, hogy ezzel is oldja a feszültséget, felmelegedjen a bőr, oldódjanak az izmok, és a vendég ráhangolódjon a következő fokozatra. A yonimasszázs az egész medencetájék masszírozásából áll, ahol a fenéktől a szeméremajkakon át a hüvelyig mindent érint a masszőr keze.

A hatása természetesen egyénenként változó, a nevetéstől a könnyezésen át a sóhajtozásig bármi előfordulhat hasonlóan ahhoz, amit egy orgazmus vált ki a vendégből. Természetesen mindig az első alkalom a legfeszültebb, de annak, aki a yonimasszázszt kipróbálja a második alkalommal már sokkal kevesebb gáttat kell leküzdenie. A masszázss többnyire másfél-két órát is igénybe vesz. Ez függ a masszőrtől, az előtte és utána eltöltött ráhangolódásról-pihenéstől.

Aki nem meri ezt masszázsszalomban kipróbálni, kereshet olyan masszőrt aki házhoz is megy. Ez esetben azonban érdemes még alaposabban megbeszélni, pontosan milyen szolgáltatást nyújt, mennyiért, hogyan, és mennyi tapasztalata-referenciája van. Ma már egyre több fórumon is téma ez a masszázstípus, ahol a „beavatottak” megosztják véleményeiket azokkal, akik még csak kacérkodnak a gondolattal.

Nana

A jó szex a hosszú élet titka

A Vénusz a szerelem, a szex uralkodó bolygója. És 2011-ben Vénusz éve köszönt ránk. Segít megtalálni az igazit, elmélyíthetőbbek a kapcsolatok, javítható a szexuális együttlétek minősége. Talán nem mindenki van tudatában, milyen fontos a sikeres szexuális élet. A jó szex növeli az önbizalmat, megnyugtat és jótékonyan hat a karrierre is.

Egy-egy jól sikerült aktus nemcsak a partnerkapcsolat alakulása miatt fontos, de – bármilyen hihetetlen – szerepet játszik a családi és szakmai kötelék erősítésében is. Nemcsak az életérzés változik pozitívan, hanem az élet minősége is. Akinek jó a szexuális élete, az nem keseredik meg, nem rosszulaludat, nem keres mindenben és mindenki hibát. Mondhatjuk úgy is: pozitív kisugárzása van.

Mindez eddig csupán feltételezésnek számított, még ha a gyakorlat sokszorosan igazolta is e megállapítások helyességét. De most már a tudósok is megerősítették. A San Franciscó-i egyetem kutatói huszonöt éven át foglalkoztak az emberek egymás közti kapcsolataival, ezen belül jó néhány éven át figyelték a szex hatását, s ma már ki merik mondani: A szexet kedvelő és azt élvező személy jobban megtalálja a helyét a társadalomban, elégedettebb az életével, ritkábban betegeskedik, és ritkábban van gondja a környezetével fenntartott egyéb természetű kapcsolataiban.

Megfigyelték, hogy a szexuálisan aktív férfiak sokkal nemcsak a prosztata-betegségektől menekülnek meg, de ritkábban lesznek influenzások, és a megfázás is általában elkerüli őket.

Az orgazmus természetes fájdalomcsillapító hatása már évszázadok óta ismert. Az viszont kevésbé, hogy a szex nőnél, férfinnál egyaránt emeli a vérnyomást, egy-egy orgazmus pedig valószínűleg „hormonbomba” a szervezet számára. És mivel a szex növeli a szervezet fizikai képességeit, az eddigi hiedelmekkel ellentétben a sportolóknak is ajánlott, éppen a nagy versenyek előtt. Hiszen a hormonok növelik a kedvet a rivalizáláshoz, a küzdelemhez.

Ezt az adatot a világ egyik legtekintélyesebb orvosi szaklapjában, a British Medical Journalban tették közzé. A tíz éven keresztül legalább hetente kétszer szexuális életet élő férfiak halandósága csak a felét tette ki azokénak, akik csupán havonta egyszer vagy még ritkábban találkoztak a hölgyekkel az ágyban.

Medical Journal

