

Fantázia és kísérletezés

Az utóbbi időben barátom egyre-másra új figurákkal próbálkozik. Kezd idegesíteni ez a helyzet.

Úgy látszik, barátja hajlamos a kísérletezésre. S ez így van jól. Menjen ön is bele a játékba. Hagyja szabadon szárnyalni fantáziáját, próbálja meg elképzelni, hogy melyek azok a figurák, melyek nemcsak barátját, hanem önt is felizgatják. Az újdonság mindig izgalmas, legjobb ellenszer a szexuális élet egyhangúsága és rutinja ellen. Használja ki ezeket a helyzeteket, s azért, hogy barátját jobban megismerje, ösztönzően hat, ha intim titkait megosztja vele, s ezáltal szinte összeesküvőkké válnak. Éljen végig gondolatban különböző helyzeteket: pl. szex szokatlan helyszíneken, új figurákban. Hívja segítségül erotikus ábrándozásait és barátjával együtt váltsa ezeket valórrá. Higgye el: idegességre csak akkor van ok, ha nincs már önök között szikra és feszültség.

Barátom mindenáron azt szeretné, hogy amikor érte megyek a hivatalba, néha már ott együtt legyünk. Mi rejtőzhet vajon ezen furcsa kívánság mögött?

Egyértelműen izgató, hogy a hétköznapi kijózanító, nem éppen szeretkezésre kitalált és kialakított környezetében mégis gyönyört találnak. Számára ez azt bizonyítja, hogy az igazi szenvedélyhez nincs szükség semmiféle hangulatteremtésre, gyertyafényre, de még zenére sem. Az is előfordulhat, hogy az irodában gyakrabban gondol önre, legutolsó szenvedélyes éjszakájukra, az utolsó együttlétükre. S ezt az asszociációt most a helyszínen akarja kiélni. Ezáltal a hivatali élet hétköznapi felértékelődnek, intim élménnyel kapcsolódnak össze. S barátja napközben izgatottan fog arra gondolni, hogy ott, ahol aktahegyek tornyosulnak, önök valami egészen örült dolgot csináltak egymással.

Szeretni bolondulásig

Mivel barátom nagyon jóképű, és a nők körülrajongják, gyakran tartok attól, hogy egyszer csak unalmassá válok számára. Léteznek olyan szextechnikák, melyektől úgy megbolondulhat, hogy nem gondol félrelépésekre?

Ez esetben nem a technika játszik szerepet, hanem a beleérző képesség és a szenvedély. A férfi érezni akarja, hogy felizgatja partnernőjét, meg tudja őt őrzíteni ahelyett, hogy manipulálná. Ez van rá pozitív hatással. A túl sok nyilvánvaló szakértelem, túl nagy jártasság és tapasztalatokon nyugvó ügyeskedés partnerét inkább elijesztheti. Valahol igaz az a szólásmondás, hogy minden férfi első akar lenni egy asszony életében, viszont minden nő utolsó a férfi életében. Barátja biztosan élvezi, ha ön tudja, hogy mitől döglök a légy, azonban a túl sok számígtatással éppen az a sponteneitás vész el, mely a szerelem sava-borsát adja.

Csak az ágyban vagyunk együtt. És mindig csak a klasszikus pozícióban. Szeretnék több változatosságot, de nem görcsösen és kényelmetlenül.

A szex ne legyen soha kényelmes. Hiszen a kényelmes dolgok nem izgatóak vagy vérpezsdítőek. Ez korántsem jelenti azt, hogy akrobatikus mutatványokat kellene végrehejtaniuk. Az új élményekre való nyitottság és a kalandvágy szükségesek ahhoz, hogy a szex túl gyorsan ne váljon unalmas kötelező gyakorlattá. Hagyja magát felizgatni. Vásároljon például szép kivitelezésű erotikus kiadványokat, melyek visszafogott formában izgató ötleteket adhatnak.

A szokatlan leblokkol vagy feldob

Nemrég a liftünkben próbálkoztunk szeretkezni. Nekem tetszett, barátom viszont teljesen leblokkolt.

Az ön részére ez egy játék volt, barátja részére azonban stresszhelyzet, nevezetesen egy liftben átélt különös hirtelenséggel támadt érzésről van szó, mely esetében ő talán azt hiszi, hogy ön ezt komolyan vette volna. Ez tipikusan olyan helyzet, mely a legtöbb férfit nemhogy felizgatná, hanem felidegesíti. Hiszen gombnyomásra, mondjuk valahol az első és nyolcadik emelet között kell potensnek lennie. Ezt általában a férfiak túl magas elvárásnak tartják. Amögött az elképzelés mögött, hogy a liftben történő szex valami különösen izgató helyzet, valószínűleg exhibitionista képzelőerő húzódik. Az a kockázat, hogy bármikor meglepheti önöket valaki, egyeseket kifejezetten vonz, számukra ez jelenti az izgalmat. Azonban az ön barátja nyilvánvalóan nem így áll hozzá a dologhoz. Azt tanácsoljuk, hogy inkább mondjon le ilyesfajta elképzeléséről, mely csak kivételes esetben sültet jól el.

Szörnyű volt az együtt töltött szabadság. Szórakozni akartam, barátom pedig állandóan az elhagyott öblöket kereste nem titkolt szándékkal...

A következő alkalommal kössenek kompromisszumot. Legyenek együtt a felhőtlen kék ég alatt melynek egyébként különleges hangulata van, ő pedig esténként vigye önt szórakozni. Természetesen azonban éppen külföldön kell figyelniük arra, hogy senki ne lephesse meg önöket, márcsak azért sem, nehogy megsértsék a vendéglátó ország erkölcsi normáit. Lehet, hogy barátja ezt túl könnyedén veszi, ez esetben az ön reakciója teljesen érthető. S ha mégis az lenne az érzése, hogy bárhol meglephetik önöket keressenek olyan igazán eldugott zúgokat (például egy csónak), ahol zavartalanul együtt lehetnek.

Szerző: Kövi, R.

Forrás: Ideál Életmódmagazin

ramba jut, és általa az agy boldogsághormont termel.

* El kell menni közösen kocogni. A futás az egyetlen olyan sport, amely során a stresszhormon, az adrenalin rögtön lebomlik.

* Virág. A virágok illata és színe csökkenti a központi idegrendszer feszültségét. A kék, zöld és sárga nyugtatólag hat és boldoggá tesz. A levendula, citromfű és bergamottolaj felfrissíti az agyat.

* Éttermi vacsora. Ez közelebb hozza a partnereket egymáshoz, és elűzi az idegességet. Azonkívül az étteremben nem szól a telefon. Titkos tanács: a hal - akár angolna, akár tükörponty. Ezeket válasszuk az étlapról, mert a bennük lévő omega3 zsírsav jó hatással van a stresszkezelő képességünkre. Emellett heti kétszeri 20 dkg hal elfogyasztása csökkenti a vérnyomást, és védelmet jelent az infarktussal szemben.

* Videokikölcsonzés. A vígjátékok és akciófilmek a stresszt egy másik világba viszik át.

* Masszírozás és/vagy ágyba bújás. A tanulmányok bebizonyították, hogy a masszázs nem csak csökkenti a stresszhormont, hanem egyben elősegíti a szerelmi hormon, az oxitocin kiramlását is. A szex során is áramlanak ki antistresszhormonok - miközben a légzés is mélyebbé válik.

Szerző: Márkus, J.

Forrás: Ideál Életmódmagazin

Idősebb korban a férfiak szexuálisan aktívabbak a nőknél

Bármilyen legyen is a szex, a jó egészségi állapot meghatározó a szexuális közérzet szempontjából az idősebb korosztályban - derült ki egy tanulmányból, amelyet szerdán ismertetett a British Medical Journal (BMJ) című orvosi szaklap.

A tanulmány, amely az amerikai lakosságon végzett két vizsgálaton alapul, azt mutatja, hogy az idő múlásával növekvő különbség egyértelműen a 75-85 év közöttieké. Ebben a korosztályban tíz férfiből csaknem minden negyedik állította magáról, hogy szexuálisan aktív, ezzel szemben tíz nőből kevesebb mint kettő vallotta ugyanezt (17 százalék).

A nemek közötti különbségek ugyanakkor csökkentek azoknál a válaszadókban, akiknek volt házastársuk vagy intim partnerük - idézte a tanulmányt a brit szaklap.

Az egyik vizsgálatot (1995-1996-ban) mintegy 3000 fős reprezentatív mintán végezték el, a megkérdezettek közül a legfiatalabb 25, a legidősebb 74 éves volt. A másik vizsgálat során (2005-2006-ban) ugyanennyi 57 és 85 év közötti embert faggattak. A válaszadók túlnyomó többsége (95, illetve 97,8 százaléka) heteroszexuálisnak mondta magát.

Ötvenöt évesen a férfiak várható nemi élettartama még mintegy 15 év, a nők viszont csak 10 és

fél évre számíthatnak. A 75-85 évesek között a férfiak 41,2 százaléka nyilatkozott úgy, hogy érdekli a szex, míg a nőknél ez az arány mindössze 11,4 százaléka volt. Ebben a korosztályban azok közül, akik azt állították, hogy nemi életet élnek, a férfiak 70,8 százaléka ítélte a szexet kielégítőnek, míg a nők között alig több mint minden második (50,9 százalék).

A vizsgálat megerősítette, hogy az eltérések részben a családi állapottal (házas, van partnere vagy nincs) magyarázhatóak. A férfiak csaknem háromnegyede - minden korosztályban - azt válaszolta, hogy van társa. Ez az arány tízből kevesebb mint négyre (38,5 százalék) esett vissza azonban a 75 éves vagy még idősebb nők között.

Az egészségesek gyakorlatilag kétszer annyira érdeklődnek a szex iránt, mint azok, akiknek megrendült az egészségük.

Forrás: MTI



Szex előtt lazíts

Pergett a film... Richard Gere, mint multimilliomos, nehéz tárgyalások után feszült idegekkel érkezik a Beverly Wilshire szálloda Penthouse lakosztályába. A Micsoda nő - Julia Roberts - az asztal mellett ül, egy szál gyöngyosorban és megkérdezi: "Milyen napod volt?" A férfi abban a pillanatban mindent elfelejt - "Egész csinos az öltözéked", mondja és leteperi. A moziban így megy... Otthon egészen másképp! Párunk valószínűleg éppen olyan ideges, mint mi. Tele van feszültséggel és egyáltalán nincs hangulata semmiféle hancúrozáshoz. A stressz kedvetlenné tesz.

Egyegy igazán balszerencsés nap után előfordulhat, hogy a még korábban jól bevált stratégiák is csődöt mondanak. A gyorssegélyt jelentő hét csodaszerep a következő:

* Csokoládét kell enni. A cukor gyorsan a vérá-