

A nyerő páros:

Legyen sikeres a párkapcsolatod!

1.

Sok házasságban élő ember megoldatlan konfliktusoktól szenved. Gyakran már oly régóta dül a felek között a harc, hogy előre tudják, melyik mondatukra mit válaszolna, melyik "harciszközökre" mit lépne a másik fél. Érveik és ellenérveik előre megjósolhatók - még sincs megoldásuk. Voltál már ilyen helyzetben, kedves Olvasó?

Ilyenkor másoktól többnyire bíráskodást várunk, és titkon azt reméljük, hogy házastársunkat illogikus gondolkodás vagy jogtalan követelések vádjával büntetésnek fogja nyilvánítani a baráti ítélőbizottság.

Pedig ilyenkor nemcsak ezt a konfliktust szeretnénk megoldani: hanem egy jobb, minőségi kapcsolatra vágyunk.

A kapcsolatot a megértés fejleszti, nem pedig a győzelem elérését célzó érvelések

A megértés az egyetlen, ami segíti a konfliktusok feloldását és a harmónikus együttélést.

Egy hosszú házasságban is vannak évszakok. A megfagyott házasságok mintha eljutottak volna a télbe, az ígéretek tavasz és a boldog, forró nyár után. Kapcsolatukat áthatja a düh, a csalódottság, a magányosság, a negatív gondolkodás, a frusztráció és a reménytelenség. Mindkét fél magányos - mintha jégkúnyhóban kuporogva várnák a soha meg nem érkező tavaszt. Ezek a "megfagyott" kapcsolatok valaha virágoztak, éltette őket a remény, hogy a közös élet örömmel telik majd. Bizonyos házasságok már a tavasz után jeges távolságtartásba fordulnak - kihagyva a nyár és az őszi időszakot.

Mi történt?

Kiütköztek a felek közötti különbségek, melyek falakat emelnek közénk. Mindketten meg vagyunk győződve az igazunkról - hangzatos érvek egész sorát építettük ki a magunk védelmére. Amikor pedig párunk meggyőzésében nem járunk sikerrel, hibáztatni kezdjük "ésszerűtlen", "logikátlan" gondolkodásáért. Végül belefáradunk a veszekedésbe, az álláspontok megmerevednek, és a kapcsolatot beborítja a tél hideg hava.

A kapcsolatok valamennyi "évszakában" vannak viták

A sikeres problémamegoldó párok jóval többet töltenek a tavasz és a nyár időszakában, míg a sikertelenek eltávolodnak egymástól. Ők két lehetőséget látnak maguk előtt: magányosan és nehéz érzésekkel benne maradni a kapcsolatban, vagy felbontani a házasságot, és egy új partnerrel a szebb jövőben remélni.

A második lehetőségben reménykedők azonban tévednek: mert a konfliktusmentes házasság intézménye egyszerűen - nem létezik!

Van egy harmadik megoldás is: megtanulni a sikeres konfliktuskezelést. Ha erre rászánja magát egy pár, a tél jegességét tavaszi enyhülésbe fordíthatja át. Ez a lehetőség nemcsak a súlyosan terhelt pároknak adott, hanem megerősíthet valamennyi, különböző évszakban tartó párkapcsolatot is.

A szerelem bűvölete - kutatási adatok is alátámasztják - egyetlen pár életében sem tart 2 évnél tovább. A valóság birodalmában a tényeké a főszerep. A különbségek közül egyesek előnyösek számunkra:

"te tudsz főzni és meg elmosogatok ebéd után", vagy "te értesz a pénzügyekhez, én pedig melegséget viszek a családjunkba."

Egy kapcsolat mindig csapatmunka

Kiegyensúlyozott kapcsolatról árulkodik, amikor ezt halljuk: "Éppen egymásnak vagyunk teremtve" "Tökéletesen összeillünk" "Nem is lehetnek jobb az életünk". Vagy "Akkora szerencsém van, hogy te vagy a társam!" Ha a különbségekből előny válik, ha tudjuk egymás másságának örülni és azt jó értelemben kiélni, az élet csodaszép.

Más nézeteltérések azonban megterhelőbbek - a párt akár el is választhatják

Léteznek mélyebb személyiségbeli eltérések, melyek nem megfigyelhetők, mégis hasonlóan valóságosak, mint a fizikai eltérések. Amikor valaki "társasági ember" vagy "magánykedvelő" - személyiségbeli eltérést írunk le. Másként viseljük el a rendtelenséget, mások a gyereknevelési elveink, az autózvezetési szokásaink, a rokonainkkal vagy a szabadidő eltöltésével kapcsolatos elképzeléseink. Ezek a különbségek mind mind konfliktusok forrásai, ám mégsem volna jó, ha mindannyian egyformák volnánk.

Forrás: Gary Chapman: Nyerő páros c könyve

Mi a női orgazmus titka?

A legnagyobb hiba, amikor a női orgazmus "előidézéséről" van szó az, hogy fizikai technikára gondolunk.

Pedig a nőknél az egész agyban kezdődik, ezért mentális stratégiákra van szükség.

A női test egy komplex műalkotás - gyönyörű, de

tereli figyelmüket, szem elől tévesztve magát a nőt.

Amikor az orgazmus céljával kezdtek neki, az várakozásokat állít fel mindkettőtök fejében. Ez a megközelítés nyomást gyakorol mind a Te, mind a partner számára, hisz az orgazmusnak meg "kell" történnie. Így viszont szinte biztos, hogy a stressz és szorongás hatására az intim együttét kudarcba fullad.

A nőket pedig stresszesen nem lehet boldoggá tenni.

A nő és a stressz

Ha túl nagy nyomás van egy nőn, akkor nagy valószínűséggel kielégítetlen marad. Ha célnak állítjuk be az orgazmust, és ez nem teljesül, akkor csalódottság érzettel marad mindkét fél. A nő természetüknél fogva a fizikai intimitáson túl lelki törődést is igényelnek.

A megfelelő lekiállapot

Kedves férfiak, íme a paradoxon: Ha női orgazmust szeretnétek kedveseteknek, ne összpontosítsatok az orgazmusra! A helyett, hogy a célra összpontosítanátok, kezdjétek figyelni erre az örömteli folyamatra.

A kulcs az, hogy az örömadásra kell összpontosítani, az orgazmus pedig ennek a velejárója, egy természetes következmény.

Kommunikáció

Egy nő sem működik egyformán, mindenki különböző ritmusban és módon szereti. A férfinak kell megnyitnia a nővel való intim beszélgetést, meg kell tudnia milyen valójában, mi az, amit szeret és ami beindítja fantáziáját.

A nyílt verbális kommunikáció célja, hogy optimalizálni lehessen a partner non-verbális jeleit (mint például a kézszorítás és egyéb testi válaszok).

A partnerrel való jó kommunikáció sokkal könnyebbé teszi az örömszerzést és elősegíti a jobb és több orgazmust.

Eszkaláció

Az egyik legnagyobb hiba, amelyet a férfiak ejtenek, hogy túl gyors ritmusban akarják. Ez jól működik a számukra, de a nő legtöbbször képtelen ilyen hamar elkészülni. A fiúk nagyon gyorsan képesek csúcspontra jutni: izgalom, stimuláció és kész. A nők akkor kerülnek izgalmi állapotba, amikor képesek kikapcsolni a környezetüket, elengedni a gondolataikat. Fokozatos stimulációval tudják elérni az orgazmust.

Az izgalom és a feszültség

Az izgalomba kerülés egy erős és hatékony eszköz a szexuális együttét alatt. Az izgalom fokozásával a nő agyban is kezdi élvezni a fizikai együttétet...ezért van nagy jelentősége az előjátéknak.

A kulcs az izgalom felkeltésében

A férfinak tudnia kell, melyek azok a pontok, amelyek elindítják a nőben a szexuális vágyat. Például a belső

comb, fenék és csipő érintésével jobb hatást lehet elérni, mintha a férfi egyből a lényegre térne.

Relaxálás

Egy nőnek teljesen nyugodtnak kell lennie, hogy élvezni tudja a szexet. Ha közben a munkájára gondol, vagy elégedetlen az alakjával, akkor nem tudja elengedni magát. Ilyen esetben a teste megfeszül és nem engedi átadni magát. Ilyenkor a férfi feladata beszélnie, megérintenie és ellazítania.

Mint a kapcsolatokban általában, a szexuális együttélésekben is fontos a kölcsönös örömszerzés, az egymásra való figyelés és a kiegyensúlyozott lekiállapot.

Imre Beáta
Forrás: Bien.hu



nehéz kitalálni őt...különösen amikor a szexről van szó. Sok férfi számára nehéz megérteni a női szexuális hozzáállást egyszerűen azért, mert annyira különbözik a sajátjuktól.

A férfiakkal ellentétben, a nők számos különböző csúcspontot képesek érezni. Ezeket a csúcspontokat különböző ingerek váltják ki, amelyek vagy a clitorist vagy a hüvelyt érik.

A valóságban, ha egy férfinak meg sikerül értenie mi hat pozitívan a női agyra, biztos sikere van.

Gondolkozás

A nő lelkiállapota tudja meghozni, vagy szétfeszíteni a romantikus terveket, és adott esetben az orgazmust.

Valószínűleg a legtöbb férfi azzal a céllal kezdi a szexuális együttétet, hogy az orgazmust elérje párjánál. Ez a megközelítés viszont a fizikai technikákra