

Így juthatsz el az orgazmusig

„Reménytelen eset vagyok. Soha nem lesz orgazmusom!” – keseregsz. Nem te vagy az egyetlen, aki így gondolja a sorozatos kudarcok miatt. Rosszabb esetben a sorstársaid arról is meg vannak győződve, hogy fizikai, egészségügyi okai vannak mindennek.

A probléma valós, nem is kevés nőt érint. Mégis csak kevesen jutnak el problémájukkal szakemberhez, sokan beletörődnek az „orgazmuszavarba”. Pedig nem kellene így legyen!

Az alábbiakban adunk pár tippet, amelyek segítségével elkezdhetsz tapogatózni – szó szerint. Némi ráfordítással bárki rájöhet, hogy nincs baj vele – jó esetben pedig eljuthat a nagy Ó-ig.

1. Tudatosítsd, hogy nincs baj veled!

Ha tényleg aggódsz, hogy fizikai állapot, betegség áll a háttérben, ne félj orvoshoz menni. Jó eséllyel közli, hogy semmiféle rendellenességet nem talált. Igaz tehát a közhely: minden fejben dől el. Ha mégis testi okai vannak az orgazmushiánynak, az általában a fogamzásgátlónak, vagy más gyógyszernek köszönhető.

2. Ne gondolj másra!

Köztudott, hogy a nők nagyon jók „multitaskingben”, azaz több dologra képesek figyelni egyszerre. Ez azonban kifejezetten hátrányos, ha szexre kerül a sor: a hálószobában ne gondolj semmire, csak hagyd, hogy történjenek a dolgok. Ha szex közben a mosás, a befizetetlen csekkek, a holnapra halasztott munka jár a fejedben, esélyed sincs a gyönyörre, hát még. De miért is gondolnál bármi másra a világ legjobb dolgára? Gondolj úgy a szexre, mint egy hön áhított masszázusra – egy profi masször kezei alatt minden nő automatikusan kikapcsol.

3. Ismerd meg magad!

Ne félj feltérképezni a saját tested, megismerni, mire hogyan reagál. Nem egyszerű feladat ellazulni, hiszen kislánykorunk óta belénk nevelik, hogy magunkhoz nyúlni csúnya dolog. A szégyenérzet felnőtt korunkban is elkísér. Ennek levetkőzésére jó eszköz a tükör: szó szerint tanulmányozd csiklódát, vaginádát, vénuszdombodat. Sokak szerint pár epizód Szex és New York is sokat segíthet. Kezdetnek akár az is áttörést jelenthet, ha bemész egy szexboltba. Ha pedig már ott vagy, vegyél egy vibrátort és próbáld ki a legkülönbözőbb pozitúrákban. És ne feledd: a jó szexhez kevés, ha mi megtanultad, hogyan működsz – bátran tanítsd meg pasidat is, hova kell nyúlni.

4. Aggódsz, hogy nem vagy elég vonzó...

Ezt nem csak általában értjük – ha egyébként meg vagy elégedve a testeddel, akkor is előfordulhat,

hogy szex közben elkezdted kívülről szemlélni magad és azon aggódní, hogy jól néz-e ki a combod, a melled, az arcod a mozgás, a jellegzetes, önkéntelen mozdulatok közben. A kutatók szerint ez az orgazmushiány egyik első számú oka a nőknél. Fontos azonban tudni, hogy miközben azon rágódsz, hogy valami baj van veled, szex közben a pasinak ez meg sem fordul a fejében.

5. Ne szégyelld, ha nincs orgazmusod szeretkezés közben!

Máig él a mítosz, hogy a férfi behatol, tesz pár csípőmozgást, ettől pedig egyszerre megy el a nővel, teljes extázisban. Ennek azonban nagyjából annyi az esélye, mint megnyerni a lottót. Ne higgyünk a romantikus filmeknek! Igenis rád vár a feladat, hogy eljuttasd magad a csúcusra. Fókuszálj a csiklódra, játszadozz vele. Ne feledd: a szexnek nem kell a hagyományos „előjáték, behatolás, orgazmus” koreográfia mentén zajlania. Félbeszakíthatod, visszatérhetsz az orális szexhez, aztán folytathatod. Nem az számít, hogyan éred el az orgazmust, csak az orgazmus maga.

6. Bátran a pozíciókkal!

A fentiek igazak a pozitúrákra is: ma már nem kell ragaszkodnod a hagyományos misszionárius felálláshoz, ha nem akarsz rosszlánynak tűnni. Ezerféle módzata létezik a szexnek, amely kellően összeszorítja a vaginádát, a péniszt pedig a csikló, vagy éppen a G-pont felé tereli. Aproó, G-pont: ez az a terület, amelyet a nő vagy megtalál, vagy nem. Ha nem, ne érezd rosszul magad – maguk a kutatók sem tudják pontosan, hol van, és hogy néz ki. Ez tehát ne vegye el a kedved a szextől, lehetnek ugyanolyan frenetikus orgazmusaid, mint a „G-tudatos” nőknek.

7. Kezdd korábban, mint a pasid!

Ha kell, akár már azelőtt elkezdhetsz ráhangolódni a szexre, hogy találkoznátok. Fantáziáld, várd bugyi nélkül, gondold végig, mire vágysz – a hatás garantált. A férfiak általában egyébként is könnyebben

Miért isznak a nők szex előtt?

Nők milliói isznak, mielőtt ágyba bújnának a partnerükkel - állapította meg egy brit kutatás. És hogy miért van szükség az italra? Mert segít levetkőzni a gátlásokat.

A szexuális szokások és az alkoholfogyasztás kapcsolatát vizsgáló kutatás szerint a nők fele csak azután fekszik le partnerével, hogy egy-két alkalommal a pohár fenekére nézett. A háromezer megkérdezett jó része szerint azért van szükség az italra, mert segít megszabadulni a gátlásokról, így az ember merészebbé válik az ágyban.

A válaszadók 75 százaléka azt mondta, ledönt egy-két pohár bort, mielőtt átadná magát a testi élvezeteknek, 6 százalékuk pedig bevallotta, hogy egyetlen aktus alkalmával sem volt józan.

A kutatást megrendelő kozmetikai cég munkatársa szerint nem kérdés, hogy a brit nőknek egyszerűen nincs elég önbizalma. "A tény, hogy az alkohol ilyen fontos szerepet játszik szerelmi életükben, azt mutatja, hogy a nők olyasmit keresnek, ami segít leküzdeni a gátlásaikat az ágyban" - magyarázta Kathryn Lakeland.

"Míg a nők jó része azt állítja, hogy csak azért iszik szex előtt, mert az hozzátartozik egy randihoz, addig sokan egyenesen csak akkor hajlandók ágyba bújni, ha előbb a szeszből meríthetnek egy kis bátorságot" - fűzte hozzá, megjegyezve: így viszont fennáll annak a veszélye, hogy sokan elveszítik az önkontrolljukat és egyre gyakrabban keverednek egy éjszaka kalandokba.

A kutatásból az is kiderült, hogy a nők általában nyolc férfival fekszenek le életük során, közülük ötrel részegen. Sokan azt is elismerték: előfordult, hogy reggel a partnerük nevére sem emlékeztek.

Tantárgy lett a flörtölés Szingapúrban

A népesség csökkenése miatt már az állami iskolákban oktatják az ismerkedést, a flörtölést, a szerelmet, a jó párkapcsolat csínját-bínját Szingapúrban.

A találatok mellett szerelmes dalok, romantikus filmek elemzése,

internetes csevegési fortélyok is szerepelnek, továbbá a kéz a kézben sétálgatás optimális kivitelezése, a szex, a családi élet fontossága. Egyelőre csak két műszaki középiskolában vezették be a "pásztoróra órát", de a tantárgynak akkora sikere van, hogy az eddigi egyetlen tanár mellé továbbit kellett kiképezni.

A szingapúri kormány évek óta szorgalmazza különösen az iskolázott fiatalok gyerekvállalását egyebek közt adókedvezményrel, szü-

izgulnak fel, mint a nők, ami újabb konfliktusok forrása lehet. Ezzel a módszerrel ennek is elejét veheted: mire a férfi belelendül, te már rég készen állsz.

lési pénzzel és hogy ne helyezték karrierjüket a családalapítás elé. Ennek ellenére a népesség öregszi, a születések száma pedig nemigen emelkedik.

Forrás: kiskegyed.hu

Forrás: naturanet.hu

