

Orgazmus- titkok

Orgazmus - a boldogság csúcspontja! Kár, hogy minden második nőnek problémája van vele. Ezen változtatni kell! Ezt akkor érhetjük el, ha tudjuk, mi is izgathatja fel olyannyira az érzékeinket? Hogyan edzhetjük kéjérzetünket?

Először is egy jó hír: elvileg minden nő képes elérni a legmagasabb fokú izgalom csúcspontját. Legtöbben tudják is, hogyan: ha önmagukat izgatják. Ha azonban egy partner is belekerül az élvezetes játékba, már csak 50%-uk esetében következik be az orgazmus!

Az orgazmus... - fizikai és lelki tényezők, reakciók komplikált összjátéka, melynek titkait máig sem sikerült igazán megfejteni. Minden nő másként éli meg, és ugyanazon nő esetében is más és más! Az alsótest bizsergő pulzálásától kezdve az egész testet megrázó, a hajszálaktól kezdve akár a fogínyig ható, robbanásszerű élményig. Néha a test látszólag önálló életet él, olykor csak csendes élvezetről beszélhetünk. Sokaknál ilyenkor összehúzódik a mellbimbó, másoknál nem. Ami biztos: az orgazmus folyamán egyenesen emelkedik az izgalmi görbe, valamikor eléri csúcspontját, majd az elégedettség érzését eredményezi.

Önkéntelenül adódik a kérdés: ami egyedül olyan simán funkcionál, miért nem "működik" sokszor a partner jelenlétében? Ennek elsődleges oka az, hogy a legtöbb nő még mindig a csikló izgatását alkalmazza. Végül is már számos szexológus bebeszélte nekünk, hogy enélkül nem megy. Ostobaság! Hiszen a női testnek fantasztikus adottságai vannak, mutatják a legújabb kutatások, amikor arról van szó, hogy átélhessük a boldogság érzésének legbizsergetőbb formáját!

Gigantikus csikló

A legmegdöbbentőbb: ausztrál tudósok kiderítették, hogy a csikló sokkal nagyobb, mint eddig gondolták. Ezen szerv kívülről látható része befelé egy kereken 10 cm hosszúságú piramis formában folytatódik, majd két, egyenként maximum 9 cm hosszúságú nyúlvánnyal rendelkezik, melyek összeköttetésben állnak két másik, a hüvely elülső faláig érő barlangos testtel. Az egész szervet érzékeny idegszálak hálózata hálózta, melyeknek ingerlésekor az egész csikló megduzzad, és ez vezet végül az orgazmushoz.

Ez a magyarázata annak, hogy sok nő számára a legmagasabb fokú kéjérzetet az jelenti, ha a hímvessző kitölti a vagináját. A hímvessző medencealapi izmok feszítésével és lazításával járó körülzárása ezt az érzést még erősítheti is, ilyenkor beszélünk hüvelyi orgazmusról. Sok nő viszont már saját tapasztalatból pontosan tudja, hogy bizony az igazi orgazmus ennél jóval többet jelent. Az "ellentábor" azon a véleményen van, hogy a fenti módszerrel jobban és biztonságosabban érzik magukat, hiszen aktívan képesek irányítani az egész folyamatot.

Megmutatni a lényegét

Ahhoz, hogy a kéjérzet új dimenzióit felfedezhessük, elegendő néhány egyszerű gyakorlat elvégzése. A vagina izomzatának erősítésével a nők pontosabban képesek érzékelni, mi is történik a genitáliák területén, s így tudatosabban irányíthatják az orgazmust is.

Meg kell említeni a G-pontot is. Az elnevezés a felfedező, dr. Ernest Gräfenberg-től ered. Igenis, létezik ilyen, a kutatók egységes véleményre jutottak ebben a tekintetben, miután évtizedekig vitatkoztak. Kétségtelen ugyanakkor, hogy az a kis terület, mely a hüvelyben közvetlenül a szeméremcsont mögött található, a számtalan finom idegszál ellenére nem minden nő esetében egyformán érzékeny. Amennyiben a G-pontot ujjbeggyel, vagy a hímvessző dörzsölésével ingerlik, ez a terület jelentős mértékben megduzzad. Az ekkor keletkező izgatott érzések elősegítik a csúcspontozó vezető utat.

Pusztán ennek a területnek az izgatása nagyon rit-

kán képes orgazmust kiváltani.

A testi folyamat utolsó fázisa mindig a csiklótól ered - teljesen mindegy, hogy belülről, a hüvelyi izmóktól, vagy kívülről ered az izgatás - s végül eredményezi a robbanásszerű élményt. Legtöbb férfi azonban - valószínűleg tájékozatlanságból - figyelmen kívül hagyja ezen testrész szerepét. Ilyenkor érdemes őszintén megmutatni vagy elmondani párunknak, hogy mi hoz minket igazán lázba.

TIPP: sok férfi felettébb izgatónak tartja, ha szerelmese egyúttal közben ezen a ponton önmagát simogatja. A fizikai stimulációnál talán még fontosabb azonban - valószínűleg tájékozatlanságból - figyelmen kívül hagyja ezen testrész szerepét. Ilyenkor érdemes őszintén megmutatni vagy elmondani párunknak, hogy mi hoz minket igazán lázba.

Legerősebb izgalom...

Szerepjátékok, édes álmok...hagyjuk fantáziánkat szabadon szárnyalni, és avassuk be társunkat is! Ám csakis azt tegyük, ami valóban örömet okoz! Ha például szexis harisnyatartóban nem érezzük jól magunkat, biztos senkinek sem hoz örömet az egyúttal ezen kiegészítője.

ELGONDOLKODTATÓ: sok nő tudatosan fékezi saját magát, nem meri átadni magát az orgazmus élményének.

- Ez általában közvetlenül a csúcspont bekövetkezése előtt történik, amikor úgy érzik, hogy már "kifutottak". Ez az érzés összetéveszhető a húgyhólyag nyomásával, s ez a valóságban nem más, mint a női ejakulátum távozása, azaz annak a vízszertü nedvességnek a megjelenése, melyet egy, a húgyvezetékek közelében található mirigy termel. Tévedés, hogy ez kínos, éppen ellenkezőleg: a legerősebb fokú izgalom kifejeződése.

- Sajnos vannak olyanok is, akik még szeretkezés közben is kínosan ügyelnek külsejükre: "Biztos nagyon eltorzult az arcom..." Az efféle fékek, gátaktól és gondolatoktól érdemes minél hamarabb megválni, hiszen az igazán beteljesült szerelmem egyik legfontosabb előfeltétele a feltétlen odaadásra való készség.

- Nem egyszerű ez azokban az esetekben, amikor a nők attól félnek, hogy fokozódó izgalom esetén elvesztik önkontrolljukat, és partnerük előtt kiszolgáltatottá válnak. Ilyenkor a szex félelmet okoz, hiszen a másik ebben a helyzetben különlegesen közel kerül. A két ember között erősödő bizalom hatására azonban önmagától megszűnik ez a probléma.

- Az orgazmus másik ellensége: a partnerrel szembeni elnyomott harag. Amennyiben a feszültség már hosszabb ideje tart, ajánlatos a kapcsolatot közösen ábeszélni. A fejben kialakult blokádnak sokféle banális oka lehet. Hétköznapi stressz, munkahelyi gondok... ilyenkor bizony nem könnyű a szexhez szükséges oldott légkör megteremtése.



Erotikus tréning

Az alábbi gyakorlatokkal medencealapi izomzatunkat célzottan erősíthetjük:

Üljünk laza testhelyzetben egy székre, hátunkat görbítsük, medencénket nyomjuk könnyedén előre! Lassú kilégzés közben végbelünket és hüvelyünket a lehető leghosszabb ideig húzzuk össze! Ezt követően a feszítésnél hosszabb ideig lazítsunk!

Üljünk egyenesen, és súlypontunkat helyezzük

a hüvelyre! Ismét lassan lélegezzünk ki, a hüvelyi izmokat felváltva feszítsük és lazítsuk! Ezen gyakorlat előnye, hogy bárhol végezhető anélkül, hogy mások észrevessék - autóban, metróban, otthon stb. Célszerű naponta legalább 80-szor feszíteni, lazítani.

Szerző: Kovács Rita
Forrás: Ideál Életmódmagazin

A férfi libidó

Nemcsak a megtermékenyítéstől való szorongás gátolhatja a férfi libidóját, hanem partnere is. Mióta a nők dolgoznak sokkal felszabadultabbak szexuálisan is, hiszen létük ma már nem függ egyértelműen a férfitől.

Sok nő érzi „egyenlőbbnek” magát az egyenlőnél, s ez megvonhatja a párkapcsolatot. Azok az ősi programok, amelyek sok millió év óta öröklődtek a nő, illetve férfi-szerepet illetően, nem változtathatók meg racionális alapon, néhány évtized alatt.

A kezdeményezés férfi program, s ha ezt a nő átveszi, vezényli az együttélés szabályait, felcseréli női szerepét valamiféle aktív, férfias magatartásra, az bizony gátlólag hat a férfi potencialitására. A potencia cselekvőképességet jelent minden vonatkozásban, míg az impotencia cselekvőképtelenséget, szintén minden értelemben.

Természeti törvény – nem lehet ezt eléggé hangsúlyozni –, hogy a gyenge ingerhez közelít minden élőlény, míg az erőstől eltávolodni igyekszik. Azok a nők, akik bár gyöngéd erőszakkal, de bekebelezni kívánják partnerüket, előbb-utóbb terhesé válnak a férfi számára. A nők, szintén az ősi szokások rögzülésének értelmében sokkal jobban elviselik a férfi érzelmeit, szexuális közeledését, még akkor is, ha éppen nincs hozzá kedvük.

Majdnem minden szakítás mélyén ott lappang a monotonitás, amely egy idő után kialakul abban, akinek partnere mindig „karnyújtásnyira” van a másiktól. Minden nőnek a természetében benne van a tehetség a férfi megtartására. Mesebeszéd az, hogy „10 éve vagyunk házасok, és már nem kívánom úgy a feleségemet...” Ha nem kívánja, akkor az azért van, mert a nő „túladozta magát”. Minden esszencia csak mértékkel jelent pikantériát az ételben is, a kapcsolatokban is. Ami sok, az egészségtelen tartja a közmondás, s igaza van. Sanyarú annak az asszonynak a sorsa, aki nem figyel eléggé arra, hogy se túl sok ne legyen belőle, se ne váljék megunt szeretőjévé párjának. Téves az a közhiedelem, hogy a férfiak szabadosabbak a nemi életben a nőknél. A kettős erkölcs még ma is érvényes. Maguknak, főleg házon kívül sok mindent engedélyeznek, ami a nejüknek tilos. Ez a felfogás is olyan ősi, hogy a modern ember

sem mentes hatásától. Ennek a régi elvnek nemcsak a férfiakra van még ma is hatása, hanem a nőkre is. Könnyebben megbocsátják a férjük félrelépését, mint férjük nekik.

Más kérdés, hogy az asszonyok, ha gyanút fognak, addig ostromolják a férjüket, míg az végül bevallja ballépését. A faggatózás szigorúan tilos! Ugyanis, ha férj végül kiböki az igazságot büntudatának jó részétől megszabadul. Nem a feleség dolga, hogy felmentse a férjét a család vétké alól, meg aztán van egy olyan paraszti mondás: „Amit a szem nem lát, azért a szív nem fáj”. Az sem bölcs dolog, hogy ha valaki bevallja a bűnét asszonyának, akkor megterheli a döntés felelősségével.

A nemi vágy is a szűkséglet, hiányérzet szabályai szerint működik. Minden asszonynak tudnia kell, hogy mikor jelent párjának szükségletet a vele való

egyúttal, mikor szabad visszautasítania, mikor nem. Hol vannak azok az egészséges határok, amelyek az egyúttalétet a kíváncsóló szert szabályozzák. A férfiak kényesek a komfort érzésük beteljesítésére.

Minden nőnek tudni illik, hogy hány tányér „lencse” esik neki jól, meddig kell merítenie a kanalat a tálba, hogy se sok ne legyen, de kevés sem.

Írta: dr. Lux Elvira, szexológus
Forrás: betegvagyok.hu