

A teremtés koronáinak leggyakoribb hibái

Ne a nadrággal kezd! Eljutottatok az ágyig az első, második, sokadik randin, ugyan mi rossz következhethetne ez után? Nos, itt jönnek csak az igazi buktatók!

Borosta: A szerelem fáj, tartja a mondás, de a szerelmeskedés is, ha nem borotválkozol meg előtte. Hidd el nem nagy élvezet a nőnek, ha végighúzol egy smirglit az arcán, vagy egészen máshol.

Fülbefújás: az erotikus sugdolózás nagyon izgalmas lehet, de a szuszogásod nem annyira, találd meg az arany közeputat!

Mellbimbó-morzsolás: A mellbimbók érzékeny képződmények, és érdemes is ennek megfelelően bánni velük. Hidd el megéri!

Tojni minden másra: Bármilyen meglepő is, tudomásul kell venni, hogy a nő nem csak két mellből és egy vaginából áll.

Gondoskodj a gumiról: Az aktus után otthagyni a használt gumit ahová éppen ledobtad bunkóság. Annak kell kidobni (sőt akár a szeméttel együtt azonnal le is vinni mielőtt bebűdösödik), aki viseli!

Kihagyni a csókolózást: Minden valamirevaló együttlést csókolózással indul. Ha ezt kihagyod, akkor nem lesz elég meghitt a helyzet, és a végén a párodnak olyan érzése támad, mintha te csak azt akarnád. Pedig nem is. Ugye?

Klitorisztámadás: A csikló egy érzékeny terület, nem szabad erős nyomásnak kitenni, viszont a gyengéden határozott bánásmódot megköszöni!

A nő repülő, a férfi távolsági busz: Azaz ha egy kis szünet adódik az aktus során, akkor a férfi bárhol „szállt le a buszról”, szinte ugyanott „vissza is tud szállni rá”, míg a nőnek újból mindent előről kell kezdeni, egészen a felszállástól.

Ne a nadrággal kezd! Kevés röhejesebb látvány van a világon, mint egy pasi ingben, alsógatyában és zokniban.

Csak lassan: Nem biciklit pumpálsz, és nem is az olimpián veszel részt, attól, hogy gyors vagy, jó még nem leszel, sőt!

Megkérdezni, hogy elment-e már: Ennél lúzeresebb dolog nem is létezik, főleg ha a kapcsolatok elején vagytok még. Hogy honnan tudod meg? Nehéz kérdés, minden nő másképpen megy el, az egyik visít, a másik meg sem nyikkan, de egy azért közös: a hüvely összehúzódása. A gond csak az, hogy ezt a pénisszel érezni nem minden esetben lehet, de nyugtasson meg a tudat, hogy miután kiismered a párod, már könnyedén meg fogod tudni állapítani, hogy még „innen” van, vagy már „túl”.

Fejfogás: Igen a reklámok mellett a pornó is hazudik. Ha az orális szex közben a kezdeddel mozgatod a fejét, az neki nem jó, sőt, egyenesen megalázó. Ha szegényke nagyon nem találja a ritmust vagy a módszert, akkor inkább hagyjátok az egész orális témát.

Fotózás, videó: „...és akkor ezeket kinek is akard megmutatni, drágám?”

Kiszívás, harapások: A nyak finom nyalogatása, csókolgatása menő, a harapdálás nem menő. Fájdalmas, és megmarad a nyoma is, jó sokáig.

Rátéhenkedés: A legtöbb férfinak nagyobb a sú-

lya, mint a párjának, így ha azt akarod elérni, hogy szó szerint álljon el a lélegzete tőled, akkor fekdüdj csak rá!

Csúnya beszéd: Van aki szereti, van aki nem, de hagyd, hogy ő kezdje el.

Ne köszönd meg: Nem könyörödomány, vagy fizetős szolgáltatás (vagy ha mégis ez utóbbi, akkor az egész más tészta), ha jól csináltad a dolgot, akkor neki is épp olyan jó volt, mint neked, úgyhogy felesleges hálálkodni.

ideál.hu

A szex nehezebben megy, ha horkolunk

Két új kutatás is összefüggésbe hozza az alvászavarokat az erekciós problémákkal és bizonyos urológiai jellegű gondokkal, így például a vizelet-visszatartási nehézségekkel. **Két új kutatás is összefüggésbe hozza az alvászavarokat az erekciós problémákkal és bizonyos urológiai jellegű gondokkal, így például a vizelet-visszatartási nehézségekkel.**

Az egyik vizsgálat az úgynevezett obstruktív alvási apnoé és a merevedési zavarok kapcsolatára fókuszált, és New York-i kutatók nevéhez fűződik. A szóban forgó alvási rendellenesség lényege, hogy az alvás során viszonylagos rendszerességgel légzészavarok lépnek fel, aminek következtében a beteg többször is felébred éjjel – még ha ennek nincs is tudatában. A jelenség bizonyítottan növeli a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát.

A vizsgálat során összesen 870, átlagosan 47 éves, némileg elhízott férfi egészségi állapotát mérték fel. A kísérlet alanyainak 63 százaléka obstruktív alvási apnoében szenvedett, 29 százaléka dohányzott és 5,6 százaléka volt cukorbeteg. Mint a kutatók megállapították, az erekciós problémákkal szenvedő férfiak körében kétszer magasabb volt az alvási apnoéval is küzdők aránya, mint a tökéletes szexuális élettel rendelkezők csoportjában. Emellett az is kiderült:

szakemberek 1610 férfit és 2535 nőt vizsgáltak öt teljes éven keresztül. Mint megállapították, a keveset alvó férfiak és mindkét nem nyugtalanul alvó képviselői egy részénél jellemzőek voltak bizonyos alsó húgyúti szimptomák (a férfiaknál 8, a nőknél 13 százalékos arányban).

A kutatók szerint a friss eredmények nagyban hozzájárulhatnak ahhoz, hogy a szakemberek segítséget nyújtsanak a betegeknek életminőségük javításában. Az ugyanakkor nem teljesen új felfedezés, hogy az alvási apnoé és például a nokturia összefüggésben állnak egymással: az alvásklinikák szakemberei régóta az obstruktív alvási apnoé egyik lehetséges tüneteiként tekintenek a gyakori éjszakai vizeletre, sőt, egyes felmérések alapján utóbbi az apnoé ugyanolyan gyakori velejárója, mint a horkolás. Ha állandóan vécére járunk az éjszaka közepén, az egyébként prosztata-eltávolításokra vagy diabéteszre is utalhat, vagyis ha hasonló tapasztalunk, mindenképpen forduljunk orvoshoz.

ideál.hu

Forrás: www.betegvagyok.hu

Önkielégítés vs. igazi szex

Ne becsüld le a maszturbálást, az tulajdonképpen szex valakivel, akit igazán szeretsz!” – mondta Woody Allen egyszer, és talán volt igazsága benne, nem is kevés. Az emberek ugyanis gyakran nagyobb élvezetet éreznek önkielégítés közben, mint amikor a partnerükkel vannak együtt.

Ennek sokféle oka lehet, a legfőbb ezek közül, hogy nincs semmiféle kötelezettség. Senki nem aggodalmaskodik önkielégítés közben amiatt, hogy hogy néz ki, vagy hogy mennyit bír. Az orgazmusig viszonylag könnyen el lehet jutni, hiszen nem kell a partner igényeivel törődni, és új technikákat is egyszerűen ki lehet próbálni.

A kísérletezés a partnerrel lehet hogy inkább visszafog, minthogy stimulálna, de az, ha valaki folyamatosan élvezetesebbnek tartja a maszturbálást, mint a hagyományos szexet, az már gond, és általában valamilyen rossz emlék miatt szokott előfordulni, legalábbis Dr. Patti Britton neves amerikai szexológus szerint.

Az is fontos, hogy csak egy partnerrel kapcsolatosan fordul elő ez az érzés, vagy az összességben. Ha csak eggyel, akkor talán itt az ideje felhagyni a kapcsolattal, de ha több esetben is előjött ez a jelenség, akkor bizony ott valami csontváz van a szexrényben! Ezeket a rossz emlékeket okozhatják megalázó élmények, vagy kihasználtság, legrosszabb esetben nemi erőszak.

Ha ilyen élményen esett át valaki, akkor szinte biztos, hogy az ágyban nem tudja elengedni magát, ami azonban nagyon fontos lenne. Ha nem vagyunk képesek teljes mértékig megbízni a partnerünkben, akkor egyszerűen leáll az a folyamat, amely lehetővé teszi a szexuális aktivitást. Le-

het ezt frigiditásnak, vagy impotenciának hívni, a lényeg az, hogy mentális problémáról van szó.

Mindenképpen szükséges ilyenkor az, hogy megbeszéljük a partnerünkkel a dolgokat, vagy ha szemtől szemben nem megy, akkor sötétben, vagy akár telefonon keresztül elmondani a problémát. Ha semmiképpen nem működik a dolog, akkor viszont jobb szakemberhez fordulni.

medipress.hu
ideál.hu



minél komolyabbak a merevedési zavarok, annál nagyobb az esélye annak, hogy valaki egyszerre rossz alvó is legyen az apnoé miatt.

A másik kutatást a massachusettsi Watertownban végezték el, és ennek eredménye alapján bizonyos urológiai problémákat alvási nehézségek előznek meg. Ebbe a csoportba tartoznak például a vizelet-visszatartási nehézségek, egyes alsó húgyúti megbetegedések vagy az úgynevezett nokturia, amelynek legfőbb ismérve, hogy az érintettnek éjszaka gyakran fel kell kelnie, és enyhítenie kínzó vizeletelési ingerén. A