

Milyen a szexuális önbecsülésed? – Teszteld magad! –

Mit érsz, ha a szexről van szó? Sokra tartod magad? Vagy épp semmi önbizalmad a szexben? Fejleszd szexuális önbecsülésedet, hiszen egészségedre, de még házimunkákhoz való hajlandóságodra is hatással van! Teszteld, hogy állsz a szexuális önbecsüléssel, és olvasd el, mit mond a pszichológus arról, hogyan javíthatod önbecsülésedet!

A szexuális önbecsülés mértéke – a kutatók szerint – nem csupán sok ismeret a szexről. A szexuális tudatosság szerves része, mellyel nagyon sokszor éppen azok állnak rosszul, akiknek a tárgyi tudásuk, olvasottságuk hatalmas. És gyakran ők azok, akik nem védekeznek. Vagy nem jól, vagy nem eléggé ...

A szexuális önbecsülés

Érdekes összefüggéseket találtak amerikai kutatók a szexuális önbecsülés és a házimunka végezésére való hajlandóság között. Meg Gerrard egy véletlenszerűen összeállt, főiskolai hallgatókból álló csoportnak tartott előadást a

szexről és a születésszabályozásról, majd kiosztott egy tesztet, amely nem csak a hallottakat kérdezte vissza, hanem egyúttal a szexuális önbecsülést is mérte. Meglepetten tapasztalta, hogy a tudásanyagot visszakérdező tesztben csak azok értek el jó eredményt, akiknek a szexuális önbecsülése magas értéket mutatott. A többiek – köztük több kitűnő tanuló is volt – kevésbé emlékeztek a szexualitással és születésszabályozással kapcsolatos információkra.

Könnyebben jön a nem kívánt terhesség és a betegség is!

Gerrard szerint az a tény, hogy valaki zavarba esik attól, ha szexről van szó, még nem tartja vissza attól, hogy közösüljön, de visszatartja attól, hogy előre felkészüljön egy közösülésre, védekezés, orvosi vizsgálatok, és lelki értelemben egyaránt. Az ambivalens emberek úgy kerülnek a szex kérdésébe, hogy egyúttal a születésszabályozásról sem gondoskodnak időben, hiszen mivel szexualitásuk a legkevésbé sem tudatos, így olyan szexbe is belemennek ami nem tervezett. Ezért könnyebben kerülnek krízisbe, akár betegség, akár nem kívánt terhesség formájában.

Gerrard tovább kutatta a témát, és azt figyelte meg, hogy a stabil szexuális önbecsülésű férfiak között sokkal többen voltak akik hajlandóak voltak segíteni a házimunkában párjuknak, illetve az ilyen nők között többen voltak, akik zöldségen végeztek ha arra szükség volt, férfias jellegű feladatokat. A stabilabb szexuális önbecsülésű emberek jóval kevésbé voltak féltékenyek, és

sokkal kevésbé akartak meglévő partnerük mellett, vagy helyett másikat.

Önértékelés – mire való ez az egész?

A megfelelő önértékelés feltétele az is, hogy saját elvárásaink szerint is értékeseknek érezzük magunkat. Ha belső integritásunk, önbecsülésünk ép, akkor saját testünket, cselekedeteinket is fontosnak találjuk, és elvárjuk másoktól, hogy tiszteljenek minket. A szexuális önbecsülés a nemiségünk tiszteletéről, saját „vonzerőnkéről” szól. Minden embernek meg kell tanulnia saját maga értékelését, azonban nem mások szemében, hanem saját belső értékrendje szerint. Sajnos az ép önértékelést nem ajándékozza nekünk már a születésünk a tündérkeresztanyánk. Csak hosszú érési és nevelési folyamat során tanuljuk meg konzekvensen és érzékenyen mérlegelni, mi az, amit elfogadunk, és mi az, amit nem.

A szexuális önbecsülésünk stabilitásán múlik a párkapcsolatunk egyenrangúsága, sőt néha maga a párkapcsolat megléte, vagy lezárása is. Az instabil párkapcsolat mélyén mindig ott lapul az egyik, vagy leggyakrabban mindkét fél alacsony szexuális önértékelése. Ezért igen fontos fejleszteni nem csak általános, de szexuális önbecsülésünket is.

Kíváncsi vagy, neked milyen a szexuális önbecsülésed? Íme a női és a férfi szexuális önbecsülés tesztjei.

(folytatjuk)

Következik: A Női szexuális önbecsülés tesztje

Szex és szégyenérzet

„Nagyon sokat olvastam már fórumokon, levelezési rovatokban arról, milyen jó a G-foltos orgazmus. Mindenki képes rá? Én még sohasem éreztem ilyet! Viszont elég gyakran tapasztalom, hogy szeretkezés közben – bocsánat a kifejezésért! – pisilnem kell. Van valami köze ennek az érzésnek a G-folthoz?” – kérdezi egy olvasó.

MOZIPREMIER

A Szerelmem és más drogok c. érzelmes vígjáték középpontjában is a szex áll. Maggie (Anne Hathaway) vonzó, szabad szellemű nő, aki senkihez sem kötődik, senkitől sem várja, és nem is engedi, hogy igazán közel kerüljön hozzá – vagyis csak szex, de jön a nagy drog, melyet úgy hívnak: szerelmem.

Nem is olyan régen, úgy 15 éve még a szexológusok egy része sem nagyon ismerte el a G-folt létezését. Ma viszont a világ legtermészetesebb módján beszélünk róla. A nők tudják, hogy ilyen lehetőségük is van az orgazmus megélésére. Nem az egyetlen, és nem a „leg-leg” módszer (annak ugyanis a hüvelyi orgazmust tartják), de mindenképpen egy lehetőség. Sokan persze túlmisztifikálják az ilyen típusú orgazmus jelentőségét.

A G-folt

A „G-folt” Ernst Grafenberg nőgyógyász kez-

dőbetűjéről kapta a nevét, ő fedezte fel a létezését. Nagyon érzékeny erogén terület ez, amely a hüvelybemenettől kb. 5-6 centiméternyire van, a hüvely hasfal felőli részén. Ha a nőt nem éri szexuális inger, akkor ez a folt nem tapintható. Bizonyos ingerre, nyomásra viszont babnyi kidudorodás keletkezik ott, amiből az orgazmus pillanatában kevés halvány színű folyadék távozik, amit ejakulátumnak is neveznek (mint a férfiaknál). Szakmailag vitatott, honnan származik a folyadék. Egyesek szerint vizelet, mások szerint viszont a prosztataváladékhoz hasonló. (A prosztataváladék a prosztatamirigy nedve, amivel az ondót hígítja a férfi szervezete.)

„A G-folt még a magzati korban fejlődik ki, és minden nő rendelkezik vele, csak nem mindenkinél működőképes.”

A gondolat blokkjai

Hüvelye is van minden nőnek, s arra szolgál,



hogy ott a pénisz bevezetésre kerüljön, és biztosítsa az ondó megfelelő célba juttatását. (A kutyáknál ez annyiban „súlyosbodik”, hogy a párzáskor a szuka hüvelygörcsöt kap, hogy a spermák célba érjék a kan ne tudja elhagyni a tere-

pet. Ezért ragadnak össze a kutyák.) Annak ellenére, hogy az emberi párzás feltételeit is megteremtette a természet, mégis vannak nők – sajnos, nem is kevesen –, akik vaginizmusban szenvednek, azaz a pénisz behatolásakor olyan hüvelygörcsrel reagálnak, hogy a behatolás lehetetlenné válik. Ilyenkor a tudatalattiban rejlő, a múltban lezajló lelki traumák okozzák a bajt.

Ehhez hasonló az oka annak is, hogy bár minden nőnek van G-foltja, sokan az első ilyen élményt nem orgazmusként, hanem kellemetlenségként élték meg: azt hitték, hogy lepisilték a párjukat, s emiatt szégyenérzetük támadt. Ezért a legközelebbi alkalommal már nem engedték meg maguknak azt az elengedést, lazaságot, amit a G-foltos orgazmus kíván, s ezért a kilövellést is, azaz az orgazmust is tudatosan megakadályozták.

Pedig ennek a magatartásnak legfeljebb akkor lehet létjogosultsága, ha a partner is kellemetlennek érzi a váladékot, az ágy lucskosságát. Viszont, ha a társ ezt élvezetesnek találja (a férfiak nagy százalékának ez jó, hiszen a forró váladék a merev péniszben folyik végig a szűk hüvelyben), hagyni-örülni kellene a folyamatnak.

ÖSSZEGZÉS-KÉPP

Sok lány már-már úgy érzi, hogy ha nincs G-foltos orgazmusa, akkor nem is igazán nő, és hiányolja, csökevényesnek érzi magát miatta. Túlzás! A G-folt csak egy lehetőség a sok közül, hogy a nő a kéjt megismerje, de nem az egyetlen. Ha az nem működik, majd létrejön máshol,

máskor. Ugyanígy képtelenségnek tartom, ha egy nőnek számtalanfajta orgazmusa van, de csak azért az egyért küzd, hogy az a hüvelyben jöjjön létre. Küzdelem helyett szeretkezz, ne háborúzz...