

Ne szégyell! Az erotika izgató hangjai

Élményeket legkönnyebben érzékszervei segítségével szerez az ember. Már miért ne vetnél be minél több érzékszervet az erotikában is? Hegyezd a füled!

A zene már-már klasszikus kelléknek számít az együttléthez. Ravel Boleróján kívül modern zenékből is válogathat valami vérpezsdítő t, tempósat, misztikus vagy éppen romantikus. De hogy nyugodtan befeleledkezhess, elő re gondoskodj hosszabbításról, azaz legyen elég zeneszám elő készítvé.

A csend titkai

Az együttlét síri csendben is élvezetes. Ugye, izgalmába hoz, ha párod felkel, csendben motoszkál, de már sejtéd, hogy szeretkezni akar? Játzatok csendkirályt!

Nyugodt, csöndes helyen bújjatok össze, figyeljétek még jobban az érintés finom neszére, a csók cuppanására, a textíliák suhogására. Meg mindazokra a hangokra és zajokra, amelyekre eddig még talán sohasem. Fokozhatjátok a gyönyört, ha ezt bekötött szemmel teszitek!

Vannak, akik - bár nem vallják be - szívesebben hallgatódznak. Ha a szomszédoknál éppen zajlik valami, nyugodtan hallgassatok bele, aztán ha kedvet kaptatok, mutassátok meg nekik, mit tudtok egymásnak nyújtani.

Merj hallgatózni!

Olyan helyet is választhattok az együttléthez, ahol biztosak vagytok benne, hogy indiszkrét fülek vesznek körül benneteket. Ha elég vékonyak a falak otthon, már keresnetek sem kell. Tegyetek be egy szexfilmet, vegyétek le a hangerőt, és szinkronizáljátok ti. Ezt fordítva is kipróbálhatjátok. Filmet be, fényerőt levenni, és csak a hangokra figyeljétek!

Vannak, akiket különösen felizgatnak az erotikus zajok. A nyögdecselek, a kiáltások, hangos visszajelzések. Ne fogjátok vissza magatokat, a gyönyör pillanataiban hagyatkozzatok pillanatnyi érzéseitek-re.

A szavak hatalma

Hívd fel találkozótok előtt partnered, sorold el minél érzékletesebben, mi mindent tennél vele, ha most testközelben lenne. Nyugodtan pajzánkodhatsz, most mondhatod bármit. Remek elő játék, ráadásul újfajta izgalmakat hozhat. Nemcsak telefonon, de más alkalommal is belesúghatod partnered fülébe azokat a szavakat, amelyeket még sohasem mertél hangosan kimondani... Azért ha nem tudtok hamar találkozni, ne ess túlzásokba.

Ha eddig csendesebb módját választottátok a szerelmeskedésnek, most csevegjétek többet. Hízelegj partnerednek, dicsérd testét vagy teljesítményét. Mondj kedves, illetlen, akár obszcén szavakat neki.

Ha valamelyikőtök szépen énekel, vagy igazán kellemes a hangja, egy dal, egy vers is hangulatba hozhat titeket. Vagy olvassatok fel részleteket a Káma Szútrából, esetleg más "alapléteket". Ugye van ilyen a polcon?

10 hazugság az orgazmusról

Ma már nem (annyira) tabutéma a szex, az szerelmeskedés titkairól egyre nyíltabban beszélnek az emberek. Így az orgazmusról is, mely még mindig ritka madár sok helyen - a partner ügyetlensége, tudatlanság vagy más okok miatt a nő k jelentős része soha életében nem jut el a csúcsra. Hogy miért? Van rá magyarázat, de nem mindig helytálló.

Beszélünk róla, és fülelünk, hátha megtudunk olyan új információkat, mellyel jobbá tehetjük szexuális életünket, és elnyújthatjuk a kéjt. És megéljük az orgazmust. Egyszer, többször, mindig. Hazugság nélkül.

Tájékozottság hiányában tévhitek sora terjed az orgazmusról. Íme a tíz leggyakoribb hazugság, és az ellenérvek:

1. Csak egyfajta orgazmus létezik

Egyes szakértők azt vallják, hogy a csikló (klitoris) a nő k egyedüli szexuális örömforrása. Mások szerint - közéjük tartozik Freud is - a vagina nyújtja a legjobb élvezetet: a nő k egyharmada állítja, hogy csak behatolással jut el a csúcsra. Szakértői vélemények azonban azt támasztják alá, hogy a nő i orgazmust a csikló izgatása és a vagina összehúzódása egyaránt kiválthatja.

2. Akinék gondja van, önmagában keresse az okát!

Csak rajtad múlik, ha nem jutsz el a csúcsra... A te hibád, ha nem tudod átadni magadat az élvezeteknek... Ezeket a kijelentéseket évtizedekig sulykolták a nő kbe. A kudarcok sok asszonyban hagynak mély nyomokat. Az orgazmus elmaradása azonban hormonhiányra és vérkeringési zavarokra vezethető vissza. A vizsgált személyeknél alkalmazott hormonpótló gyógyszerkúra megnövelte a szexuális étvágyat. Egy új találmány segítségével pedig a gerincvelő meghatározott idegére gyakorolt elektromos impulzussal automatikusan kiváltható a gyönyör.

3. Sosem a férfin múlik

Mondják a férfiak. Közben... A csúcspont elérése sok tényező től függ, egyebek közt a szexhez és a testünkhöz való viszonyunktól, a neveltetésünktől. De ha hosszasan kell nyakatekert pózban ringatóznunk, mert párunknak ez a kedvenc helyzete, akkor kicsi a remény a beteljesülésre. Nagyon fontos tehát, hogy a férfi közeledésében a nő is a kedvét lelje, az összhang mindkét fél örömeire szolgál.

4. Orgazmus nélkül semmit sem ér a szex

Aki ezt a kijelentést elhiszi, az összekeveri a szexet a teljesítménysporttal. A csúcspont a hab a tortán, de miért kellene ennek állni a középpontban? Egyes szakemberek szerint a férfiak orgazmust várnak el a nő ktől. Aki azonban szigorú elvárásokat támaszt a szerelmi játékban, annak az érzésvilága igencsak korlátozott. Akár kielégülés nélkül is mindkét fél számára kellemes lehet az együttlét.

5. A nő k színlelhetnek, a férfiak nem

A férfiak általában nem tudnak színlelni, de övszerhasználat mellett mégis elképzelhető. És miként igazolható a nő i élvezet? Nyögéssel, vonaglással, remegéssel? A hölgyek fergeteges színészi alakítását főleg az indokolhatja, ha a férfi nagyszerű szerető akar lenni, és elvárja partnerétől a kék látványos megnyilvánulását.

6. A G-pont a legfőbb gyönyörforrás

Ernst Gräfenberg fedezte fel 1950-ben azt a szövetet, amely a hüvelyben helyezkedik el, a húgycső alatt, és izgatás hatására megdagad. Egyes nő ket a csúcsra juttat, ha partnerük nemi szerve ehhez a ponthoz ér, másokat nem. A G-pontban jelentkező orgazmusra tehát nincs garancia, sok szakértő még a léte-



zésében is kételkedik.

7. Az orgazmus nem tanulható

A teniszütést órákon át lehet gyakorolni, de az orgazmus magától jön - állítják egyesek. Pedig nem így van. A szerelmi játékhoz idő re és figyelemre van szükség. Önkielégítéssel a nő k rájöhethetnek, mi jelent számukra örömet. Élményeiket partnerükkel megbeszélve beépíthetik a szexuális együttléteikbe.

8. Bárki többször is kielégülhet

Az, hogy minden nő többször is a csúcspontra juthat, éppen úgy nem bizonyított, mint a G-pont létezése. A szakembereknek egyesek rövid, mások pedig

hosszabb, percekig tartó orgazmusról számolnak be. Ugyan ki képes biztosan megmondani, vajon ilyenkor egyszer vagy többször élvezett-e el?

9. A teherbe esés a férfi élvezetén múlik

Korábban azt hitték, a gyermeknemzéshez elég, ha a férfi ejakulál, annak semmi jelentősége, hogy a nő is élvezetét leli-e az együttléthez. Egy brit kutatópáros mini-kamerát szerelt fel egy, a kísérletet vállaló férfi péniszének végére. Azt észlelték, hogy a méhnyak a nő orgazmusa után lefelé hajlik, és a sperma könnyebben bejut a méhbe, mint akkor, ha a nő nem jut el a csúcsra. Kétségtelen azonban, hogy e nélkül is teherbe lehet esni.

10. 3 másodperc, 3 perc, 3 óra - nincs felső határ

Maratoni orgazmust mindenki átélhet - hirdetik egyesek. Ez sem igaz minden nő esetében, ugyanis ahhoz tökéletes összhangban kell lennie a csikló, a vagina és az agy idegpályáinak. Hol az idő beli határ? Páronként változó, a lényeg, hogy mindkét félnek minden perc kellemes legyen.

Szex vagy alvás?

A munka és a gyerekekkel való foglalkozás után esténként a legtöbb nő legszívesebben bedőlne az ágyba és aludna. Túl fáradtnak érzik magukat a szexhez. De vajon csak a fáradtság az oka?

A nő k egy része akkor is a fáradtságra hivatkozik, ha a férfi megbántotta, vagy feldühítette. Az igazi okokra akkor derülhet fény, ha az asszony ő szintén felteszi magának a kérdést: amennyiben elég ideje volna a pihenésre is, vajon aktívabb lenne a szexuális élete? Ha a válasz bizonytalan, akkor itt már nemcsak kimerültségről van szó.

Ha a lanyha szexuális élet oka mégis az egyszerű fáradtság lenne, változtass a napi rutinon! Próbáld meg félórával korábban lefektetni a gyerekeket, és ezután már ne végezz otthon más munkát. Természetesen gyorsan elmosogathatsz a konyhában, de ne állj neki a nagymosásnak, vagy a dolgozatok javításának, esetleg más hosszabb lélegzetű munkának. Ez néha nehéz - ha szorít a határidő -, de csak így tudod elérni a célot: szexuális életed élénkítését.

Terveidet oszd meg pároddal. A felszabadult idő re azonban ne találjátok ki újabb elfoglaltságot, csak egyszerűen lazuljatok el, és engedjétek le. A szex egyik legfontosabb eleme a vágy. A vágy felkeltéséhez meg kell teremteni a légkört. A nap végén legyen legalább egy óra, amikor leültök egymás mellé, vagy feldobjátok a lábukat a kanapéra, aztán történik, ami történik. Egy biztos, az este izgalmasabb lesz, mint korábban.

Ezeket ne edd szeretkezés előtt!

A helytelen táplálkozás, megfűszerezve mindenféle káros szenvedéllyel csökkenti a szexuális teljesítő képességet. Változtatni kell. És akkor öröm lesz az élet.

Eláruljuk, mit tegyél, és mit ne tegyél, hogy ne legyenek gondjaid az ágyban. Sőt.

Gonosz diéta

A drasztikus fogyókúra elfojtja a nemi vágyat. A radikális, pláne egyoldalú diéta során a szervezetben vitamin- és ásványianyag-hiány lép fel. Ha nem fogyasztasz megfelelő mennyiségű zsírt, illetve ha túlságosan alacsony - 100-120 milligramm alatti - a koleszterinszinted, az is okozhat szexuális zavarokat.

Káros szenvedélyek

Az alkohol több szempontból is árthat. Kis mennyiségben ugyan oldja a feszültséget, segít ellazulni, nagyobb dózisban azonban túlzottan lelassít, tompítja az érzékelést, esetleg képtelenné tesz a nemi életre. Emellett csökkenti a férfi nemi hormonok termelését. A sörben lévő komló rendszeres fogyasztása tartósan csökkenti a libidót. A dohányzás leginkább a férfiakra nézve káros: növeli az érmezesedés veszélyét, s impotenciához is vezethet.

Bágyasztó tej

Nem használ a nemi vágyak a szeretkezés előtt elfogyasztott tej sem. Ennek oka egyrészt, hogy elbágyaszt. Másrészt, hogy hatására a szervezetben hirtelen olyan nagy mennyiségű kalcium halmozódik fel, ami a szexuális vágyat fokozó cink felvételét a felére csökkenti.