

Este szex és orgazmus, nappal boldogság

A férfi orgazmus egyszerű, mint a pofon. Nem úgy a női, amely folyamatosan tudományos kutatások középpontjában áll.

Amerikai tudósok feltérképezték, miképpen viselkedik a nő agya orgazmus közben, azaz agyának mely területei aktívak az élvezet csúcán. Kiderült, hogy legalább harminc különböző terület aktiválódik szex közben.

Ezek egyébként az érzelmek, az érintés, a boldogság, az elégedettség, a memória érzéséért felelnek - többek között. Két perccel az orgazmus előtt az agy jutalmazásért felelős központja aktivizálódik. Ez a terület evéskor, iváskor is aktív. Közvetlenül a csúspont elérése előtt kapcsolódnak be a szenzoros érzékelésért felelős agykérgi részek, melyek a test különböző területeinek érintésére reagálnak. Legvégül a hipotalamusz aktiválódik, mely egyébként a testhőmérsékletet, éhségérzetet, szomjúságot, fáradságérzést tartja ellenőrzés alatt.

Szex, mint érzéstelenítő

Az is kiderült a vizsgálat alatt, hogy a szexuális izgalom érzéstelenítőként is működik. A szexuális izgalom képes blokkolni a fájdalomigereket, gátolja ugyanis a gerincvelőből érkező fájdalom-átvivőanyagok felszabadulását, így azok nem tudják elérni az agyban lévő fájdalomérzékelő neuronokat. Az orgazmus akár oly mértékben emelheti a fájdalomküszöböt, mint egy morfinkészítmény. A tudósok remélik, hamarosan a férfiak agyát is hasonlóan fel tudják térképezni. Addig is összefoglaljuk a nőkre vonatkozó eddigi felfedezéseiket.

Miért fájhat a szerelmem?

Szex közben nőknél az oxitocin nevű hormon szabadul fel, hatására csökken az éberség, nő a bizalom a másik ember irányába. Ez a hormon a kötődésért is felel, növeli az empátia szintjét. A nőkben ebből a hormonnál több termelődik, mint a férfiakban. Az oxitocin okozza, hogy a nő azonnal bizalmába fogadja a férfit aktus után, és rendszerint szerelmes is lesz bele.

Csak az a gond, hogy a szervezet nem képes megkülönböztetni, hogy akivel együtt gyúrtuk a lepedőt, potyázó vagy férj-alapanyag. Az oxitocin ugyanis minden esetben felszabadul. Segít abban, hogy teljesen beleessünk a nagy ő-be és tökéletesen bízzunk benne. Ugyanakkor nagyon tud fájni, ha kiderül, a férfit csak egészségügyi szexet akart.

A pasiknál viszont nem oxitocin, hanem "pusztán" dopamin, azaz örömhormon szabadul fel orgazmuskor. Ehhez pedig hozzá lehet szokni, mert szinte olyan, mint a kábítószer. Ez a magyarázat tehát a pasik szexfüggőségére.

A szex késlelteti az elbutulást

Tudjuk, hogy az évek múlásával agyunk kapacitása hanyatlak. 35 éves korunkra állítólag 7000 agysejtünket elveszítjük. Jó hír viszont, hogy a rendszeres szex segít abban, hogy újak keletkezzenek. Úgy tűnik, minél gyakrabban él valaki szexuális életet, annál több agysejtje keletkezik. Állatkísérletek szerint a szex serkenti az agysejt keletkezését a hippokampuszban, mely az emlékezetért és a tanuláért felelős. A stressz és a depresszió viszont csökkenti a hippokampusz méretét.

kiskeyed.hu

A szex misztériuma

Kedves Doktornő!

Nemcsak problémák vannak a szexben! Ezt gondolom, Ön is tudja, mégis megírom a mi életünket, hátha segít másoknak is, esetleg reményt nyújt, hogy létezik ez is.

Az átlaghoz képest szegények vagyunk, mégis nagyon-nagyon boldogok! Azt hiszem, hogy mi egymásban találtuk meg azt az örömet, amit mások oly sok éven át hiába keresnek. Az ismerőseink többsége azt hiszi, hogy ha körülveszi magát csilingelő-bilin-

gelőkkel (ezen a fogyasztói társadalom csodáit értjük), ha elutazik egzotikus tájakra, akkor majd boldog lesz. Nem! A boldogság önmagunkban rejlik. Amikor belenézek kedvesem szemébe, megszőnik körülöttünk a világ, és csak azt látom, hogy fokozatosan felderül az arca, minden ráncocskája mosolyog és a szemében egy olyan különleges fény gyűl, amittől elgyengülök.

A szemeink hosszú-hosszú időn át képesek beszélgetni egymással, miközben egymást simogatjuk, ahol érjük. Mindez nem heves, inkább nagyon lassú, ahogy az ember kiélvez minden falatot kedvenc ételéből. Természetesen szavakkal nagyon nehéz visszaadni egy érzést, erre talán a költők képesek, akik már annyian és oly sokszor megénekeltek ezt! A mi együtt töltött időnknek a lényege a boldog időtlenség. Van, hogy úgy telik el egy nap, hogy csak azt vesszük észre, hogy ránk esteledett. Nem is tudom, hogy ezeknél az együttléteknél hol kezdődik a szex. Nekünk nincsenek "erogén zónáink", mert az egész testünk az, ahol csak egymáshoz érünk, az mind-mind fantasztikus érzés! Nekünk minden tetszik egymásban: ahogy a pohárért nyúl, ahogy feltépi a kekszes-csomagot, vagy ahogy alszik, önfeledten. A testi szerelmem az egymás tekintetbe olvadástól a beteljesülésig majdnem ugyanaz a jó érzés! Nem tudom megmondani, hogy egy nap alatt hányszor vagyunk egymáséi, mert azt mondhatnám, hogy csak egyszer, de az reggeltől estig tart. Mi közben jókat beszélgetünk, becézgetjük egymást és örülünk, örülünk, örülünk.

Mi soha nem kíváncsiskodunk egymás dolgai iránt, így aztán legbensőbb titkainkat is elmondjuk egymásnak. Azért persze mindkettőnknek megvan a saját énye, amit nagy-nagy tiszteletben tartunk. Feltétel nélkül megbízunk egymásban.

Sajnos nem tölthetjük minden egyes napunkat egymást átölelve, de ezek az egybefonódva töltött órák annyi energiát adnak mindkettőnknek, hogy utána megy minden, mint a karikacsapás! Szinte szárnyakat kapunk, jó ötleteink támadnak. Másképp látjuk a világot, amióta egymásra találtunk: Nem vesszük észre a sok mocskot magunk körül, csak a szépet. De még



az is más színben ragyog. Mindenkit megértünk, mindenkinek megbocsátunk, és belül van a béke. Azt hiszem, ezt nevezik szerelmemnek.

Gratulálok! A szívem átmelegedett, ahogy sorait olvastam. Igen, ez a szerelmem. Az emberek a szexuálpszichológust általában akkor keresik fel, ha valami problémájuk van, ezért külön köszönöm, hogy Ön a boldogságával jelentkezett.

Pacienseim közül sokan sajnós azt gondolják, hogy a szex is ugyanolyan teljesítmény, mint amit az iskolában, munkahelyen várnak az embertől. Méreteiket méregetik, majd azt kérdezik, hogy mi az átlag, majd a "csúcs" a szeretkezések számát illetően. Odáig már sokan eljutottak, hogy a gyorsaságot nem tekintik értékmérőnek, de a "meghódított" nők számát még mindig túl sokan gondolják férfiaságuk legfőbb bizonyítékának. Az igazi szerelmem és szex nem teljesítmény-sport! Az Ön által leírt érzést, ha lehetne recept nélkül kaphatóvá tenném.

A szex ilyen megközelítése túlmutat a nemzésen és a pusztá gyönyörön, magasabb rendű érzelmeket, megváltozott tudatállapotot, "misztikus élményt" feltételez. Ez egy olyan megközelítést jelent, ami az időtlenségre, a spontaneitásra és a meditatív elmeállapotra helyezi a hangsúlyt. Olvasónk leveléből erre való utalásokat találok.

Dr. Pándy Mária
szexuálpszichológus
nővilág.com

A tavasz 7 pillanata

A jó szex kevés. Több kell. Hogy mindketten csodálatosnak, feledhetetlennek érezzék minden együttlétet. Fontos valamennyi pillanat. Főleg az a hét, amely a férfi számára a legfontosabb.

Nem lesz szó különleges dolgokról. Nem buzdítjuk szeretkezés közbeni jódlizásra, jógázásra. Eleendő pusztán egyszerű gesztusokat tennie. Rá fog jönni arra: milyen könnyű levenni a férfit a lábáról egy-két apró fogással.

1. pillanat: Szenvedélyes közeledés

Az a nő, aki fordít a hagyományon, miszerint a férfi kezdeményez, tudja, hogy az aktívabb szerep a saját vágyát is megnöveli. A férfi örülni fog, hogy partnere ugyanúgy kívánja a szexet, mint ő. Nő az önbi-zalma is, hiszen érzi, hogy a személye, a teste milyen vágyakat ébreszt a másokban. Szenvedélyes közeledése legyen nőies! Ne úgy vesse rá magát a férfira, mint az utolsó vekni kenyérré a péknél szombat délután. Elég, ha egy-két finom jelzéssel, érzéki gesztusokkal mutatja ki vágyát.

2. pillanat: Vidám szeretkezés

Nem a gúnykacajról van szó. A szex szórakozás és mulatság - nem kell komolynak lenni közben. A viccelődés, nevetés oldja a feszültséget. Az ágyban sokszor adódnak komikus helyzetek. Humorérzék híján a párok csak kínosan feszengnek egymás előtt.

3. pillanat: Csókos kalandozás

Sok férfi állítja: emlékezetes pillanatok fő ződnek azon csókhoz, melyek nem a legnyilvánvalóbb helyeken csattannak el. A köldök, az ádámcsutka, a hát, a szemhéjak mind-mind olyan területek, melyekre a csók talán nem olyan izgató, mint a nemi szerv környékén, mégis érzéki, egzotikus élményt jelent. A kalandozás során új, addig ismeretlen erogén zónákra is bukkanhat partnere testén.

4. pillanat: Izgató tekintetek

A férfiak tekintete szex közben is szívesen pásztázza a női test hajlatait, domborulatait. A legnagyobb hatást mégis az gyakorolja rájuk, ha kedvesük szemébe nézhetnek szeretkezés közben. A kedves szeméből a férfi kiolvashatja, hogy az mennyire szereti őt és a vele való szeretkezést. Nézzenek egymás szemébe az aktus közben! Először talán zavaró lesz, mert a helyzetet túlságosan bensőségesnek, intimnek fogják érezni. A férfi annyira belefeledkezhet a partnere szem- és arckifejezésébe, hogy megszőnhet számára a külvilág.

5. pillanat: Kényeztető nyelv

A férfi a nő testét az orális szex során sokkal inkább képes megismerni, mint a hagyományos aktus alatt. Ilyenkor tudja kitapasztalni, a nő hogyan reagál egyes testrészei érintésére, hol kell izgatnia ahhoz, hogy orgazmusa legyen. A férfi az orális szex közben jobban tudja kontrollálni önmagát és az aktust is. Irányíthat és élvezheti a nő kitérülését, izgató védtelenségét.

6. pillanat: Megelőzött orgazmus

Ha jó szerető az úr, mindent megtesz azért, hogy az aktus minél tovább tartson, és a partnere is eljusson a csúcra. Állandóan figyelnie kell saját magára, egészen a nő orgazmusáig. Saját érzéseit, érzékeit csak ezután engedheti szabadjár. A legjobb számára az, ha a nőnek már a behatolás előtt van orgazmusa. Ebben az esetben jobban képes koncentrálni a másira, hiszen most már nem kell örökösen saját fékezésére figyelnie.

7. pillanat: Alvás összefonódva

A szex utáni pillanatok ritkán élvezik ki a férfiak. Pedig ha nem zuhannak azonnal álomba, csodálatos élményt nyújthat számukra az alvó kedves látványa. A békésen szuszogó nő arca gyöngédséget ébreszt a férfiakban. És még egy érv az együttalvás mellett: az édesdeden alvó nő olyan védtelenségű, hogy a férfi ösztönös vágyat érez arra, hogy megvédelmezze. Ez sem utolsó szempont.

nővilág.com