

## Így lett egyre jobb a szex!

Legyetek új szerelmesek vagy régi házások, a legfontosabb: ne kapkodjatok. Ne essetek a házibulis történet szereplőinek hibájába. Azaz a hálószobába berontva ne mondják azt: gyorsan essünk egymásnak, az előjátékot majd lerendezzük utólag.

Fantasztikus szeretkezés – titka a jó előjáték. Fantasztikus előjáték – titka a rendszeres „továbbkép-zés”. No, nem egy idegen karjaiban, hanem amúgy házilag: csupán fantáziádat segítségül hívva. A ki-próbált és jól bevált előjáték technikák ugyanis előbb-utóbb elavulnak. Célszerű mindig új és új ötletekkel feldobni a hálószobai rutint. A mikéntet és az időtartamot nemcsak a pillanat varázsa, a kapcsolat „kora” is meghatározza. Mert ami fantasztikusan izgalmas az első éjszakán, egészen más hatást vált ki a hatodik héten, a hatodik hónapban vagy az ötödik évben.

### Első éjszaka: tapogatózás

A nagy nap éjszakájának izgalmát vajmi kevéssé kell serkenteni – ilyenkor a vágy, az újdonság varázsa teljesen hatalmába keríti a párokat. Az előjáték ennél fogva viszonylag hosszú, de nem túlságosan vad. Ám nem árt már az első alkalomra is felkészülni. A nő – ha célja, hogy felvigye a férfit a lakására – húzzon friss ágyneműt, készítsen be a lejártszóba hangulatos zenét és gyertyákat, permetezzen kedvenc parfümjéből szét egy kis mennyiséget.

Ne kapkodjatok el a dolgokat. Az előjáték legyen nagyon-nagyon, már-már kínosan lassú. Lehet, hogy legszívesebben letépnétek egymásról a ruhát, mégis lassítsátok az iramot, amennyire csak lehet. A női szexis fehérnemű látványa igen erotikus, és a nő is szexisebbnek érzi magát benne. A férfi vágyát fokozza a selymes, csipkés anyag tapintása, és a kíváncsiság: mi rejtőzhet alatta. Az első együttlét után még jó néhány hétig tapogassák ki egymás érzékeny pontjait, erogén zónáit.

### Hatodik hét: masszírozás

Már bízhattok egymásban annyira, hogy eláruljátok, mi az, amit igazán élveztek. A nő bátorítsa a férfit, és hagyja, hogy az megmutassa rejtett képességeit. Többé-kevésbé tudnak egymás titkos erogén zónáiról is. Sok férfínál a fejtető is ilyen. Fantasztikus hatású lehet a nő finom kezei által végzett fejmasszázs, persze intim testhelyzetben. Az izgalmat fokozhatja, ha közben nem engedi, hogy a férfi akár csak egy ujjal is megérintse meztelen testét.

### Hatodik hónap: fantáziálás

Immár mindketten pontosan tudjátok, mitől „indul be” a másik. Mégis érdemes eltérni a kitaposott úttól, hogy az előjáték ne váljon egyhangú rutinná. Foglalkozzatok az elhanyagolt testrészekkel is. Például a láb ujjával (a lábfej a test különösen intim része). Egy erotikus lábmasszázs képes felkorbácsolni az érzékeket. Éppen ideje, hogy megosszátok egymással szexuális fantáziáitokat. Nem fontos, hogy faggassátok egymást. A titok nyitja lehet, ha figyelitek, hogy a másikat milyen filmek, fotók, videók hozzák izgalomba. Ha egyikőtöknek különös izgalmat okozna egy idegennel való szeretkezés, tegyenek úgy, mintha csak most futottatok volna össze.

### Első év: kitárulkozás

Ösztönösen ismeritek egymás szexuális vágyait és szükségleteit. Törjétek meg a szokásos rutint, hogy elindulhassanak a tiltott zónák felé. A nő önkielégítése a partner előtt az utolsó tabuk közé tartozik. A férfiak imádják a látványt, ahogyan egy nő önmagát kényezteti. Legtöbbjük olyan partner után vágyakozik, akik képesek kitárulkozni előttük. Új izgalommal telítik a kapcsolatot a váratlan ötletek is. Hívd fel néha partnered telefonon és sutogd el neki, hogy mit tennél vele, ha a közelben lenne.

### Ötödik év: újrakezdés

Minden valószínűség szerint már eldöntöttétek, hogy együtt kívánjátok-e tölteni a következő öt esztendő is, avagy sem. Az évek múlásával mindkettőtök szexuális igénye, ízlése sokat változott. Ideje, hogy felülvizsgálatot tartsatok. Próbáljátok a nulláról indítani, mindent másképp csinálni, mint eddig. Vetkőzzetek, vagy vetkőztessétek egymást másképpen, mint eddig, csókoljátok úgy, ahogy korábban sohasem. Simogassátok olyan helyeken a másik testét, melyeket idáig elhanyagoltatok. Fedeztetek fel újabb és újabb érzékeny területeket, még ha azok csiklandósak is. Minél több testrésszel próbálkoztok, annál nagyobb a valószínűsége, hogy új erotikus zónát fedeztek fel egymás testén. Ha ritkán alkalmaztatok az orális szexet, tegyétek azt az előjáték részévé.



## Jó volt a szex? Elárulja a nő járása

A nő járásából következtetni lehet arra, miféle szexuális örömben volt korábban része – állítják belga kutatók.

A kísérletben a Louvain-i Egyetem szakemberei olyan egészséges nőkről készítettek videofelvételeket séta közben, akikről lehetett tudni, hogy korábban vaginális orgazmusban volt részük, illetve olyanokról, akik vaginális úton képtelenek eljutni az orgazmusig, majd ezeket a felvételeket olyan szexológusokkal nézték meg, akik hölgyek előzményeiről semmit sem tudtak.

A nőről készített felvételek közül azokat, ahol a nő a férfi partner péniszé által jutottak el az orgazmus élményéig, nagyon jó eséllyel választották ki a szexológusok.

A szakemberek szerint a kielégítő szexuális élményre az illető hölgy mentális állapota, azaz a vonásain fellelhető kielégítettség mellett, a járásuk is elárulta, hiszen az élmény bizonyos izomcsoportokat is befolyásol.

A szakemberek megállapították, hogy a vaginális orgazmus következtében megváltozik a nő gerincének forgása, illetve a lépéseik hossza is, míg a klitoris ingerlésével elért orgazmusnak nincs ilyen hatása.

A tudósok szerint egy alapos megfigyelő képes felismerni a nő járásából azt a könnyedséget, érzékenységet, szabadságot, az izmoknak azt a felszabadultságát, amit csak a vaginális orgazmus által nyújtott élmény adhat meg nekik.

Forrás: kiskegyed.hu

## Jó kérdés, de kinek tegyem fel?

Megannyi kérdés motoszkál a gyakorló szeretkezőkben. Csak éppen feltenni nincs kinek, vagy ódzkodnak attól, hogy egy szakembert zaklassanak ilyen ügyekkel.

Íme a leggyakoribb kérdések és a válaszok is:

– **Hány éves korra alakul ki a férfi nemi szerv végeles mérete?**

– Átlagosan 17 éves korra. Szexológusok szerint ez az az életkor, amikor a szexuális vágy és libidó a legmagasabb a férfiaknál.

– **Milyen hosszú egy átlagos férfi nemi szerv izgalmi állapotban?**

– Valamivel hosszabb, mint 15 cm. Egyébként a legnagyobb, orvosok által mért péniszhossz erekciós állapotban 34 cm volt.

– **Mi fontosabb a nők számára a kényeztetés a pénisz hossza vagy vastagsága?**

– Mindenképpen a vastagsága. Minél nagyobb átmérőjű ugyanis a pénisz, annál jobban képes ingerelni a vagina első harmadát, amely telis-teli van érzékeny idegvégződésekkel.

– **Milyen hatással van a szex a szívre?**

– Az aktus alatt a vérnyomás és a szívverés akár a duplájára is emelkedhet a normális értéknek. A szex olyan jótékony hatással van a szervezetre, mint a kerékpározás vagy a futás.

– **Kaphat egészséges ember szívtrombózt szeretkezés közben?**

– Hogyne. De az esély egy a millióhoz. A kockázat igen alacsony, még azoknál is, akiknek valamilyen szívproblémájuk van.

– **Mikor találták fel az első vibrátort?**

– Őrület, de 1869-ben került piacra az első gőzmeghajtású masszírozó eszköz, amellyel a női „hisztériát” kívánták orvosolni. Ezt tekintjük a mai vibrátorok prototípusának.

– **Miért van sokszor lejjebb az egyik mell, mint a másik?**

– Nagyon kevés nő él a világon, akinek mellei tökéletesen szimmetrikusak. Általában az egyik kissé nagyobb, mint a másik, ezért természetes, hogy a súlyosabb mell kissé lejjebb lóg (gravitáció), mint a könnyebb.

– **Az edzés vagy meccs előtti szex valóban csökkenti egy férfi teljesítményét a sportpályán?**

– Nem. Nincs kimutatható összefüggés az ágyban, illetve a pályán mutatott teljesítmény között.