

Az orgazmusig vezető aranyút

A szex része az orgazmus, azonban sok nőnek nem sikerül ezt elérnie minden szexuális együtt-lét alkalmával. Most receptet adunk ahhoz, hogy miként tudod elérni az orgazmust.

Köztudott, hogy a férfi és a női előjáték jelentősen különböző időt igényel. A férfiak a nőkkel ellentétben képesek csupán virtuális ingerek hatására is felizgulni, míg a nőknek fizikai ingerlésen túl a lelki egymásra hangoltságnak is meg kell lennie. A nőknek így gyakran meg kell küzdeniük azért, hogy az előjáték megfelelő hosszúságot érjen el számukra, hiszen ennek hiányában nagyon sanszosan indulnak az orgazmusért. Amennyiben párod szereti elsietni a dolgot nincs más választásod, mint kezdedbe venni az irányítást és diktálni a te általad meg kívánt tempót.

Az irányítás átvétele nem egyszerű, de van pár tipp arra, hogy miként lehet ügyesen megküzdeni a párod türelméért. Az előjáték könnyedén meghosszabbítható, ha párodát hanyatt fekteted és elkezded játszani péniszével, úgy hogy fölé helyezkedsz, de nem hagyod behatolni. Amennyiben egyik lábaddal térdelsz párod csípője mellett és azon tartod a súlyodat, míg a másik lábaddal csak az egyensúlyodra figyelsz könnyedén el tudsz játszódzni magaddal. Vélhetően hamar be fog indítani téged is, ha partnered péniszével gyengéden köröztél a csiklód körül és néha pár centire engedted behatolni, majd utána folytatod a saját izgatásod.

A lényeg, hogy legyen elegendő idő arra, hogy beindulj és ne kelljen sokat várnod az orgazmus eléréséig. Amennyiben ez a pozíció tetszik, és készen állsz arra, hogy egymáséi legyetek, úgy a másik lábadat csupán hagynod kell ugyancsak térdelő pozícióba engedned, így lovagló pózba lendülsz át és párod könnyedén be tud hatolni. Mivel te vagy a nyeregbe, így szabályozhatod a behatolás szögét, intenzitását, irányát. Az orgazmus elérését elősegíti, ha párodát meggyőzöd arról, hogy a nagy ütés közben izgassa csiklódát, vagy éppen úgy döntesz, hogy ebben a kérdésben ki tudod szolgálni magad is.

Nem muszáj azonban a lovagló pozícióhoz ragaszkodni abban az esetben, ha már kellőképpen beindultál. Arra is lehetőségek van, hogy bizonyos időközönként cseréljétek a pozíciókat, de javasoljuk, ha megtaláltátok a legforróbbat, akkor azon felesleges változtatni. A partnered számára teljesen mindegy a pozíció, hiszen a férfiak számára a forró vagina a legnagyobb

hely és extra élvezetet nyújt számukra, mikor az orgazmus elindítja az izom összehúzódásokat.

Ekkor neked már nem kell aggódnod azon, hogy mikor éred el az élvezetek tetőfokát, hisz te már ott vagy. Azonban ezen állapot eléréséhez szükséged lesz a partnerreddel való teljes összhangra, és arra, hogy elégedett legyél magaddal, a testeddel és a partnerreddel egyaránt.

A női orgazmus csak akkor elérhető, ha képes vagy átadni magad teljesen az érzékiségnek és ki tudod tisztítani a fejed. A legprofibb orgazmus gyilkosok a gondolatok, így aztán az irodai problémákat igyekezz a hálószobán kívül hagyni és azon se kezd el gondolkozni szex közben, hogy mit főzzél holnap ebédre.

Amennyiben élvezetes szexuális élményt akarsz átélteni partnerreddel kicsit meg kell tanulnod önzőnek lenni, hisz neked több idő kell mindenhez és hagynod kell, hogy az ösztöneid vezéreljenek. Próbáld meg minden érintést átélteni és mindent megismételni, ami örömet okoz. Hangolódj rá partneredre, halld minden szívdobbanását és minden levegővételét.

Soha ne fogd vissza a hangod, vagy ne akarj hangosabb lenni annál, mint amilyen vagy csupán azért,



mert valahol azt hallottad, hogy így vagy úgy a jó. Kielégítő szeretkezést akkor tudsz elérni, ha tiszta a fejed, követed az ösztöneid, használod a csiklód és megtalálod a legmegfelelőbb pozitúrát ahhoz, hogy minél nagyobb orgazmust tudj átélteni. Amennyiben ezek a tényezők a helyén vannak, úgy a végtelen örömed garantált.

És mit mond minderről egy szexuálpszichológus?

Egyre többet olvashatunk a címben szereplő kérdésekről képes magazinokban, női és férfi újságokban, mint öt évvel ezelőtt. A TV népszerű show-műsorai is foglalkoznak a témával! Nagy az érdeklődés: megfelelek-e mint férfi és mint nő az elvárásoknak? Ezzel a kérdésfeltevéssel sok lapot el lehet adni! Nő a nézettség! És manapság már csak ez a szentség?

A férfi: Tudok-e orgazmust "okozni" kedvesemnek, vajon el tudom-e juttatni a hetedik mennyországba? (Érdemes odafigyelni a kifejezésre! A magyar nyelv csodálatos!) Mennyire vagyok "jó" férfi? Megfelelő-e a merevedésem, megfelelő ideig tart az aktus? Elég "ügyes" vagyok az ágyban?

A nő: Megfelelek-e a férfi előzetes tapasztalatainak? A média által sugallt többszörös és hosszantartó orgazmust hogyan tudom érzékelteni a párommal? Megfelelő sikerélményt okozok-e neki? Nem fog elhagyni, mert én nem tudok olyan hangokat kiadni, mint a pornósztárok? Van-e egyáltalán orgazmusom, ha nem hallom közben a szférák zenéjét?

Lehet, hogy azért lett ekkora probléma az egyébként természetes "kisülés", ellazulás, öröm-élmény, mert elkezdünk rá figyelni? Az emberi gondolkodás egyik összetevője az összehasonlítás. Most már az orgazmusunkat is összehasonlítjuk másokéval?

Addig, amíg "tabu-téma" volt a szex, intim zónánkhoz tartozott, csak nagyon szűk körben lehetett róla beszélni, fel sem merült, hogy kinek milyen az orgazmusa. Volt a nagy feszültség, ami csak nőtt, nőtt, nőtt és nőttön nőtt, majd egyszer csak megszűnt az ember létezni, eltűnt az idő, a hely, a gondolat, belekerült a boldog időtlenségbe és jött utána a kellemes ellazult nyugalom, a lebegés. Ki tudta, hogy ez mennyi ideig tart?

Ki nézi ilyenkor az órát? Ki figyel oda? Élvezi és kész. Nem eleméz, nem hasonlítgat, nem stresszeli magát, hogy vajon megfelelek-e? Ezt vették el a mai lányoktól! Ezt a természetes örömet, amely mindenkinek jár, aki szerelmmel szeretkezik. Ja, ha nem szerelmmel?? Akkor lehet lefelé indulni! És egyre több trükköt kell bevetni, mert mindig ott marad a hiányérzet, amit újabb trükkökkel próbálnak meg kitölteni, és csak a fizikai világban való körforgás marad, mert a szárnyalás hiányzik!

Forrás: napidoktor.hu

Jó kérdés, de kinek tegyem fel?

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

Íme továbbá a leggyakrabban felöltő kérdések közül:

– Nem ártalmas rendszeres szex idős korban? – aggódik az 59 éves nő, akinek 70 éves párja igazi lepedőakrobata.

„A barátnóm (59 éves) nem örül, mert neki nem túl jó ez, csak ritkán kívánja, időnként fájdalmasnak tartja, de a párja nem hagyja békében. Öt éve ismerik egymást, a férfi özvegy, és azt állítja, hogy annyira megszokta a házassága alatt a rendszeres szexet, hogy a hátralévő életében már nem akar lemondani róla. Vajon mikor fogja mégis abbahagyni? Vagy ezt nem lehet megjósolni?”

– Szakértő: „A rendszeres nemi életet élő emberek általában fiatalosabbak, aktívabbak az élet más területein is. Arra a kérdésre, hogy a barátnője élettársa mikor fog föl hagyni a szexszel, nem tudok válaszolni, de kívánom neki, hogy ne kényszerüljön lemondani róla hátralévő éveiben sem. Ami meg a barátnőjét illeti: azt tanácsolom, ha ragaszkodik az úrhoz, keresse fel a nőgyógyászt, és beszélje meg vele, mit lehet tenni azért, hogy számára is kellemesek legyenek az együttlétek. Az időskori nemi élet egyébként nem ártalmas. Természetesen ez a megállapítás bizonyos súlyos betegségekben szenvedőkre nem érvényes.”

– Elveszi-e a maszturbáció a nő kedvét a szextől?

– Nem, épp ellenkezőleg. Az önmagát kielégítő nő általában jobban ismeri a testét, és tudja, hogy melyek a legkellemesebb szexuális ingerek. Tapasztalatait átültetheti az együttlétbe is.

– Melyik a legjobb szerelmi bájital?

– Maga a szerelem - ekkor hág igazán tetőfokára a vágy! Illetve: minél erősebb a partner szexuális kisugárzása (szexepilje), annál inkább vonzza a másikat. Az állítólagos bájitaloknak legtöbbször semmi hatásuk nincs. Inkább iganak meg előtte egy-két pohár pezsgőt (de nem többet). Az erősen fűszerezett ételek szintén fokozzák a másik iránti vágyat.

– Mi a legnagyobb vágygyilkos?

– Egyértelműen a stressz. A lelkileg vagy testileg túlhajszolt ember szervezete kevesebb nemi hormont állít elő.

– Fenntartja-e a vonzerőt a külön hálószoba?

– Többnyire nem. Ha a pár sokáig közös ágyban aludt, és utána váltanak külön hálószobára, hamarosan oda lesz az élvezet is. Ha viszont kezdettől külön fekhelyben állapodtok meg, könnyen plusz szexuális vágy lehet az eredmény.

– Mit mondjon a nő a férfinak, hogy felizgassa?

– Legyen hozzá közvetlen, vagy ravaszul pózoljon előtte szexi alsóneműben/hálórúhában. Egy apró tanga is megfelelő irányba tereli a partner gondolatait.

– Vonzó a hosszú köröm?

– Felmérések szerint a férfiak többnyire az ápolt, kissé hosszú és sötétvörösre lakkozott körömet szeretik. A tetszési lista utolsó helyén állnak a lapátnyi műkörömök.