

Ha elég volt a szexből...

A helyzet ismerős lehet: a férfi végigsimítja a nő testét, és félreérthetetlenül hozzásimul. Mire a nő: "Ezzel azt akarod mondani, hogy már megint...?!" Bármilyen meglepő, egyre több fiatal ismeri be, hogy bizony egy-két hónap is eltelhet az életéből szex nélkül. A szakrendelők adatai is azt tükrözik, hogy a szexuális problémákkal küzdő páciensek száma emelkedik, érdekes módon éppen a húszas éveik közepén járó generáció körében.

Megfosztva örömeinktől, vágyainktól!

Szakértők szerint a pornófilmek, a beszélgetőműsorok, a "szaklapok", valamint az internet elnyomják természetes szexuális vágyainkat. Sokakban kisebbségi érzést kelt, ha szünet nélkül az a téma, milyen nagynak kell lennie a férfi "legföltettebb" testrészének, vagy a nő mellének, valamint milyen gyakran "kell" szexuális életet élni, s délelőtt 10 órakor éppen milyen pozícióban a legelőnyösebb. Ha egy témát izekre szednek, és túlbeszélnék, az elveszti varázsát, intimitását, s az élet talán legszebb része szürkül el, szinte a fogyasztás szintjére degradálva azt. A leplezetlen testmutogatás a szexuális vágy csökkenését eredményezi. Az egészségesen érző és gondolkodó emberek körében is megfigyelhető ez, függetlenül attól, hogy ők egyébként igyekeznek elhatárolódni az állandó teljesítménykényszertől.

Az erősebb nem leblokkol

A nap, mint nap látottak-hallottak egyfajta ellenreakciót szülnek. Egyre többen utasítják el az ellaposodott, a fogyasztás szintjére süllyesztett pornográfát, s mind többen adnak előnyt a romantikának a médiából áradó "multiorgazmus"-t sugalló műsorokkal szemben. Ez olyan, mintha egy éhezőt vagy egy fogyókúrázót odaültetnének egy mindenféle földi jóval gusztusosan telerakott asztal mellé. A pszichiáter askézist tanácsol mind az étkezésben, mind a szexben.

Ismét előtérben a romantika!

Paradox módon az említett negatív jelenségek éppen azzal kezdődtek, hogy a fogamzásgátlók megjelenésével szexuális életünk sokkal szabadabbá vált, hiszen az emberiség történelme folyamán először vált el egymástól a szex és az utódnemzés. Ám az örömebe ürem is vegyült! Sokan kezdtek aggódni amiatt, hogy a teljesítményközpontú társadalomban nem fognak megfelelni a szexuális elvárásoknak, a szexuális partnerek gyakori változásával párhuzamosan pedig megjelentek korunk fenyegető szexuális betegségei. Talán ez a trend - ami a monogámia irányába mutat - kínál újfajta esélyt a romantikának. A hűség az egészség szempontjából "megtérülő befektetés": az egymáshoz szokott, harmóniában élő pároknak ritkán adódnak szexuális problémái, s esetükben a szexuális eredetű betegségek is nagyon ritkák.

Mi öli meg a szexet?

Teljesítménykényszer az ágyban: a legfontosabb az, hogy az együttlést mindkét fél számára örömet és kielégülést okozzon! Egyszeri, csodálatos szerelmi találkozó legyen, mely a szívvel-lelket-érzéket és érzelmeiket érinti, s ez sokkal fontosabb, mint az akrobatikus gyakorlatokkal tűzdelt aktus.

- A férfiak elbizonytalanítása: azok a nők, akik férfiakra jellemző viselkedés szerint párjuk hátsó felét fogdossák és ütögetik, sokkal inkább agressziót váltanak ki az erősebb nemből, mint erotikus érzéseket.

- A megalázó szexualitás: ami nem a boldogság forrása, hanem pusztán az orgazmusra koncentrált. Évszázadokon keresztül a férfi dominanciáját tükrözte, s a tendencia megfordulni látszik, ahogy a nők elférfiasodnak.

- Mindent szabad, nincs tabu: ez éppen a

szerelem fűszerét, a titokzatosságot öli meg.

- AIDS: a partnereiket sűrűn váltogatók esetében nemegyszer kiderült, hogy a szexuális életük zavarainak hátterében gyakran bújkol meg az AIDS-től, a hepatitisztől vagy egyéb, szexuális úton terjedő betegségtől való félelem.

- Depresszió, feszültségek
- Stressz: tipikusan nem csökkenti a vágyat, ugyanakkor sokan inkább a stresszre fogják kedvetlenségüket; a munkába mennek, elfojtva magukban a külvilág által felállított szexuális teljesítménynormáktól való félelmüket. A leginkább érintettek: az egyedül élő férfiak és a régen házasságban élők nők és férfiak.

Vágyhozó teendők

- Szabaduljunk meg a média sugallta szexuális teljesítménykényszertől! Senkihez és semmihez se hasonlígtassuk magunkat! Forduljunk ismét partnerünk felé! Fedezzük fel őt újra a fejétől a lábujjáig, és közben figyeljünk arra, mi okoz mindkettőnknek örömet! Ez sokszor minden pornóműsornál izgatottabb lehet. Próbáljuk meg felszámolni a belső és külső rendetlenséget! Otthonunkban teremtünk meghitt légkört, kapcsolatunkban szeretetteljesen és gyengéden forduljunk a másik felé! Csakis a jó közérzet és hangulat légkörében virágzik a szerelem!

- Rendezünk intim, meghitt, gyertyafényes vacsorákat! Ne takarékoskodjunk a bókokkal, hisz azok ösztönzőek! Lepjük meg a másikat csábos fehérművel! Beszéljünk legtitkosabb vágyainkról! Utazzunk el egy hétvégére Velencébe, a szerelmesek városába! Esetleges szexuális problémák - erekciós panaszok, szexuális kedvetlenség - esetén ne szégyelljünk felkeresni szakembert! A következő pontokat szakember segítségével érdemes átgondolni, s egyúttal az életstratégiát újfajta alapokra helyezni.

"Szoftverprogram"

- A szexuális zavarok egészen a gyermekkorra nyúlhatnak vissza. Ezért vizsgálni kell a gyermekkori kommunikáció kezdeteit, milyen volt a kapcsolat a szülőkkel, a családban a beszédstílus, az érintett elmondhatta-e véleményét, meghallgatták-e, odafigyelték-e rá, kialakult-e bizalmi légkör a szülőkkel?!



- Milyen volt a kapcsolat az ellentétes nemű szülővel?
- Volt-e válás a családban, s ha igen, milyen volt a viszony a mostohaszülővel?
- Volt-e traumatisztikus élmény - pl. a szülők szexuális életének megfigyelése, ami ijesztő lehet egy kisgyermeknek.
- Milyenek voltak a kapcsolatok az óvodában, iskolában?

"Hardverprogram"

- A kedvetlenség oka lehet a nem optimális folyadékfogyasztás is.
- A kiegyensúlyozott szerelmi élet egyik előfeltétele a megfelelő légzés.
- Nagyon fontosak a különféle lazítógya-

korlatok, pl. autogén tréning, meditáció, relaxációs fürdő, masszáz.

- A sportolás lazít, és méregtelenít.
- A rendszeres szaunázás segíti a szervezet öntisztulását.

Szex időskorban

A fiatalok csökkenést mutató szexuális kedvvel ellentétben az idősebbek mintha újra felfedeznék a testi szerelem szépségeit. Sokan számolnak be arról, hogy a szex sohasem sejtett élvezeteket okoz nekik. Ez talán azzal hozható összefüggésbe, hogy napjainkra számos tabu eltűnt, másrészt az idősebb generáció egyre öntudatosabb és egészségesebb. Hála istennek, megszűnt az a szemlélet, hogy 50 éven túl a szex már nem tartozik a mindennapi élethez. A szakemberek szerint helytelen szemlélet, hogy időskorban az érzéki vágyak, az örömszerzés lehetőségei megfosztózkodnának. Egy szerető társ jelenléte az időskori szex legfontosabb feltétele.

Fontos!

Az orvostudomány mai álláspontja szerint az együttlétre való képesség és a szexualitás a halálig lehetséges. Vizsgálatok kimutatták, hogy 60 év felett a férfiak 93%-a, a nők 70%-a szexuálisan aktívnak vallja magát. 70 év felett ez az arányszám még mindig 79-65%. A szerelem fiatalon tart, aki szexuálisan aktív, jobban és tovább él!

Forrás: *Ideál Életmódmagazin*

A férfiaknak is lehetnek orgazmus-problémáik!

Kínos, hogy az utóbbi időben többször is úgy maradt abba a szeretkezésünk a feleséggel, hogy én bármennyire is szerettem volna – s úgy mond, állt is a zászló –, nem tudtam kielégülni. Tudni szeretném, mi lehet ennek az oka, hiszen módfelett kínos?! V. T. Bármennyire is meglepően hangozhat,

Cirádás lelkek „veszélyeztetettek”

Sajnos idevonatkozó szakirodalmat alig találni, s csak néhány érzékeny lelkű férfi beszélt erről a rendelőmben halkán, szégyenkezve. Ugyanis minél érzékenyebb egy férfi, minél sérülékenyebb a lelke, vagy minél inkább korán kiélt, annál nagyobb esélye van a magömlés és a kényezet szétválására. Először alig veszi észre az eltérést. Aztán kezd feltűnni neki, hogy a nemes szerve megadta magát, már-már attól tart, hogy potenciázavara van, míg rájön, hogy „elment” úgy, hogy észre sem vette. Úgy mond: „elsettenkedt”... Ez a bizonyíték arra, hogy az orgazmus elmaradt.

Ugyanakkor vannak férfiak, akik a szex magasiskolája szerint megtanulták a magömlésüket szabályozni, és sorozatos orgazmust képesek átélni anélkül, hogy a magömlésük bekövetkezett volna. Ilyenkor a tűzijátékot jelentősen késleltetik, és nem lemondanak róla!

Egy kis oknyomozás

A kéj elmaradása mögött több ok is állhat, például a partner iránti csökkent érdeklődés. Már a vágy sem elég erős, habár áll a zászló rendesen. De valami fel nem dolgozott, ki nem beszélt sértettség is húzódhat a háttérben. Esetleg az érintett fejében egy másik nő jár, avagy már túlságosan megszokta a partnerét. Az sem kizárt, hogy a munkahelyi problémák, a stressz okozza a kéj elmaradását, ám ez – s talán megnyugtató Önt – még mindig egyszerűbb, mint a merevedési probléma.

A férfi dicsekszik

A férfiak egymás közt sem szoktak panaszkodni. Hallották már bármelyik férfi társuktól, barátjától, hogy csütörtököt mondott? Eldicselkedett azzal, hogy már megint nem sikerült kielégítenie a párját? Beszélt arról, hogy hónapok óta nem volt orgazmusa, pedig szinte mindennap szeretkezik? Vagy arról, hogy korai magömlése van?

Egészen biztos vagyok abban, hogy míg a panaszokból szinte semmit, a jellegzetes dicsekvésekből annál többet hallhattak! Ugyanis a férfiak fordítva működnek, mint a nők. Nem szeretik megmutatni a gyengeségüket, s erősségükkel dicsekednek akkor is, ha nincs.

Forrás: *Ideál Életmódmagazin*

Az orális szex szex valójában?

Szex vagy nem szex?

Amennyiben a szex a felfogásunk szerint mindenképpen egy közösüléssel járó folyamat, akkor a válasz valóban nem, ha viszont minden olyan tevékenység szex, amely a nemi szervek stimulálásával az orgazmust előidézi, akkor a válasz igen.

Az orális szex a fiatalok körében különösen kedvelt, hiszen ezzel, ezekkel a módszerekkel nem veszíti el a lány a szüzességét (legalábbis a hagyományos értelemben véve nem), nem esik teherbe, sőt még az óvszer, vagy a fogamzásgátló dobozát sem kell rejtgetni a szülők elől.

Az azonban kevesen tudják, hogy bár teherbe esni így lehetetlen, és a HIV fertőzés esélyei is nagyon alacsonyak, egyéb nemi betegségek viszont könnyedén átadhatóak. Ez utóbbiak között van a herpesz, a gonorrhoea, a clamidia, és még sok egyéb, úgyhogy bár a terhesség ki van löve sok egyéb nem kívánt vendég azért még bekopogtathat!

Forrás: www.medipress.hu