

## Női kéj, női potenciál

**Önvizsgálat, ahogy még soha nem tetted!**

A nővé érés során a nemi szervek is fejlődésnek és növekedésnek indulnak, és máris megjelennek a méret és formai kifogások. De sokkal fontosabbak a működésbeli kifogások, amikről nem olvashatsz adatokat, nincsen mivel összehasonlítni magadat. Érthetően nem elegendő adat, hogy van-e orgazmusod és meglepődhetsz, hogy a barát-  
nőid közül hánynak és kinek van.

### Mi a nő mércéje?

Mi lehet a potenciál mértéke a nőnél? Ez jó közelítéssel ítéhető meg, ha megvizsgáljuk a nemi szervek állapotát, a szex heti gyakoriságát, a ciklusok eltéréseit és az erőnlétet is. Nagyon kevésbé számít viszont, hogy elégedett-e a nő magával és a világgal. Ez gyakran teljesen  
fals következtetésekre vezetne, ahogy a nők is félrevezetik ezzel saját magukat.

A következő leírás alapján te is megvizsgálhatod magadat egy egyszerűbb módon, hogy ne engedj az olyan látszatnak, mint a folyton változó hangulatod. Teszteld magadat nyugalomban és tedd meg izgalom közben is! Ez a kettő együttesen lesz elegendő, de ezt is 3 részre bontjuk annak érdekében, hogy felépíthesd a potenciálképedet a saját vizsgálatod alapján.

### A női potenciál funkcionális vizsgálatai

**Nyugalmi potenciál vizsgálata** – értékek a plusz tartományban Ez volna az első vizsgálandó tényezőnk. Nézzük a nemi szerveket! Mindenki a sajátját.

A külső nemi szervek nyugalomban is nedvesek és rugalmasak, felületük sima és fényes. Olykor csupán a fehérenemű érintése is izgalmassá válik ezen a területen. A hüvely enyhén duzzadt, meleg, nedves és rugalmas, sok bedomborodó párnával és redővel.

Az izgalmas kapcsolatban élő nők könnyen fel tudják idézni a hüvelyükben a pénisz okozta izgalmi érzéseket. Nem beszélhetünk abszolút nyugalmi állapotról, de éppen ez az egészséges, aktív nő jellemzője. Mindig kell lennie egy kis izgalomnak a zsigerekben és a lélekben is. Ha ilyennek érzed magadat nyugalomban is, akkor potens nő vagy, akinek bőven vannak tartalékai. A jó szexhez bőséges tartalék szükséges!

Nyugalmi potenciál vizsgálata – értékek a mínusz tartományban Ha azonban száraz vagy, a belső hüvelyredők elsimultak, nehezen idézel fel kellemes erotikus érzéseket benne és az érintések inkább idegesítenek és dörzsölnek, akkor az nem jó jel és nem csoda ha fáradékony és ingerlékeny vagy.

Nincsen erőd, amivel az erotikus fizikai változásokat táplálhatnád, nem bírod az izgalmakat, az élvezet izgalmát sem. Idősebb korban egyre gyakrabban látunk ilyet, de sajnos túl korán is előfordul.

Ennek megoldása, azaz a vegetatív jólét megszerzése, mindenkinek a saját feladata. Hiszen az sem várható el, hogy szomjazz, mert éppen senki sincsen a közelben, aki megitatna. Meg tudod itatni magadat és ez sok más szükséglettel ugyanígy van. De ha te a szomjazást választod, és azzal méred a nőiségedet, hogy elég gyorsan ugrál-e

valaki körülötted, akkor dühös leszel rá, ha valamiért késik, vagy azt hiszed, hogy nem voltál elég vonzó a számára és elvész a hamis önbizalmad. Magadon mindig segítened kell!

Ezt sok nőnek meg kell tanítani, mert magától már nem megy. Elveszett ugyanis a megfelelő időpont, amikor ez még könnyen sikerült volna. Úgy legkésőbb 10-14 éves kor táján.

**Készenléti potenciál** – Ez a második vizsgálandó tényezőnk. Ehhez érd tetten magadat, amikor kisebb izgalom kezdődik spontán a lenti régióidban. Nem gondoltál a szexre, mégis előbukkan. Ilyenkor még fokozottabban érzed, hogy nő vagy és kívánatos



számodra a szerelem.

Almodozol és ezzel alkalmas állapotba hozod magadat egy esetleges aktushoz. Ez a jó állapot előbb-utóbb kielégülést kíván, mert a szervezet felkészült és a kellemesen felgyülemlett feszültséget le kell tudni vezetni. A serdülő korban van ennek az állapotnak a maximuma és a maximális gyakorisága. Ezzel fejlesztgeti magát a női szervezet a fejlődés következő éresi fázisaira.

Az izgalom ebben a fejlődési stádiumban 1-2 másodpercen belül a tetőfokára képes hágni. Nem túloztam az időtartammal, amely alatt ezt eléri a szervezet. Ez az akadálytalan szexuális élet képes csak elvinni bárkit a megfelelő jövőbe. Emlékezz, hogy



neked volt-e ilyen aktív, serdülő időszakod!

**Terhelési potenciál** – Íme, elértünk a harmadik vizsgálandóhoz. Ennek teszteléséhez csinálj erős izgalmat magadnak bármilyen általad kedvelt módon és megtudod, hogy milyen messzire sikerül eljutnod önmagadtól!

Vaginaizgalom - duzzadást érzel, mert a teljes kismedence megtelik vérrrel és a bőr alatti szövetek megduzzadnak, kifeszülnek.

**Hüvelyizgalom** - a hüvelybemenet két oldalán megduzzad a bőr alatti mirigy, akár fájdalmasan feszülhet és szűkíti a hüvelybemenetet. A masszírozásra, de esetleg csak a cirógatásra hamarosan tiszta, síkosító váladék kerül ki belőle a felszínre. A hüvely falának eleinte egyes pontjai majd az egész terület válik egységes erogén zónává. Ezt finom ingerléssel lehet elérni, amikor a szervezet érzékenysége megnő és a kis ingerek is maximális hatást képesek kiváltani belőle. A hüvelyfal duzzadt, jól illeszkedik majd a péniszhez, a hasfal izmai és a hüvelyszalagok megfeszülnek, de a medenceizmok egy része ellazul. Ez hüvelyszűkülettel jár, de az nem akaratlagosan jön létre.

**Csiklóizgalom** - a péniszhez hasonlóan megnagyobbodik (mm-ekkel) és megkeményedik. Az erősen merev csikló könnyen jut el az orgazmusig akár érintés nélkül is vagy csupán a combok összeszorításával.

**Méhizgalom** - a teljes méh mozgásokat végez, keményedik-elernyed, tartószalagjai kellemesen megfeszülnek és csípőmozgásokat stimulálnak. Az orgazmus a méhet is eléri és erős méhizom-összehúzódásokat vált ki.

### Terhelhetetlenség tehetetlenséggel

Mi a helyzet, ha nem képes a szervezet a terhelésben felpörögni? Mi történik ilyenkor, ha mégis folytatod a szexet, amikor nem élvezetes? A kedvező belső változások teljes hiányában vagy elégtelenségeiben az ismert hüvelyi levegőbeszippantás, alhasi vongálódásos fájdalmak, kellemetlen vagy fájdalmas szárazság és az érzékenység hullámzó változásai - izgalmas-unalmas, tapasztalhatóak. Kéj

válik. Ki is dörzsölődhet és kellemetlen vizelési panaszokat okozhat, ahogy a vibrátoros nők egy része is tapasztalja ezt az erős ingerlés miatt, mivel a vibráció csökkenti az érzékenységet, zsidbadást okozva. És ha mégis jönne valamiféle orgazmus, az nem kielégítő, csak olyan, mint a férfiak korai magömlése: meglepő, de gyenge és rossz utóhatású.

Az üres hüvellyel, nulla közeli igalom közben betanult intimtornákat például ezért nem érdemes szex közben erőltetni, mert oda az önfeledtség és a zavartalan vérbőség, ráadásul azt húzod össze akaratlagosan, ami izgalomban magától ellazulna, és emiatt az lazul el benned, ami valódi izgalomban magától összehúzódott volna. Az erőlködésből amúgy nem lesz élvezet csak kifáradás, hiszen megelőződ a szervezetedet valami mással, mint amit ő tenne, megerőszkölsz magad azzal, amit tudni vélsz és feleslegesen túldolgoztatod vele magad.

### Mi a teendő, ha kiderült...?

A kedvező jelek lanya megléte vagy hiánya már funkcionális elégtelenségekre utal, ami orgazmuszavarokat, alulteljesítő női működéseket, cikluszavarokat, sőt cisztákat, miómákat okozhat. A női zavarokat helyreállító speciális edzésprogram nélkül az impotens nő nem tud képességei szerint élni és élvezni az életét. Azt hiszi, hogy függ a férfi ügyességétől, azért nem megy neki.

A szexuális funkciózavarok a legtöbbször nem másoktól függenek, nem mások okozzák, hanem ezek a saját életünk zavaraira utalnak. A felsorolt kedvezőtlen jelek minél nagyobb számú megléte a súlyosabb női zavarokra utalnak, és arra következtethetsz, hogy a szexet az ilyen nő igyekszik a minimálisra csökkenteni.

Számold, hogy heti hány páros szex jön ki átlagban nálad! A szexfóbia nem oldódhat meg magától még hosszú évek alatt sem. A szexuális zavarokat mindig kezelni kell és meg kell tudni gyógyítani.

### Szexológiai nőgyógyászat

A női potencianövelőkkel sokat próbálkoznak, de nem sikerült elérni, hogy piacra kerülhessenek. Ez a nők szerencséje, mert a potencianövelőkről a férfiak és egyes orvosok már bőven tudnak mit mesélni.

A ma divatos kedélyjavítók, antidepresszánsok, lazítók a helyzeten csak rontanak, ezért nem ajánljuk a szexológiai zavarok terápiájában. Az orvosi szexológiában a leggyakrabban a női potenciazavarokkal találkozunk. A program lényege a gyógyszermentes szexológiai fejlesztés, megfelelő edzésprogramokkal, kiegészítő kezelésekkel és az elengedhetetlen információk átadásával.

10 személyi edzés elegendő szokott lenni a potenciazavarok rendezéséhez, az orgazmusok eléréséhez, a fájdalommasság megszüntetéséhez és más kérésekhez. Bárki szorulhat segítségre, mert az átmeneti szexológiai zavar úgy jön-megy, mint a nátha és ez teljesen normális, mert nem lehet mindig a csúcson lenni. Ha azonban hónapokig nem javul újra a helyzet, akkor be kell látni, hogy nem is fog.

A nők nagyobb részénél azonban inkább a stagnálás a panasz, ami éretlenséggel párosul. Ez funkcionális fejlődési zavart jelent a szexualitásban, amit azzal lehet megoldani, ha a fejlődést újraindítjuk és gyorsítjuk a szervezetedet a kedvező változások irányában. A nők emellett sok lelki törődést is igényelnek.

Szerző: Dr. Tóth Emese, szexológus  
Forrás: www.kisegyed.hu