

Milyen a szexuális önbecsülésed?

– Teszteld magad! –

4. rész

A férfi szexuális önbecsülés tesztje

Válasz a 15+1 kérdésre
férfiaknak

– 1. rész –

Nézzük a teszt étékelését!

1. Szoktál maszturbálni?

Az egészséges szexualitású stabil szexuális önértékelésű férfiak általában kapcsolaton belül és kapcsolat nélkül is szoktak maszturbálni, de ennek nem tulajdonítanak túl nagy jelentőséget, míg azok, akiknek az önértékelésük nem túl stabil, vagy megvetik a maszturbálást, vagy ha éppen nincs párkapcsolatuk, túl nagy jelentőséget tulajdonítanak a maszturbálásnak, illetve a kapcsolaton belül sokan elfogadhatatlannak tartják, akár a férfi, akár a nő végezze azt.

Gyakorlat: A maszturbálás szex valakivel, akit szeretsz, kezeld is ekképpen! Bármikor úgy érzed, szükséged van rá, és megteheted, bátran magadhoz nyúlhatsz és emellett, vagy közben párkapcsolatodban is lehetsz harmonikus szerető.

2. Elégedett vagy-e a magömlésed szabályozottságával?

A stabil önértékelésű férfiak általában tudják kontrollálni a magömlésüket, ha nem túl fiatalok, nem szenvednek a korai magömléstől. Ne feledd, a korai magömlés nagyon fiatal fiúknál, vagy hosszú kihagyás után az első szexnél teljesen rendjén való lehet, míg egy stabil kapcsolatban már problémákat okoz.

Gyakorlat: Sajátítsd el az intimtornát, ha a korai magömlés problémáját véled felfedezni magadon. Ez sokat segíthet és igen szelíd, kellemes gyógy mód.

3. Elégedett vagy-e péniszed hosszúságával?

Nagyon érdekes megfigyelés volt a kutatás folyamán, hogy még ez egyébként stabil szexuális önértékelésű férfiak között is elég nagy számban voltak olyanok, akik kicsinek tartották saját – egyébként teljesen átlagos – méretű szerszámuk méretét. A szerszám hossza és a szexuális önbecsülés között azonban nem találtak összefüggést a kutatók, mivel több határozottan átlagon felüli méretekkel megáldott fiatal ember számolt be arról, hogy jókora buzogányuk méretétől a partnereik gyakran megijednek, és ők is félnek szabadon használni, mert akár fájdalmat is okozhatnak vele.

Gyakorlat: Ha péniszed az átlagos mérethatáron belül van, nincs miért aggódnod. Ha

jóval kisebb annál (merev állapotában) akkor pedig érdemes egy olyan hölgyet találnod, aki éppen erre bukik, - lehetőleg szó szerint - és akit riasztanak a hatalmas lombárok.

4. Elégedett vagy-e péniszed vastagságával?

A péniszük vastagságával a legtöbb egészséges önbecsülésű férfi elégedett, a kutatók azonban a gyenge szexuális önbecsülésű férfiak között elég sok olyat találtak, akik nem voltak elégedettek a péniszük átmérőjével, vagy általában az arányaival. A pénisz paraméterei önmagukban azonban nem okai, csak következményei a szexuális önbizalom gyengeségének.

Gyakorlat: Olyan van, amilyen van. Ezen csak műtéttel lehetne változtatni és nem biztos hogy megérné, hiszen tapasztalatok igazolják, hogy az efféle műtétek még rosszabb hatással vannak a férfiak szexuális önbecsülésére és az erekcióra is. Ha nagyon nagy gond, hogy el tud fogadni, akkor keress meg kineziológust, aki segíteni tud.

5. Hogy értékeled magad? Elég hosszú ideig bírod a szexet?

A kiegyensúlyozott szexuális önértékelésű férfiak általában képesek uralni magömlésüket és addig tudják nyújtani az erotikus játékokat, amíg partnerük is követi őket a csúcsra, de nem ragaszkodnak erőteljesen az orgazmus bekövetkezéséhez. Akinek jó az önértékelése, el tudja fogadni, hogy a közösülések egy része nem orgazmussal, hanem



kölcsönös jó érzésekkel ér véget. Ha úgy érzed, hogy kevés ideig bírod, nem biztos, hogy attól a partnered kevésbé élvezzi az együttlétet. Ez az érzés igen relatív is lehet.

Gyakorlat: A nők a "hosszú fűrészeléseket" nem mindig tartják kívánatosnak, noha a férfiak hajlamosak azt hinni. A minőségi időtöltés és a partnerek egymásra figyelése sokkal lényegesebb, mint a ténylegesen aktussal

eltöltött idő.

6. Hogy értékeled, a nők általában élvezik-e azt amit szex közben csinálsz?

A legtöbben saját magukról többé-kevésbé el tudják dönteni, hogy nekik jó-e, de a másik nem visszajelzéseire csak az egészséges szexuális önértékelésű férfiak nyitottak igazán. Azok, akiknek gyenge az önbizalma, hajlamos párja gondolataiba belemagyarázni saját torz önképét. Ők azok, akik azt gondolják magukról, hogy nagyszerűek az ágyban, miközben kedvesük szenved, vagy éppen akik azt hiszik magukról, hogy csapnivaló szeretők.

Gyakorlat: ne magaddal foglalkozz, hanem próbáld a párod érzéseire rezdülni. Ha ki sem jössz a fejedből, soha nem tudhatod meg, mit akar a nő. Figyeld azokat az apró jeleket, amikkel vezet téged, és azt vedd sikerélménynek, ami tényleg az.

7. Könnyen szexre készre tudod állítani péniszedet?

Az egészséges önbecsülésű férfiak tudják, hogy a szerszámuk állóképessége sok mindentől függ. A külső körülmények és a belső állapotuk is zavarhatja merevedésünket. A stressz ront, míg a nyugodt lélek, de élénk vágy javít a dolgon. A fiatalabb férfiak számára ez kevésbé gond. Az idősebb férfiak (30 felett már ide számítasz!) sokkal stresszesebb életet élnek, és főleg az ő generációik számára okoz ez gondot. Ha ez a probléma fennáll, bizony porig tudja rombolni a szexuális önbecsülést, mivel a férfiak számára a teljesítménytől függ az önbecsülés mértéke.

Gyakorlat: Próbáld ki az Urinofit-nesszt, vagy az Intimtornát! Járj rendszeresen masszázusra – nem szex-masszázusra gondolunk feltétlen, hiszen ez a stabil párkapcsolatban akár rossz hatású is lehet – hogy a stressztől megszabadulj, de az agytréninget is kipróbálhatod. Zárd ki a fizikai betegségeket is, keress fel egy orvost, ha a merevedési probléma tartósan fennáll.

8. Az előjáték alatt is végig áll a szerszámod?

A nők többnyire nem is tudják, sőt a férfiak közül még a stabil szexuális önértékelésűek sem mind vannak tisztában azzal a ténnyel, hogy az előjáték ideje alatt – vagyis amíg a férfi a nő izgalomba hozatalával van elfoglalva – gyakran csak „félárbocon” van a pénisz, nem éri el a teljes izgalmi állapotát. Ezért igen fontos, hogy a szerelmesek között az előjáték ne legyen egyoldalú. A férfi péniszének csak akkor kell „harcra készen” állnia, ha a behatolásra sor kerül, és teljesen természetes élettani folyamat, hogy az előjáték alatt ez nincs így.

Gyakorlat: A szexualitásban a kölcsönösség nagyon fontos. Ha tehetitek, helyezkedjétek úgy, hogy mindkettőtöknek jó legyen, mindketten ingerelhesétek egymás erogén zónáit.

(folytatjuk)

Következik:

Válasz a 15+1 kérdésre férfiaknak - 2.rész