

Milyen a szexuális önbecsülésed?

– Teszteld magad! –

5. rész

**A férfi szexuális
önbecsülés
tesztje**

Válasz a 15+1 kérdésre
férfiaknak
– 2. rész –

A teszt étékelésének folytatása

**9. Imádod az orális szexet - ha te ka-
pod?**

A szexuálisan stabil önértékelésű emberek általában nem idegenkednek attól, hogy egymás tisztán tartott nemi szerveit egy stabil párkapcsolaton belül szájukkal is izgassák. A bizonytalan szexuális önbecsülésű férfiak az orális szex élvezetét bűnös dolognak tarthatják, erős büntudatuk lehet, ha ezért a szolgáltatásért például egy prostituált szolgáltatásait veszik igénybe. Saját párjukat gyakran eszükbe sem jut ilyesfajta dologra kérni. Köztük él a mondás; *azzal a szájjal, amivel a gyerekeimet csókolja, ne műveljen ilyet!* Pedig a stabil önértékelésű férfiak az orális szexet a normál érintkezés elfogadható formájának tartják, és természetes módon kedvelik, ha párjuk efféle módon kényezteti őket.

Gyakorlat:

A stabil párkapcsolatban, ha mindketten kívánják az érintkezésnek ezt a módját, érdemes megpróbálni megkísérelni, hogy felvegyük szexuális játékaink közé az orális érintkezést. Ez a gyakorlat vonatkozik a 10-es kérdésre is.

10. Imádod az orális szexet - ha te adod?

A stabil szexuális önértékelésű férfiak általában kedvelik az orális örömeiket, akkor is, ha partnerüknek kell ilyen módon szolgálniuk. A bizonytalan önértékelésűek, ha véletlen vállalkoztak is egy kis aktív nyelv munkára, általában nem lelték benne örömeiket, és nem is bizonyultak túl ügyesnek partnereik felé. (Gyakorlatot lásd a 9. pontnál)

11. Általában védekezel a nem kívánt terhesség ellen? (Van-e nálad óvszer, és erre határozottan figyelsz?)

A szexuálisan tudatos, jó önbecsülésű emberek általában védekeznek valamilyen módon, illetve tudatosan alkalmazzák a születésszabályozás módszereit. A gyengébb önbecsülésűek véletlenszerűen védekeznek. (A "Kelenföldnél kiszállás" módszere nem számít születésszabályozásnak!)

Gyakorlat:

Mindig legyen nálad óvszer. (Pénztárca, farszeb, telefontok, tarsoly, övtáska, vagy amit hordasz) És ha akcióra kerül a sor, használd is!

12. Szerinted elegendően változatos szexuális pozíciókat használasz szex közben?

A stabil szexuális önértékelésű párok körében végzett felmérésből kiderült, hogy a lepedőakrobatika nem tartozik szorosan a témához. Ezek a párok egymás kielégítésére leggyakrabban mindössze 2-3 pozíciót használnak, melyekről tudják, hogy a másik szereti. Néha ugyan kipróbálnak új pózokat is, de nem ez a lényeg az együttlétek során. Ha öt-hatnál több pozíciót próbálgatsz egy aktus során, a kutatás szerint ez már kihozza a párt a ritmusból, és az alacsony önértékelésű, kompenzáló lepedőakrobatákra jellemző. A túl sok akciót bevető férfiak lehet, hogy azt gondolják, egy pornófilm főszereplői, és díszhím szerepben tetszelegnek.

Gyakorlat:

A pózok változtatása helyett a finomhangolással törődjünk. Figyeljük társunk reakcióit az aktus alatt és úgy mozduljunk, ahogy visszajelzései alapján neki is kellemes.

13. Elfogadhatónak tartod-e a segédeszközök használatát, vagy az anális szexretkezés valamely formáját, ha az mindkét felet felizgatja?

A szexuális önbecsülésben erős személyek



számára a segédeszközök és az anális szex használatában nem mutatkozott konstans eltérés a gyenge önbecsülésűekhez képest, ám az erős önbecsülésűek nem tartották lényegesnek ezeket a dolgokat, míg a gyenge önbecsülésűek határozott véleményrel bírtak erről a témáról, és vagy mindenképpen követendőnek tartották, vagy teljesen elítélték.

Ebben a témában nincs igazán gyakorlat, csupán érdemes elgondolkodni rajta.

14. Erotikusan vonzó, jó pasi vagy, aki könnyen fel tud szedni egy nőt?

A szexuális vonzerő néha azokra is hat, akikre mi magunk nem is akarunk hatni, ám a tanulmány szerint ez nem csupán a stabil szexuális önértékelésű emberekről mondható el ez. A stabil szexuális önértékelésű emberek általában éppen arról panaszkodnak, hogy nehezebb megfelelő – tehát szintén stabil – partnert találniuk, míg az ingatag önértékelésűek gyakran kedvenc szexuális játszójukra találnak társat, így nekik akár könnyebb is lehet kapcsolatot építeni.

Gyakorlat:

Ismerd fel, hogy milyen az a tipikus nő, amit mindig vonzol, és ami mindig ragad rád? Mi a legidegesítőbb és mi a legjobb tulajdonsága? Mit ad meg neked, amire szükséged van? Honnan lehetne megszerezni ezt a dolgot, ha nem a párod-tól?

15. Igénybe szoktál venni fizetett szexuális szolgáltatást, ha nincs párkapcsolatod, vagy a meglévő kapcsolatod mellett?

A stabil szexuális önértékelésű férfiak általában sem kapcsolaton kívül, sem kapcsolaton belül nem vesznek igénybe fizetett szexuális szolgáltatást, mivel a nők kihasználásának minden formáját elítélik. Azonban ha önmagában erre a kérdésre igennel felel, és egyébként Ön szexuálisan stabilnak tartja magát, nem írja felül az összes többit, viszont érdemes lehet elgondolkodnia azon, miért is kihasználás és nem egy üzleti megállapodás a pénzen vehető szexuális szolgáltatások igénybevétele.

Gyakorlat:

Mit ad meg a szex egy prostituálttal, amit a stabil párkapcsolatban nem tudsz megkapni? Mit kéne tenni azért, hogy a kapcsolatban is megkaphasd ugyanazt? Hogyan tudnád rávenni párodat arra, hogy ezeket a dolgokat megtegye? Ha nem tudod rávenni, mi ennek az oka?

+ 1 kérdés: Most, hogy a szexről volt szó, önkéntelenül összeszorítottad-e a záróizmait? (A pénisz mozgató izmok, gát és a végbél izmai)

Az a tapasztalat, hogy a stressz a testünkben izomfeszülés formájában jelentkezik. A legerőteljesebben a vállöv, az állkapocs és a záróizmok területe raktározza a feszültséget. Ha a kérdések során felhalmozódott benned a stressz, az valószínűleg a záróizmok területén érhető tetten.

Gyakorlat:

Záróizmaitat vond tudatos kontroll alá és tartsd lazán őket. Esetleg iratkozz be egy **intim torna kurzusra**, ami önmagában is nagyon sokat tesz a szexuális önbecsülésed megszerzése érdekében.

Váraljai Julianna - harmonet.hu