

A szexuális élet öt szintje

Adunk néhány tanácsot, hogy hogyan ismerkedj meg a szexualitás különböző szintjeivel.

Ha valaki olyan szerencsés, hogy megtalálta ideális párját, nincs más hátra, mint az, hogy fantáziadús, spontánna és bensőségebbé tegyék éjszakáikat. A szexológusok szerint, ha a párok képesek a szex öt - erotikus, érzéki, bensőséges, játékos és spirituális - szintjét vegyíteni és egyesíteni, kapcsolatuk sokkal szorosabbá, tartósabbá, mélyebbé és tartalmasabbá fog válni. Igazán nem sok kell ahhoz, hogy a párok mind az öt szinten jól "teljesítsenek."

Az alábbiakban adunk néhány tanácsot, hogy hogyan ismerkedj meg a szexualitás különböző szintjeivel. Felmérheted, hogy hol tartasz jelenleg választottaddal, és hogy milyen területen érdemes egy kissé többet bedobni annak érdekében, hogy a szexuális élekedeteket fantasztikussá tegyéd.

1. szint: EROTIKUS SZEX

Amikor nemrégiben láttál egy filmet, melyben a szerelmeskedők az érzelmek hevében felborították a hangulat lámpát, vagy a vagyont érő kínai vázát, miközben egymásról letépkedik a drága fehérneműt, hogy minél előbb összefonódhasson a testük, vajon arra gondoltál-e, hogy (a) néha mi is pontosan így szeretkezünk, vagy (b) arra, hogy hogyan fogják a sok összetört holmit eltakarítani? Ha a (b) -hez áll közelebb a válaszod, akkor már bizonyára régen volt részed igazi, erotikus szexben. Az ilyen szex nem ismeri az akadályokat, a korlátokat, a "cél" semmi más csak az élvezet önmagában. Ebben az érzésben az a legjobb, hogy ilyenkor semmi sem zavarja az embert, nem gondol semmire, bizonyos mértékig elveszíti az önkontrolját, tetteit kizárólag a saját szexuális robotpilótája irányítja.

Sok nőnek ez szinte elképzelhetetlen. A legtöbben aggódnak amiatt, hogy hogyan néznek ki szex közben, milyen a hangjuk, vagy akár az illatuk. "Ha ezt meg ezt csinálom, biztosan kövérének fogok látszani" - ilyen és hasonló aggodalmak gátolnak sok nőt. Mások félnek, hogy partnerük esetleg közönségesnek találja őket, ezért igyekeznek visszafogni magukat.

A szexológus tanácsa: A szex erotikus oldalának felelősítéséhez próbáljátok ki, hogy egy-két hétig nem szeretkeztek. Ezalatt flörtöljétek egymással, incselkedjétek, nézzétek együtt erotikus filmeket, mondjátok egymásnak izgatató mondatokat, anélkül, hogy fizikailag érintenétek egymást. Egy-két hét múlva a szexuális vágy annyira fel fog erősödni a másik iránt, hogy mire a szeretkezésre sort kerítetek, minden gátlásotok fel fog oldódni.

2. szint: ÉRZÉKI SZEX

Légy őszinte: a szex úgy zajlik a partnerreddel, hogy levetkőztök, csókolóztok, ölelkeztek, majd jöhet az aktus?

Pedig az igazi, érzéki szeretkezésben mind az öt érzékszervnek részt kellene vennie, hiszen ezek lassú és kitartó együttes ingerlése képes eljuttatni a szerelmeskedőket az igazi csúcsra. Mindennek óriási előnye van a kapcsolatra nézve. Az érzéki szex során a legkisebb részletkéig megismerheted partnered testét, és fordítva és kitapasztalhatod, hogy hogyan tudod a legteljesebb kéjérzést biztosítani a számára, miközben érzelmileg is közel kerülsz egymáshoz.

Ilyenkor az ember hajlamos arra, hogy olyasmint adjon a partnerének, amire önmaga vágyik. Mégse fe-

ledd: az érzéki szexben figyelembe kell venni a nemek közötti különbséget. A nők szexuális vágya a fülön, a halláson, míg a férfiaké a szemén, a látványon keresztül fokozható. Ez persze nem jelenti azt, hogy egy férfi csak akkor jön igazán izgalomba, ha legalább egy kicsit hasonlítasz Pamela Andersonra. Mindenesetre a látvány sokat számít, ha el kívánod vonni párod figyelmét a focimeccsről, vagy az újságolvasástól.

Szexológus tanácsa: A régi trükk, a lassú vetkőzés, a házi sztriptíz a legtöbbször igen jól beválik. Fokozhatod a hatást, ha megvilágítod az "előadást" egy-két lámpával. A közelről megvilágított női test a saját, privát peep show illúzióját keltheti partnerében. A nők szex közbeni nyögdecselése, sóhajtozása nemcsak a partnert inspirálja, de a nő saját izgalmi szintjét is emeli. Engedd, hogy minél több érzékszerved kapjon szerepet a szexben!

3. szint: BENSŐSÉGES SZEX

A bensőséges szex a legézelmebb típusú érintkezés két ember között, mivel alapját a mély érzelmek és a bizalom adja. Ahhoz, hogy ezt az érzelmi közelséget érezzék, nem kötelező, hogy hosszú ideje ismerjétek egymást. Ahhoz, hogy kapcsolatokat érzelmes, bensőséges oldalát a felszínre hozd, gondold olyan közös dolgaitokra, apró, titkos rítusaitokra, tréfáitokra, olyan mondataitokra melyeknek különleges jelentése van kettőtök számára. Idézd emlékezetébe partnerednek azokat a tulajdonságait, melyekkel először levett a lábáról.

A bensőséges szex során a belső érzéseket apró gesztusokkal fejezik ki egymás iránt a partnerek: spontán simogatás, ujjával megérinti partnere haját, átöleli az ágyban, amikor panaszkodik a főnökére, stb. A szex pozíciók közül azok a legbensőségebbek, amikor testük a legnagyobb felületen érintkeznek. A szex közben összefonódó kéz is kifejezi azt az érzést, mely a bensőséges szexnek a legfőbb sajátossága: az örömet, hogy együtt lehetnek.

4. szint: JÁTÉKOS SZEX

Az ilyesmire később úgy gondol vissza az ember, hogy "szinte el sem hiszem, hogy ilyesmit csináltunk." Ilyenkor nem extrém dolgokról van szó, inkább csak apró "őrültségekről", melyeket a játékoság és a humor sugall. Sok nő tart attól, hogy mit gondolna róla a



partnerre, ha az éjszakát különböző mulatságos szerepjátékokkal, vagy szexfantáziája gyakorlati megvalósításával akarná fűszerezni. Pedig a férfiak többsége szereti, ha egy nő újdonsággal áll elő, díjazza a bátorságot és a "kalandvágyat".

5. szint: SPIRITUÁLIS SZEX

Nem valami új vallásról van szó ez esetben. Az igaz, hogy egyesek szerint az érzés, mely eltölti a partnereket ilyenkor, valóban földöntúli. Olyan mintha testük fizikailag is egyesülne, egymásba olvadna és

egész lelkiüket valami belső béke tölti el, mintha egy csapásra helyreállna a rend az őket körülvevő világban. Az érzés kialakulását elősegíti, ha nagyon odafigyeltek egymásra és olyan pozíciót választotok, melynek során mindig látjátok egymás szemét. A csókok, a csókolózás fontos összekötő kapocs a partnerek között, ilyenkor együtt lélegeznek. Válasszatok olyan pozíciót, melynél a testetek szorosan összesimul, eggyé olvad.

Forrás: www.kiskegyed.hu

Ünnep lesz a szerelem

Munkaszüneti nappá nyilvánították Peruban február 14-ét, azaz a Valentin napot (Szent Bálint napját), legalábbis 2012-re. Az intézkedés célja a belföldi kereskedelem és idegenforgalom fellendítése.

Február 14., amelyet Peruban lelkesen, ám nem hivatalosan mint a szerelem vagy a barátság napját ünnepelik, bekerült a 2012-es esztendő nyolc munkaszüneti napja közé. Az Ollanta Humala elnök által aláírt rendelet hangsúlyozza "a stratégiai cél az idegenforgalmi és vendéglátó-ipari ágazatának növelése", valamint a hosszú, - az idegenforgalom fejlődésétől függően - 3-4 napos hétvégék bevezetése.

2012-ben több egymást követő munkaszüneti nap is lesz - hagyományos, vallási vagy történelmi ünnepnapokon. A Valentin nap azonban keddre esik. A Valentin-napi munkaszüneti nap elrendelése számos kommentet váltott ki a közösségi oldalakon. A politikusok változatosan reagáltak: volt, aki kedvezően fogadta a döntést, volt, aki szórakozott rajta, és volt, aki panasolta, hogy "csökkenti a termelékenységet".

Forrás: www.kiskegyed.hu

A szerelem fizikája

A legújabb kutatások szerint az illat, az arc kinézete és más testi jellemzők bizonyíthatóan lényeges szerepet játszanak a párválasztásban, méghozzá nem is véletlenszerű módon.

Azt az állítást, hogy a szerelem kialakulásánál a belső értékek, a személyiségjegyek számítanak, el lehet felejteni: a jóindulatú feltételezést bizony megdöntötte a tudomány. A vizsgálatok szerint ha a külső megjelenésről van szó, akkor a férfi és a nő a hasonlóságot, ha illatról, akkor viszont a különbözőségeket keresi.

Az illat ugyanis a potenciális partner génjeiről nyújt felvilágosítást, márpedig a szaporodás szempontjából a különböző gének az előnyösek. Így a nő az illat alapján azokat a férfiakat választja, akiknek a DNS-állománya a lehető legnagyobb mértékben eltér az övékéétől - magyarázta Hanns Hatt, a bochumi Ruhr Egyetem tudosa. Viselkedésükért az a

bennük mélyen élő ösztön felelős, amely a gének megfelelő keveredésére törekszik. Az arcvonások esetében egészen más alapján dönt az ember.

Egy férfi valószínűleg olyan nőt választ, akinek szeme, orra és szája lehetőség szerint az édesanyjára hasonlít. Egy magyar tanulmány szerint a nők párválasztását szintén befolyásolja az apa kinézete. A kutatások rávilágítottak arra is, hogy a szerelmesek arcvonásai között általában kimutatható hasonlóság fedezhető fel.

Forrás: www.egyno.hu