

Az orgazmus megvéd!

A rendszeres szexuális együttlét előnye, hogy segít megőrizni lelki békénket is. És ez nem egyszerű szóbeszéd, sokkal inkább tudományos tényeken alapuló állítás.

Ha valakinek különösen nyugós időszaka van, sok stressz és megpróbáltatás éri, annak általában azt tanácsolják, hogy lazítson. Am ez így túl egyszerű, hiszen még rosszkedvünk, hisztis hangulatunk is sok mindentől lehet. Nem a pihenés tehát a legjobb megoldás. Hanem a szex!

Megvéd a főnöktől

Az oxitocin nevű hormont - amelyet kéjhormonnak is neveznek - az agyalapi mirigy termeli, és közvetlenül az orgazmus előtt kerül a vérbe. Ez okozza azt a különös érzést, hogy szeretkezés után egyszerre nyugodtnak érezzük magunkat, ugyanakkor tele vagyunk energiával. Gondolataink pedig letisztulnak, a nagy problémák egyszerűvé válnak.

Ha valami nagy dologra készülsz - bemutatóra, előadásra, egy kifejezetten nehéz napra - akkor a legjobb energia-növelő egy kiadós szeretkezés. Valószínűleg jobban segít majd koncentrálni és fegyelmzettnek maradni, mint bármi más a világon. A szex ugyanis - sok minden más mellett - enyhíti a lámpaláz tüneteit, eloszlatja a félelmet, a megmérettetéssel kapcsolatos aggályainkat.

Megvéd a betegségektől

Mindenki tüsszög és az orrát fújja körülöttem? Semmi probléma. Gyújts meg pár gyertyát, rakj be valami hangulatos, lágy zenét. Aztán rajta... Szakértők ugyanis állítják, hogy a szex stimulálja az immunrendszert. Tanulmányok bizonyítják, hogy a rendszeres szeretkezés hatására kevésbé leszünk védtelenek a járványokkal vagy egy egyszerű megfázással szemben.

A lassú, mély csókok hosszú távon segítik megtartani az alacsonyabb vérnyomást és a normál koleszterinszintet. Rövid távon pedig serkentik az antitestek termelődését, amely segít a fertőzés elleni harcban.

Megvéd a plusz kilóktól

Az aerobik és a jóga jótékony hatásait ismerjük. Zsír égetnek, nyújtják, feszesítik az izomzatot, segítenek megőrizni testünk általános jó kondícióját. Viszont a szex még a tornánál is hatásosabb: a legjobb kardió jellegű torna.

A szeretkezés jótékony hatással van a vérkeringésre és a test rugalmasságára is. A "szokatlanabb" pozíciók segítik az izmok és ezáltal a test nyújtását - vagyis a szex egyfajta haladó jógyagyakorlat is. Csak az ágyban.

Az intim testtájakon elhelyezkedő izmokat pedig nagyon nehéz edzeni - kivéve szex közben. Mozgatjuk a medencénket, dolgozik a hasizom, valamint a láb izmai is. A szeretkezés tehát igazi, komplett edzés, amely testünket is formában tartja. Szóval: csak semmi rohamsex!

Megvéd a ráncoktól

Az erőteljesebb, szenvedélyesebb szeretkezés utáni izzadság bevonatot képez a bőrön, amely tele van ápoló olajokkal. Nem kell rögtön a zuhany alá rohanni. Nyújtózz meg, hagyd, hogy a jótékony olajak kifejtésük hatásukat.

Megvéd az öregségtől

A szex csökkenti az öregedést segítő hormonok termelését, fogyaszt, és csökkenti a fájdalomérzetet is. Tanulmányok igazolják, hogy heti háromszori szex tíz évet is fiatalíthat rajtunk. És ez csak a ráadás!

Forrás: www.kiskegyed.hu

Ideális szexpartner egyszerűen

Igazán jó szeretővé akarsz válni? Ismered a partnered, akivel ágyba bújsz? Mindjárt kiderül.

Mindegy, hogy hányadik szeretkezéseden vagy túl, mindig van mit tanulnod. Az első és legfontosabb, hogy tudsz-e válaszolni az alábbi kérdésekre.

Mi a párod kedvenc pozíciója?

Melyik a legérzékenyebb testrésze? (Azon kívül?)

Melyik női testrésztől indul be? (Mell vagy popsi, esetleg láb centrikus?)

Mit jelent számára az orgazmus?

Milyen előjátéktól indul be?

Van olyan váratlan dolog, ami beindítja? (megleped a munkahelyén fehérműben, egy forró telefonbeszélgetés, stb?)

Ha ezekre pontos válaszokkal tudsz szolgálni, akkor valószínűleg csak néhány új tippre van szükséged. Ha fogalmad sincs arról, hogy mit gondol a kedvesed ezekről az alapvető kérdésekről, akkor tedd fel neki őket. Meglátod, jót fog tenni a kapcsolatodnak egy kis játék. Ő is kérdezzen ki, és ha még a végére sem indultok be, akkor figyelj!

Minden pasit más gerjeszt be. Azonban az alábbi példák egyértelműen kiderül, hogy egy-egy kedves, jól irányzott gesztus milyen hatásos is tud lenni.

"Imádtam, hogy a barátnőm szex után, amikor már azt hitte, hogy alszom, mindig betakart és megpuszilgatott."

"Mai napig előfordul, hogy orális szexszel ébreszt fel a barátnőm. Gyakorlatilag még alszom és közben

be öltözni. Először nagyon meglepődtem és arra gondoltam, hogy ez a nő örült. Végül azonban mindig élveztem."

"Arra kért a barátnőm, hogy tegyek vele, amit csak szeretnék. Óriási volt: az egész testére pezsgőt locsoltam, majd lenyaltam róla."

Forrás: Glamour Online

Szerelmem, szauna, síelés

A síelés hozott össze minket. A táj szépsége, a hó, a mozgás, és az egymás iránti, nem palástolható szenvedély.

Férjem van, és gyerekeim. Szóba se jöhet, hogy feladjam az életemet, a családomat, hogy hátat fordítsak a szeretteimnek. Ennél sokkalta fegyelmesebb és lelkiismeretesebb vagyok. A páromat szeretem, becsülöm. Látom, mennyit mindent megtesz értünk, tudom, hogy mi vagyunk a mindene. Jól választottam, akkor is, ha ma már tudom, nem voltam belé szerelmes, vagy legalábbis nagyon másként, mint Andrásba.

Mióta megszülettek a gyerekek, minden télen kapok pár nap „kimenőt” a családtól, és elmegyek a barátnőmmel síelni. kicsit kiereszteni a gőzt, a monoton hétköznapok minden nyugét. Ilyenkor anyukám és a férjem vigyáznak a gyerekekre. Így van ez évek óta, és a párom mindig könnyű szívvel elengedett (legalábbis ezt mutatta), mert megbízható, hű társnak tart – és annak tartottam magam én is, egészen mostanáig.

Idén is felkerekedtünk, a lányok, meg én, és a síközpontban az egyik barátnőm rég nem látott ismerőseibe botlottunk. Az egyik pasi facér volt, és mint utóbb kiderült, első látásra belém esett. Egy borozótáncoló este után, magam sem értem, hogy történhetett, a szaunában találtam magam vele, édeskettesben. Nagyon édes kettesben! Simogatni kezdtük egymást, majd később a szobámban megtörtént, aminek nem lett volna szabad. Azt hittem, ennyi volt, nem lesz, nem lehet folytatás, de sajnos egymásba szeretünk. A síelés minden percét együtt töltöttük, a hazafelé utat pedig végigsírtam.

Majd elmúlik, vigasztalt a barátnőm, aki már volt hasonló helyzetben. És én is ebben reménykedtem, de sajnos, nem megy ki a fejemből. Bennem él az a fantasztikus férfi, akiért egyszerűen megveszek – miközben – mintha mi sem történt volna – éljük tovább a családdal a mindennapjainkat. Amik egyre jobban nyomasztanak. Kaptam tőle egy e-mailt, szeretne találkozni velem újra. Fogalmam sincs, mit tegyek.

Forrás: www.kiskegyed.hu

Különleges szolgáltatás

Az utóbbi években egyre többet fáj a hátam és a derekam, ezért egy barátnőm tanácsára, eljárak egy masszörhöz. Igen kellemes, harmincas fiatalember, nagyon érti a szakmáját, de hogy is mondjam, szóval egyre bizalmasabban viselkedett.

Eleinte csak bugyiban voltam, aztán egy napon, ahogy felfeküdtem az ágyra, kedvesen lehúzta rólam a bugyit, és én valahogy zavaromban nem tiltakoztam. Egyébként minden úgy történt, mint máskor. Aztán már minden alkalommal teljesen meztelenül voltam, és egyre intimebb helyeken időzött a kezével, végül benyúlt, és legvégül... szóval szeretkeztünk egy jót. A barátnőmnek nem merem elmondani, de azt hiszem, ő is igénybe veszi a masször „különleges” szolgáltatását, csak nem beszél róla. Vagy mégis szóba hozsam? Talán jobb lenne hallgatni róla?

Forrás: www.kiskegyed.hu



nem is tűnik valódinak az érzés. Aztán amikor reggel elindulok a munkába, rájövök, hogy milyen édes barátnőm van."

"Egyszer volt egy idősebb nőm, aki szeretett latex-