

Ismerd meg mielőtt hozzámérsz

A nagy ő utáni keresgélés számos nő esetében több-kevesebb szexuális élménnyel társul. A nők körében jelentős azok aránya, akik csak jóval azután ismerik meg igazából partnerüket, miután az első szexuális együttlétre sor kerül. „Ez azért rejt veszélyeket magában, mert ilyenkor a szervezetben dolgozó hormonok miatt esély sincs arra, hogy észrevegyük a másik hibáit” – mondja Christian Thiel, német párkapcsolati tanácsadó.

Kitolódott a családalapítás

A társadalmi fejlődés napjainkra odáig jutott, hogy a szinglik már a párkapcsolat korai stádiumában intim kapcsolatba kerülnek egymással. Ennek leginkább a viszonylag későbbre kitolódott családalapítás az oka: míg pár évtizeddel korábban az volt az általános, hogy a húszas éveik elején járó fiatalok összeházasodnak és gyerekeket vállalnak, addig mára egyre jellemzőbb, hogy a felsőoktatási tanulmányok és karrierépítés miatt ez a harmincas évekre módosult.

„A későbbre tolodott családalapítás által megnőtt annak az életszakasznak a hossza, amelyben úgy élnek a fiatalabb korosztályok szexuális életet, hogy az nincs összefüggésben a gyermekvállalással. Ez egy olyan időszak, amelyben az érintettek nem feltétlenül azt a szempontot veszik figyelembe, hogy egy életre szóló párt találjanak maguknak, hanem sokkal inkább azt, hogy a kiszemelt partnerhez szexuálisan vonzódnak” – hangsúlyozza Thiel.

A kutatások alapján az állapítható meg, hogy a szinglik elsősorban külső tulajdonságok alapján találnak valakit vonzóknak, s kevésbé játszanak szerepet a belső karakterjegyek. „Míg a külsőségek alapján nagyon sok mindent találunk szexuálisan vonzóknak, részletesebb személyiségvonások alapján mindössze 10-20 százalék azok aránya, akikkel párkapcsolatban hosszútávon is összepasszolunk” – mondja a párkapcsolati tanácsadó, aki szerint nagyon is fontos, mennyi közös tulajdonság van a párkapcsolat résztvevőiben. Azon párok életében, akik egymáshoz hasonló módon nyitottak az új dolgokra, hasonlóan céltudatosak vagy rendszertörek, jóval kevesebb súrlódási pont van.

Az első randikon tilos az alkohol

Thiele minden szingli nőnek azt ajánlja, aki hosszú távra keres párt és nem csak futó kalandot szeretne, hogy lehetőleg részleteiben is szemlélje a potenciális partnert. Ehhez pedig „tisztá” fej szükséges, ami csak úgy lehetséges, ha az első randevúkon alkoholtartalmú ital helyett valami alkoholmentest fogyaszt. „Véleményem szerint a legfontosabb tanács, amely párkereső fiatal nőknek adható az, hogy az első randikon ne fogyasszanak alkoholt, hogy józanon minél jobban megismerjék leendő partnerüket, s ne egyből az ágyban landoljanak vele” – nyomatékosítja a szakértő.

A szex kétségkívül elengedhetetlen kelléke a hosszútávon is jól működő, stabil párkapcsolatnak, ám a párkeresés során veszélyeket rejteget. A szex során termelődő oxitocin hormon – többek között – a kötődés kialakulásáért is felelős. Ha pedig az ismerkedés túl korai szakaszában bonyolódik szexbe a pár, a felszabaduló oxitocin által kompromisszumkézsőbbek leszünk, azaz olyan partnerrel is hajlamosak vagyunk kapcsolatba bocsátkozni, akivel amúgy nem kezdenénk.

A szex kétségkívül elengedhetetlen kelléke a hosszútávon is jól működő, stabil párkapcsolatnak, ám a párkeresés során veszélyeket rejteget. A szex során termelődő oxitocin hormon – többek között – a kötődés kialakulásáért is felelős. Ha pedig az ismerkedés túl korai szakaszában bonyolódik szexbe a pár, a felszabaduló oxitocin által kompromisszumkézsőbbek leszünk, azaz olyan partnerrel is hajlamosak vagyunk kapcsolatba bocsátkozni, akivel amúgy nem kezdenénk.

Nem a férfiak kezdeményeznek?

A nők természetükből adódóan könnyebben elnézik a potenciális partner negatív tulajdonságait – mondván majd ők megváltoztatják ezeket a vonásokat... „Óriási tévedés ilyen megközelítéssel belemenni a kapcsolatba” – mondja Roland Kopp-Wichmann, heidelbergi párterapeuta is, s hozzáteszi: „a férfiak nem olyan partnert szeretnének, aki majd megmondja nekik, hogyan tartsák tisztán a lakást, és hogy kell profi módon inget vasalni. A nők könnyen felveszik az anyaszerepet, s ez kevésbé vonzóvá teheti őket a férfi szemében. A férfiak ezzel szemben kevésbé hajlamosak arra, hogy partnerük nevelésébe fogjanak. Ők inkább úgy fogják fel a párválasztást, hogy a kiszemelt vagy passzol hozzájuk, vagy mást keresnek, de nem feltétlenül próbálnak változtatni a kevésbé előnyös tulajdonságokon.

„A nők számára tanácsos az ismerkedés szakaszában visszafogottabbnak lenniük, s kevésbé dominánsan fellépniük” – tanácsolja Kopp-Wichmann, amely véleményéhez kollégája is csatlakozik. Bár tudományosan bizonyított, hogy a nők hajlamosak menet közben átvenni a kezdeményezést, s a vadász-vad mítosza, amely szerint a férfiak teszik az első lépéseket, mindössze üres mítosz...

„A nők számára tanácsos az ismerkedés szakaszában visszafogottabbnak lenniük, s kevésbé dominánsan fellépniük” – tanácsolja Kopp-Wichmann, amely véleményéhez kollégája is csatlakozik. Bár tudományosan bizonyított, hogy a nők hajlamosak menet közben átvenni a kezdeményezést, s a vadász-vad mítosza, amely szerint a férfiak teszik az első lépéseket, mindössze üres mítosz...

mányosan bizonyított, hogy a nők hajlamosak menet közben átvenni a kezdeményezést, s a vadász-vad mítosza, amely szerint a férfiak teszik az első lépéseket, mindössze üres mítosz...

Forrás: focus.de

Megtalálták a női boldogság titkát?

Az amerikai Albany University kutatóinak legfrissebb tanulmánya arról számol be, hogy az óvszer nélkül szexuális életet élő nők többsége különösen boldog. „Az érintettek jóval kisebb százalékban szenvednek a depresszió tüneteitől” – mondja Gordon Gallup, a kutatás vezetője.

A boldogság kulcsa a hormonokban található

A szakértők közel 300 nőt kértek egy speciális kérdőív kitöltésére, amelyben szexuális életről is faggatták a közreműködőket. A kérdések az alkalmazott fogamzásgátlási módszerre is kitértek, ám a szexuális aktusok gyakoriságát sem hagyták ki a listáról.

Az adatok szerint azok a nők bizonyultak a legboldogabbnak, akik partnere sohasem használ óvszert. Az ő kedélyállapotuk messze felülmúlta azokat, akik párja alkalmanként, gyakran vagy mindig óvszert húz a szeretkezéshez. A

szakértők szerint a jelenség magyarázata a sperma összetételében rejlik: „az ugyanis egy sor olyan hormont tartalmaz, amely a nők kedélyállapotára is pozitívan hat” – magyarázza a kutatásvezető. Ide sorolható a prolactin, a boldogsághormonként is emlegetett szerotonin, vagy az ellazító melatonin. A szakértők e hormonokat az óvszer nélkül szeretkező nők vérében is ki tudták mutatni az aktus utáni időszakban.

Az óvszerről se mondjunk le!

„Mindezek ellenére nem tanácsos senkinek teljesen lemondani az óvszer használatáról” – hangsúlyozza Gallup, s hozzáteszi: „ugyan a tabletta a leghatékonyabb módszer, ha a nem kívánt fogamzás megakadályozásáról van szó, nem véd a nemi úton terjedő betegségekkel szemben”. Mindez leginkább azokra érvényes, akik gyakran váltogatják partnerüket.

Forrás: fitforfun.de

Egészséges étel az életért

Gyors fűszeres csirke

Hozzávalók: 2 csirkemell filé, só, őrölt bors, 1 tk. fűszerpaprika, 1/2 mk. őrölt kömény, 1/2 mk. szárított bazsalikom, 2 gerezd zúzott fokhagyma, 3 ek. olaj, tetszőleges zsiradék a sütéshez

Elkészítés: A csirkemellet kisebb és vékonyabb szeletekre vágjuk, sóval, borssal ízesítjük. Az olajban elkeverjük a fűszereket, és ezzel is bedörzsöljük a húst. 15 percig állni hagjuk, majd serpenyőben felforrósított zsiradékon mindkét oldalát ki-sütjük.

Rumos meggyzselé

Ez a nagyon egyszerű desszert valami isteni lett! Annak ajánlható, aki nem ódzkodik a főzött gyümölcsöktől. Az útifű maghéj kiváló kocsonyásító anyag. Folyadékkal elkeverve zselévé duzzad, és az emésztésre is jó hatással van.

Hozzávalók: 30 dkg magozott meggy, 8 dkg méz, 1 mokkáskanál vanília őrlemény, 2 csepp rumaroma, 1,5 dkg útifű maghéj, 1 dl tejszín, 2 apró mentalevél.

A meggyet feltesszük főni. Néhány perc után hozzáadjuk a vaníliát és a rumaromát. Mikor a gyümölcs már kicsit összeesett, megszórjuk az útifű maghéjjal, alaposan összekeverjük, majd a lángot eloltjuk. Miután kihűlt, hozzáadjuk a mézet. Két talpas pohárba adagoljuk, tejszínnel és menta levéllel díszítve tálaljuk.



Csülöksaláta

Hozzávalók: 1 füstölt csülök, 2-3 babérlevél, 10 szem bors, 2 ág kakukkfű, 2 gerezd fokhagyma, 2 sárgarépa, 1/2 zellergumó (lehet apró karfiolrósákat is beletenni), 1 nagy csokor vágott petrezselyem.

Az öntethez: olaj, mustár, almaecet.

Elkészítés: A csülköt egy éjszakára hideg vízbe áztatjuk, le-szűrjük és friss vízben puhára főzzük. (A főzővízhez adunk 2-3 babérlevelet, kb. 10 szem borsot, 2 ág kakukkfűvet, és a fokhagymát). Mikor a csülök már majdnem teljesen puha, hozzáadjuk a sárgarépát, és még pár percig főzzük. Kicsontozzuk, bőrét lehántjuk, és a puha húst apró darabokra tépkedjük. Hozzáadjuk a feldarabolt répát és a mini kockákra vágott zellert. Az olajból, ecetből és mustárból könnyű öntetet készítünk és ezzel meglocsoljuk a húst. Belekeverjük a petrezselymet és tálaljuk.

A receptek Mezei Elmira ötletei

Forrás: elmirapaleokonyhaja.blogspot.ro

Jó étvágyat!

Milyen gyakran kell haját vágatnunk?

Fontos tudni, hogy a hajunk minden négy hétben körülbelül 1,5 centit nő. Persze vannak, akiknek gyorsabban, és vannak, akiknek lassabban nő a hajuk ennél.

Ha a hajad hosszú, és szeretnéd is megtartani, akkor nagyon fontos, hogy rendszeresen vágass a végéből, hogy megőrizd egészségét. A hosszú haj azt is jelenti, hogy a hajszálak hajlamosak elöregedni. Mint minden, ami öregszik, úgy a haj is, ha régi, annál törékenyebbé válik. A hosszú haj hajlamosabb a töredezésre, és sokkal inkább elvékonyodik. Ha fested vagy melírozod a hajad, akkor még nagyobb károsodásnak teszed ki. A rendszeres hajvágás segít megőrizni a haj egészségét és erősségét.

A hosszú haját legalább 8-12 hetente vágatni kell. Ha úgy látod, hogy ennél hamarabb jelentkeznek a töredezettség jelei, akkor rövidítheted az eltelt időt, akár 6-8 hetente is ellátogathatsz a fodrászhoz.

Ha rövid a hajad, és nem is szeretnél változtatni a stílusán, akkor sokkal gyakoribb hajvágásra van szükséged, hogy ne veszítse el a frizurád az alakját. A rövid haj sokkal hamarabb nő le, mint a többi stílus.

A rövid haját 4-8 hetente ajánlott vágatni, hogy megőrizze alakját.

Forrás: womenshair.about.com