

Biztos nem tetszem a páromnak

Nagyon sokan vannak, akik nincsenek megelégedve a testükkel és szégyellik magukat a párjuk előtt. Nehezen vagy egyáltalán nem szeretnék meztelenül mutatkozni előttük, mert meg vannak róla győződve, hogy biztosan nem tetszene párjuknak a testük. Hogyan tudnád leküzdeni ezt a parádat? Segítünk!

Nem vagy egyedül!

Ez igenis egy fontos megállapítás, de persze ha ezt csak mondják neked, akkor sose hiszed el. Vedd sorra, hogy milyen problémáid vannak a testeddel, és ha kell, kezdj el utána nézni a neten, hogy vajon mások is küzdenek-e ilyesmivel. Elképzelhető, hogy még képeket is találsz, amikből hamar arra jutsz: amit te eddig deformitásként éltél meg, az nem is az. Az is megeshet, hogy találsz egy olyan fórumot, ahol hasonlóan gondolkodó emberekkel találkozol, akik már túl vannak a nagy vízváltáson, vagyis megmutatták magukat új partnerüknek, és jól sült el a dolog.

Ne csak a rosszat lásd!

Ha tetszik, ha nem, amit a tükörben láatsz, állj elé meztelenül és nézd végig a tested. Ne csak arra koncentrálj, ami nem tetszik, hanem azt is vedd számba, ami szép, szexi, kívánatos rajtad. Meglepően sok ilyen apró részlet lehet, hiszen elképzelhető, hogy csupán a lábfejedből a kis lábujjad áll úgy, ahogy neked bejön, de sok ilyen apróság a végén összeállhat egy nagy, szép képé.

Kényeztesd a tested!

Vegyél meleg, olajos, habos fürdőköt, vagy éppen masszírozd át saját magadnak a talpadat. És ha ezeken túl vagy, akkor jön a legnehezebb feladat: simogasd végig minden porcikádat, és hangosan mondd ki, hogy szereted magadat a kis lábujjadtól a fejed búbjáig.

Ezek azok a technikák, amikkel saját magaddal megszeretheted a testedet, hiszen amíg önmagadnak nem tetszel, addig bárki bármit mond, te feszült leszel a másik előtt. Ha pedig ezek a helyén vannak, de még mindig akadnak aggályaid, akkor vedd be újdonsült párodát is.

Beszélgétek meg, és most kényeztessen ő!

Igen, kellemetlennek érezheted, pedig nem az, és csak egyszer kell rászánni magad. Állj elé, és alkalommal, amikor ő már hevesen vetkőzött, te viszont egyre csak azon vagy, hogy visszarángasd magadra a ruhát, na, ekkor vázold neki a problémádat. Hirtelen lehet, hogy elnevetgéli, és csak közli, hogy ő úgy szeret, ahogy vagy, de ha te komolyan veszed, akkor ezt ő is érezni fogja, és igenis beszélget majd veled. Hagyd hogy elmondja mit szeret rajtad, és ha kell vele is menjetek végig, akár egy tükör előtt, simogatva a testedet, minden porcikádon. Ez már egy előjátékkal is felér, utána pedig már az ég mentse meg a szomszédokat, akik a ti szenvedélyes együttlétekre riadnak az éjszaka közepén.

Forrás: hotdog.hu

A szüzesség elvesztése: egy lány tanácsai

Tinédzser korban természetes, hogy foglalkoztat a nemiség gondolata. Az iskolában, az interneten, de akár baráti körben is felmerülhetett már a téma. Ha mégis bizonytalan lennél, rövid útmutatónkkal reméljük, tudunk segíteni.

Az első és legfontosabb tanácsunk: légy biztos abban, hogy valóban akarsz az aktust! Nem szabad, hogy belekényszerítsenek az együttlétbe! Ha úgy érzed, nem állsz készen, beszélj erről a partnerreddel. Ha szeret, megérti, hogy még nem készültél fel erre lelkileg.

Az ember természeténél fogva kíváncsi teremtés, így nincs abban semmi furcsa, ha vágyat érzel arra, hogy felfedezd a saját tested. Ez a lépés is hozzátartozik önmagad megismeréséhez, ne érezd hát helytelennek, amit teszel. Ahhoz, hogy partnerreddel összhangban légy, előbb önmagadat, s a testiség természetes voltát kell elfogadnod.

A második fontos tanács, hogy ne menj bele semmilyen aktusba, ha túl sok alkoholt ittál. Elveszítetted a józan ítélőképességedet, s illuminált állapotban olyat tehetsz, amit később megbánnál.

Ha elhatároztad magad, s úgy érzed, készen állsz, fogadd meg harmadik tanácsunkat is: minden esetben használjatok gumióvszert. Az okok erre jól ismertek és nincs olyan ok, ami miatt mellőzhető lenne. Védve kell lenned. Nem csak a megtermékenyítés, de a különböző nemi betegségek ellen is.

kínosnak a helyzetet, hiszen az első alkalom senkinek sem könnyű. Beszéddel, nevetéssel oldhatjátok a hangulatot.

A szexualitás természetes dolog, de nem szabad megfélemedezned arról, hogy az első élmény meghatározó pillanat egy lány életében. Légy biztos magadban és a partneredben. Csak akkor tégy bármit, ha valóban úgy érzed, készen állsz rá. A te tested, a te döntésed!

Forrás: kamaszpanasz.hu

Még nem volt a pasimmal orgazmusom!

Általában a nők ritkán beszélnek ilyen jellegű panaszaikról, mert azt gondolják, hogy bennük van a hiba, valami nem működik a testükben úgy, ahogy annak kéne. A női orgazmus amúgy is összetett dolog és beszélni róla vagyis inkább a hiányáról beszélni, sok nőnek kellemetlen.

A legrosszabb eset, amikor az orgazmus hiányát teljesen eltitkolja a nő, megátssza magát. Ebben az esetben a pasi nem is gondolja, hogy valami nincs rendben, hiszen egy jól megátsszott orgazmus nehezen felismerhető. Ha rögtön nem jelzed a párodnak, hogy nem működik a szex, később már egyre kellemetlenebb lesz emiatt szólni és belekerülsz egy ördögi körbe, amiből aztán nehezen fogsz tudni kijutni.

A nők orgazmusát tényleg a szerelmem érzése táplálja, valamint a testük és annak reakcióinak minél mélyebb ismerete.

A Kinsey kutatóintézet kimutatásai alapján a férfiak 85 százaléka abban a hitben van, hogy párjának volt orgazmusa a legutóbbi együttlétük során, azonban mindössze a nők 64 százaléka állítja, hogy valóban volt.

Sok nő nem éli át az orgazmust, ennek pedig számtalan különböző oka lehet. Az sem biztos, hogy bármi komoly gond van: sokszor előfordul, hogy a nők egyszerűen "nem jönnek hangulatba", így képtelenek arra, hogy teljesen átéljék az együttlétet. Vannak azonban olyan esetek, amelyek nem tartoznak a szokásos indokok közé. Ilyenek például a vagina szárazsága vagy esetleg

a hormon tartalmú gyógyszerek mellékhatásai.

Hogyan lehet kezelni ezt a problémát? Először is beszéljünk róla a párunkkal. Nem szabad azt gondolnunk, hogy egyedül vagyunk a problémával. A kedvesünk nyilvánvalóan azt szeretné, ha mi is ugyanúgy átelnénk a szexet, mint ő, szóval nem szabad rejtgetnünk előtte a gondjainkat.

És ne feledd: rajtad ugyanannyira múlik a dolog, mint a pasidon.

A kutatók szerint viszont a legrosszabb, amit tehetünk ilyenkor, hogy színleljük az orgazmust pusztán azért, hogy a párunkat nehegy megsértsük. Ha gyakrabban előfordul, hogy nem okoz örömet a szex, akkor mindenképpen érdemes cselekedni. A szexuális frusztráció ugyanis a kimutatások szerint annyira erős stresszel járhat együtt, ami hosszú távon akár betegségekhez is vezethet.

Forrás: hotdog.hu



Előjáték

Ha valóban elhatároztátok magatok, fontos, hogy nyugodt légkört teremtsetek. Nem szabad sietni, az első élménynek kellemesnek kell lennie. Az úgynevezett előjáték során egymásra hangolódtok, felfedezitek egymás testét. Az érzéki érintések felkészítenek lelkileg a következő lépésre.

Az előjáték során szervezeted hüvelyi váladékot termel, mely segíti a könnyebb, fájdalom-mentesebb behatolást.

Belemelegedve

A gumióvszer még az előjáték előtt kerüljön fel, hiszen a fiú szervezete már ekkor ondót termel. Ha testileg és lelkileg is valóban készen álltok az aktusra, akkor nincs okotok aggódnival. Egymásra fogtok hangolódni, s minden megy majd magától.

Legyetek türelmesek egymással. Ne érezzétek