

Ismerd meg a tested!

Az orgazmuskészség tanulható.

Ha pedig a kielégülés elsősorban rajtunk múlik, akkor megtanulásával miért kellene egy megfelelő partnerkapcsolat kialakulásáig várni? Nem jobb-e, ha a nő az orgazmuskészség kialakításával is felkészül egy majdani szexuális kapcsolatra? Hiszen az említett vizsgálatokból is az derül ki, hogy az önkielégítést már ismerő nők partnerükkel is könnyebben belejöttek a szexbe, mint azok, akik azt meg sem próbálták.

Egyesek erre azt mondják, hogy nekik csak partnerrel nyújt örömet a szex. Ok valamiért eltúlozzák a kétféle kielégülés különbségét, ami pedig valójában és többnyire nem is olyan nagy. Kétségtelen, hogy nagyobb élmény egy szerelmi partnerrel kielégülni, ám a kölcsönös és beteljesült szerelmek nem túl gyakoriak az ember életében. A szex viszont szerelem nélkül is jó lehet, hiszen a kielégülés mindig kellemes. Még akkor is, ha partner nélkül jut hozzá az ember.

A csak "partnerrel jó" érvelésre a következő hasonlattal érdemes reagálni: Ha éhesek vagyunk, és módunkban áll jóllakni, szívesen tesszük ezt egy számunkra kedves ember társaságában, közben beszélgetve. De azért egyedül is jól tudunk lakni, ha éppen úgy adódik. Kicsit ugyanígy vagyunk a szexszel. A jóllakás és szexuális kielégülés egyaránt emberi szükséglet. És bár társas lények vagyunk, szükség esetén egyedül is meg tudjuk oldani mindkettőt.

A férfiakat általában nem kell biztatni az önkielégítésre, mert a serdülőkorban kezdődő magömlések alapján ismerik és kívánják a kielégülést. Eppen ezért túlnyomó többségük hamar és könnyen megtanulja az önkielégítést, ami náluk is jó előkészület a későbbi szexuális kapcsolatokra, feltéve, hogy nincs miatta büntudatuk, és nem szokják meg a túl gyors kielégülést (ami később korai magömlést eredményezhet).

A nőket – pontosabban a fiatal lányokat – viszont biztatni kellene erre, mert különben esetleg nem is igénylik, és túl későn jönnek rá, hogy mit veszítettek. (Ha egyáltalán rájönnek.) Valójában egy nő számára az önkielégítés megtanulása fontosabb, mint a férfinak, mert a nő ezzel könnyen kialakíthatja orgazmuskészségét és így behozhatja azt a hátrányt, ami különben érné őt az első szexuális kapcsolatban.

A kérdés tehát az:

Hogyan tanulható meg az önkielégítés?

Egy nő számára ez sem mindig könnyű, különösen, ha későn úgy értem, jóval a serdülőkor után – fog hozzá, amikor a szex már esetleg erős gátlás alá helyeződött. Fiatalabb korban viszont a teljes tájékozatlanság okoz nehézségeket. Nemrég egy 16 éves lány ezt írta: "Az önkielégítésről nem tudok szinte semmit. Hogyan csináljam? Mikor és mivel?"

Nos, először is tévedés azt hinni, hogy valamilyen eszköz kell az önkielégítéshez. Lehet ugyan különféle eszközöket alkalmazni a nemi szerveknek és környéküknek ingerléséhez, de ezek alapján véve feleslegesek, és bátran mellőzhetők. Átmeneti használatuk legfeljebb akkor indokolt, ha másként nem sikerül az önkielégítés megtanulása. A hüvelybe ilyenkor sem kell valamilyen tárgyat felvezetni, hanem

csak a csiklót és környékét kell ingerelni (pl. ráírnyított melegvíz-sugárral vagy kézi masszírozó készülékkel)

Vannak, akik párnát vagy takarót szorítanak a combjaik közé önkielégítésre, de sok más variáció is előfordul. A Legcélszerűbb "eszköz" azonban a nő saját keze! Ez mindig "kéznél van", csak az a fontos, hogy tiszta legyen. És ne legyen száraz, tapadós, hanem síkos (ami könnyen elérhető, ha hüvelyváladékkal benedvesítjük). Mindez persze csak előfeltétel, mint ahogyan a saját nemi szerv alapos ismerete is az. Miután anatómiai ábrák és leírások (esetleg a maszturbálás.hu erre irányuló oldalai) segítségével már tájékozódunk, legjobb, ha egy kézitükörrel is szemügyre vesszük nemi szervünket, széthúzva a nagy- és kisajkakat, majd ujjheggyel is kitapintva a csiklót, a húgycsőnyílást és a hüvelybejáratot.

Az önkielégítést azonban nem azzal kell kezdeni, hogy rögtön a nemi szervet kezdjük simogatni. Ráhangolódás céljából jobb, ha előbb behunyt szemmel elképzelünk valami kellemes szexjelenetet. Például olyasmit, hogy jön a partnerünk és elkezd simogatni, először a kezünket, majd az arcukat, mellünket... és így tovább, fokozatosan rátérve a szeretkezés különböző változataira. És közben a saját kezünkkel csi-



náljuk azt, amit elképzelésünk szerint a partner csinálna.

Ha nem tudunk fantáziálással ráhangolódni a simogatás élvezetére, akkor 5-10 perc elteltével inkább hagyjuk abba a próbálkozást, és később, nyugodtabb lelkiállapotban kezdjük újra. Esetleg olvassunk előtte valami szerelmi történetet, vagy nézegessünk szeretkezést ábrázoló képeket.

Ha viszont élvezni tudjuk a simogatást, akkor további fantáziálás közben folytassuk mindaddig, amíg ki nem elégülünk, vagy amíg vissza nem esik a szexuális izgalom. Átmeneti visszaesések előfordulhatnak: ilyenkor kis szünetet tartunk, és aztán kicsit másféle ingerléssel folytatjuk. Ezzel megelőzhető, hogy erőltetni próbáljuk a kielégülést, ami biztosan zsákutcába vezetne.

Petting és orgazmus

Az önkielégítéshez képest jelentős továbblépés a szeretkezés megtanulása egy partnerrel. Természetes, hogy ez sem megy máról holnapra. Még akkor sem, ha a nő már egészen jól belejött az önkielégítésbe – ami ugyan megkönnyíti, de nem pótolja a szeretkezés tanulását.

Hangsúlyozottan szeretkezésről beszélünk, és nem közösülésről, mert – bár az is a szeretkezésnek egyik formája – az eddigiekből talán nyilvánvaló, hogy nem azzal kell kezdeni a szeretkezés megtanulását. Nem azért, mintha a közösülés önmagában véve olyan nehéz lenne! Legfeljebb egy szűz nő számára okoz némi problémát a szűzhártya átszakításának elviselése; később már minden könnyebben megy...

A közösülés nehézség nélküli megtörténte azonban nem jelenti azt, hogy a nő élvezzi is, vagy éppen kielégül annak során. Ez az, amit meg kell tanulni! És nem úgy, hogy minden előkészítés nélkül gyakorolja, aztán "majd csak belejön valahogyan..." A rossz kezdést, mint láttuk, nehéz helyrehozni.

Nagy hiba lenne figyelmen kívül hagyni a férfiak és a nők alkati különbségét! Már a tizenéves fiatalember is fejlett orgazmuskészséggel kezdi a nemi életet így legtöbbször nehézség nélkül kielégül már az első közösülésben – még hozzá nagyon is gyorsan. A nő orgazmuskészsége viszont ebben az életkorban legtöbbször fejletlen, még akkor is, ha néhányszor már önkielégítéssel kielégült.

Az önkielégítés mindenesetre jó kiindulási alap a szeretkezés tanulásában. Ha pedig nincs ilyen alap, akkor még nagyobb figyelmet érdemes fordítani az úgynevezett pettingre, vagyis a közösülés nélküli szeretkezésre. Ebben az egyszerű simogatástól és pusztítól kezdve minden gyengédség bele tartozik, ami a közösülésen kívül előfordulhat. Magától értetődik, hogy vannak egyszerűbb, könnyebb és bonyolultabb, nehezebb formái.

A tanulást pedig érthetően az egyszerűbb formákkal ajánlatos elkezdni. Egy gátlásos nő is könnyen kipróbálhatja, jólesik-e neki a kézfogás egy rokonszenves férfival, esetleg a kézcsók (bár ez ma már nem divat).

A következő lépés: jólesik-e az ölekezés, a simogatás és a csókolózás. Ha ezeket nem tudja élvezni, akkor nem érdemes továbblépni az intimitások terén. Ilyenkor vagy nem igazán rokonszenves a férfi, vagy a nő még nem képes élvezni a testi közelség alapvető módjait sem.

Először az okokat érdemes tisztázni az ehhez hasonló esetekben. Egyetlen esetből persze nem szabad általánosítani. De ha már kétszer-háromszor próbálkoztunk ugyanazzal a partnerrel csókolózni, és még mindig nem élvezzük, akkor ideje a "hogyan tovább"-ról dönteni. Ha egyébként rokonszenves, és a kézfogás, futó puszi is jólesik, akkor valószínűleg gátlásosságunk okolható a pettingízület elmaradásáért.

Ezt legjobb a partnerrel is megbeszélni (ami egy gátlásos nőnek nem kis teljesítmény!), és ügyelni, hogy csak olyasmi történjen, amit élvezni tudunk. Az sem baj, ha csak a kézfogás ilyen; ez esetben a tartós kézfogással, egymás kezének "vizsgálatával" és simogatásával kísérletezzünk. Ha ez már egyértelműen kellemes, a simogatást fokozatosan kiterjeszthetjük egymás arcára, hajára, karjára, majd lassanként más testrészeire is.

Közben az ölelést, az összesimulást és az arccsókokat is gyakorolhatjuk. Csak ez után következzen a tulajdonképpeni csókolózás és a fontosabb "erogén zónák" (pl. a mellek, combok és a nemi szerv környékének) simogatása. Ha mindezt élvezzük akkor nyilván a szexuális izgalom is bekövetkezik, aminek jelei könnyen felismerhetők (kipirulás, hevesebb szívdobogás stb.). Ennek alapján a petting már kielégülést is eredményezhet!

Forrás: szenvedely-erotika-sex.com