

# Összetartó erő: szerelem vagy szex?

A kialakuló szexuális ingerek képesek a két nem közti különbségeket áthidalni, és emiatt folytonos vágyat érezhetünk egymás iránt. Ennek a biológiai folyamatnak a részeként, pedig kialakulhat – a természeti folyamatok által már korántsem magyarázható – szerelem.

A szeretet a legnemesebb emberi érzés, ennek köszönhetően az érzékelésen és a társadalmi hatásokon kívül a férfiak nagy többségében feléled a készség, hogy jobb emberré váljanak, azért, akit szeretnek. Az emberek a vágyaik miatt vívnak háborúkat, de a szeretet miatt alapítanak családot és otthont.

## Vágy a szerelemben

A férfiak számára a vágy egy heves tapasztalat, amikor az agyuk nem képes kontrollálni cselekedeteiket és tesztoszteron szintjük a vörösen izzó zónába lép. A vágy, mint szeretet igazán vak, ezért egy kapcsolat elején rendkívül nehéz megmondani, hogy ő e az igazi, vagy csak egy futó fellángolás, amit a következő zivatar azonnal elmos.

Miért tud könnyen félre siklani egy kapcsolat? Mert hajlamosak vagyunk arra, hogy a szexuális vonzódás miatt elhanyagoljuk az érzelmi szálak kialakítását és a hormonok könnyen elhomályosítják józan ítéző képességünket.

Az igazi veszélyt önmagunk elvesztése jelentheti egy kapcsolatban. Hirtelen bizonytalanná és védtelenné válhatunk és ez a vágyak és a szeretet elhatalmasodása miatt lehetséges. Mert úgy érezzük, a másik nélkül nem tudunk létezni.

A vágy különösen veszélyes érzés, hiszen hajlamosak vagyunk csak az ágyékunkkal gondolkodni és szélnek eresztetni minden okot és logikát, ami egyébként a kapcsolat ellen szólna. Ha nem érdekel, hogy hol van a másik, vagy mit csinál, akkor valószínűleg csak a tűz hajt titeket, de ha igazi szerelem van kettőtök között, akkor a szexualitás csak egy újabb kulcs a boldogsághoz.

## Vágy vagy szerelem?

Amit érzel, az vágy vagy esetleg valami több? És vajon ő mit érez irántad? Ahhoz, hogy eldöntsd, szolgálunk néhány egyértelmű tulajdonsággal:

### Vágy:

- Csak a testére és a pillantásaira koncentrálsz: Mielőtt még megtudnád a nevét, már arról fantáziálsz, hogy milyen lehet vele az ágyban.

- Nem törődsz azzal, hogy mit mond: Állandóan mentségeket gyártasz, hogy minél kevesebb időt kelljen vele töltened, kivéve persze, ha szexről van szó.

- Csak azért vagy vele, hogy szexelj: Nem veszed a fáradságot, hogy visszahívd, és napokon keresztül úgy is jól meg vagy, ha semmit sem tudsz róla.

- Csak a zsákmányává akar tenni: Ha egy alkoholmámoros péntek este után már hajnalban felhív, akkor csak a következő strigulát akarja beszerezni.

- Szex után távozol: Ha már az ágyban azon gondolkodsz, hogy hogyan tudsz álmában gyorsan kisurranni a lakásból, nem akarsz semmi mást, se reggelit, se tusolást, csak minél hamarabb el akarsz tűnni.

### Szerelm:

- Isteni illata van: Ha elmerülsz a szavaiban, ha az órák, mint percek repülnek tovább és azon veszed észre magad, hogy csak ő beszél, és te ámulva hallgatod, akkor teljesen elvarázsolta a kémiai vonzalom, ami kettőtök között van.

- A világ legjobb pasija: Még akkor is helyesnek találsz, amikor egy átmulatott éjszaka után, hajnalban a WC-kagylót ölelgetve találsz rá.

- Minden időt vele akarsz tölteni: Mindent, amit tenni akarsz, azt már csak vele tudod elképzelni.

- Vele tervezel: Hirtelen előnt az érzés, hogy nélküle az életed üres volna, a barátaidnak úgy mutatod be, hogy közben arra gondolsz, ő az igazi és már azon tűnődsz, vajon hány gyereket szülnél neki.

- Bemutatod a szüleidnek: Fontossá válik, hogy az eddigi életed legjobban szeretett szereplői megismerkedjenek vele.

- Mindent vele tervezel: Még, ha nincs a közeledben, akkor is azt tervezgeted, hogy milyen lenne, ha ezt épp vele élnéd át és alig várod, hogy minden élményedet megoszd vele.

- Előnt a romantika: Hirtelen kellemesnek találsz azokat a nyálás dalokat, amikről régen gondolkodás nélkül tovább kapcsoltál, ha meghallottad és hirtelen nem találsz feleslegesnek a telefonodban a villogó szívécse animációt!

- Megvéded bármi áron: Ha valaki, akár a legkisebb megalázó viselkedést is tanúsítja irányába, azonnal a védelmére kelsz, és társaságban még akkor sem ellenkezel vele, ha egyébként kettesben eltérő a véleményetek.

- Eléri, hogy jobb ember akarj lenni: Motiválttá és boldoggá tesz téged, ami arra inspirál, hogy mindent megtegyél annak érdekében, hogy ő is boldog legyen.

## Kell a szerelmi vágy

A vágy egy rövid távú móka, de a szerelem, az hosszú távra szól. Bár a két érzés gyakran elnyomja egymást és könnyen becsaphatod saját magad, de tudnod kell különbséget tenned a kettő között. A trükk benned van, te döntesz, hogy mit akarsz és minden más is csak rajtad áll.



## Nem fog az agya? Szexelj többet!

Kutatások bizonyították, hogy a rendszeres nemi élet jó hatással van az agyműködésre, a problémamegoldási és stressztűrő képességre, valamint a memóriára is.

Állatkísérlettel is bizonyították, hogy a rendszeres nemi élet jó hatással van az agy struktúrájára, elsősorban arra, hogy mennyi új agysejtünk születik – ez összefügg a stresszel is (vagyis a stressz és a kellemetlen élmények hatására lelassulhat az agysejtek új-

ratermelődése és növekedése), tehát a szex segíthet "kiegyenlíteni" a stressz káros hatásait.

A Princeton Egyetem kutatói hím patkányokat tanulmányoztak. Egy csoport "szűz" volt, egy másik kéthetente egyszer találkozhatott ivarérett, párosodásra kész nőstényekkel, a harmadik csoport számára pedig naponta egyszer biztosították a nőstényekkel való találkozást. Úgy találták, hogy azok a patkányok, akik rendszeresen párosodhattak, több neuronnal rendelkeztek a hippocampus területén. Az agysejtek és a közöttük lévő kötések számában is növekedés volt megfigyelhető. A szexuálisan tapasztaltabb patkányok emellett nyugodtabbak is voltak, mint a szűzek és könnyebben adaptálódtak a környezeti változásokhoz.

A szöuli Konkuk egyetem kutatói egereket tanulmányoztak hasonló módon, és azt találták, a rendszeresen párosodó állatok szervezetében alacsonyabb volt a stresszhormonok szintje. Ez különösen azért fontos, mert a krónikus stressz pusztítja az agysejteket és rontja a memóriát, valamint a problémamegoldási képességekre is rossz hatással van.

Vajon visszafelé is működik az elképzelés, vagyis, az okosabbak többet bújnak ágyba? Több kutatás eredményeit elemezve ezt nem lehet egyértelműen kijelenteni. Tinédzserek esetében a magasabb intelligenciahányados általában az első szexuális aktus időbeli kitolódásával jár együtt. Az idősebbek körében azonban a kognitív egészség, vagyis az, ha jó szellemi állapotban marad valaki, rendszeresebb nemi életet jelent. Az enyhe szellemi hanyatlással, demenciával vagy korai Alzheimer-kórral küzdők 32,5 százaléka élt rendszeres nemi életet, míg az egészségesekekénél ez az arány 62,3 százalék volt – derítette ki egy tavaly decemberi maláj kutatás, melyben 60 év fölöttieket vizsgáltak.

Forrás: tudasfaja.com

## Hány kalóriát égetsz el szex közben?

Gondolkoztál már azon, hogyan edzel a takaró alatt? A University of Montreal kutatása végre felfedi a titkot: a férfiak 100 kalóriát égetnek el egy átlagos szexuális együttlét alkalmával. A nők pedig 69-et. (Igen, tényleg ennyit.)

Az átlagos menet hossza 25 perc az előjáték kezdetétől az orgazmusig, de ez csak egy átlag-az időeredmények nagyon változóak voltak, 10 és 57 perc közé estek. Minél hosszabb az együttlét, annál több kalóriát égethetsz el.

Most valószínűleg azon gondolkodsz, hogyan tudták ezt pontosan kiszámolni. Korábbi kutatások során elektródákat, kábeleket és maszkokat tettek a résztvevőkre-

amik hatására csökkent a szex élvezeti értéke. Az új tanulmányban viszont elég volt egy otthon viselhető karpánt ahhoz, hogy kiszámítsák a pontos adatokat.

A kutatásban résztvevő 21 pár nem csak szexelt, de 30 percet futott is, hogy az edzés és az aktus közben elégetett kalóriák mennyiségét is össze tudták hasonlítani. A férfiak a futópados edzés során kétszer annyi-(276) kalóriát égettek el, mint szex közben. Amikor viszont megkérdezték tőlük, hogy melyik módszert élvezték jobban, 100 százalékuk a szexre voksolt. Mondjuk ezen egyáltalán nem lepődünk meg.

Forrás: szenvedely-erotika-sex.com