

Gátlások és a szex

Fiatal lányokkal, fiúkkal beszélgetve, de még érett asszonyoknál is sokszor hallom, hogy azt mondják, hogy azért nem tesznek meg valamit szerkezés közben, mert az ciki.

Most ne valami extrém dolgokra gondoljatok. Egyszerű dolgok ezek, pl. lovagló pózban szeretkezés, vagy orális szex. A gátlások és a félelmek az ágyban megnehezítik a kiegyensúlyozott nemi kapcsolatot. Ha azért nem teszel meg valamit, bár nagyon szeretnéd, mert attól félsz, hogy besülsz, vagy nem úgy sikerül, ahogy kellene, akkor neked szól ez a cikk.

Barbara : a párom mindig kéri, hogy üljek bele, mert nagyon szeret így szeretkezni az előző barát-nőjével menyire szerették így, és milyen ügyes volt ebben a lány.

A szeretkezést megmérgezheti az előző barát-ról(nőről) való ömlengés, hogy ügyes volt, milyen jó volt vele, ezek a szavak már önmagukban gátlásokat idézhetnek elő, hisz eleve egy olyan magas mércét állítanak fel a jelenlegi partnernek, hogy ha még át is tudná ugrani, nem fogja merni megtenni.

Barbara gondolataiban állandóan egy tökéletes nőt látott a párjával, aki mindenféle baki nélkül kielégíti a párját, mint a pornófilmekben ahol a tökéletes külsejű határozott vonzó amazon a szuper férfival szeretkezik. A párja többször kérte, hogy szeretkezzenek ebben a pózban, de Barbara mindig hátrált. A párja nem értette, hogy miért nem szeretné ezt az egyszerű dolgot. A beszélgetéseink során természetesen felszínre kerültek az okok és a miertek. Sikerült megbeszélniük, hogy nem áradoznak az előző kapcsolatokról, mert azok démonként hatnak a szerelmi életükre.

Kingának is a lovagló pózzal volt problémája, kissé túlsúlyos volt és amikor először szeretkezett így Péterrel a párjával ő azt mondta neki, hogy milyen aranyosan remeg a pociján kis hájacska. Na ezek után Kinga rémálmává vált, hogy a hasát nézi a párja. Ez a kis ártatlannak tűnő megjegyzés, ami mint később ki is derült inkább bók volt, mint sértés, olyan gátlásokat alakított ki Kingában, ami miatt ezt a pózt nem szerette többé. Amikor beszélgettünk és megkérdeztem Pétert, hogy mit szeret a barát-nőjében, a pociját említette meg második-ként. Szerette a teltebb nőket ezért is választotta Kingát.

Láthatjátok sokszor egy ártatlannak tűnő megjegyzés, egy félreértett bók kialakíthat a másik félben olyan gátlásokat és félelmet ami miatt próbál kikerülni bizonyos helyzeteket és pózokat a szeretkezés alatt.

Természetes az a vágyatok, hogy a párotoknál ti szeretnétek a legek lenni, a legügyesebbek a legösszeillőbbek az ágyban. Ezek a véletlenül kimondott szavak a másik félbe beleégnek és elkezdnek negatív gondolatokat, gátlásokat ébreszteni.

Szerző: Kovács Beáta, szexológus

A csók gyönyörének újraélesztése

Egy parkban sétálgatva, vagy egy bevásárlóközpontban, egy moziban a párokat figyelve könnyű észrevenni, hogy mennyi ideje tart a kapcsolatuk.

Hogy miről? Hogy hányszor csókolják meg egymást. Itt most nyilván nem a közhelyen szemérmetlen „smárolásra” gondolok, hanem a finom szájra puszkira, amiket szinte percenként, észrevétlenül váltanak egymással a boldog párok. Miért nem csókolóznak a párok több éves, vagy akár csak hónapos kapcsolatban? Miért nem vágyunk már percenkénti puszkira, csókokra egy hosszabb kapcsolatban?

A szenvedélyes csókolózás csak az újszermesek kiváltsága lenne?

A szeretkezésnél miért marad ki a hosszú, szenvedélyes csókolózás, miért tűnik el az előjáték, vagy akár a szexuális aktus során? Sokan kérdezték ezeket tőlem. Megkérdeztem az ismerőseimet - mit gondolnak erről?

Tamás: Általában akkor nem akarom már igazán érzelmesen hosszan megcsókolni a barát-nőm, amikor már nincs meg az az érzelm, ami szerintem szükséges egy igazi csókhoz.

Kata: volt olyan pasim több is, aki már pár hónap után sem kezdeményez csókolózást szextől független szituban, "csak úgy", mert nem szereti, csak az elején megerőlteti magát, hogy bevágódjon.

Egy felmérésből kiderült, hogy a megkérdezett párok a kapcsolatuk kezdetén akár napi nyolcszor is csókolóztak, és számtalanszor adtak pusztit egymás szájára, négy év után már csak heti négyszer-ötször csókolóznak, kizárólag az előjáték részeként. A tíz éves házások alig csókolóznak és pusztit is csak reggel a munkába rohanáskor adnak egymásnak.

Maja: 15 éve vagyok férjnél, már nem is emlékszem, hogy hogyan csókol a férjem, kikopott a kap-

gyon fontosak egy kapcsolatban. Mit tegyél, ha ki-nevet a párod, amikor több év kihagyás után újból csókolózni szeretnél? Én azt tudom tanácsolni, hogy ne add fel. A csókolózást és az általa nyújtott intimítást vissza lehet szép lassan csempészni a kapcsolatba. Ha ügyesen csinálod azt fogod észrevenni, hogy a párod az utolsó sorban foglalt helyet az esti mozi-ra. Vajon miért?

Szerző: Kovács Beáta, szexológus

Hogyan kell csókolózni?

Mindenki életében megmarad az első csók élménye, íze, zamata, esetleg íztelensége.

Bevésődés /imprinting - Konrad Lorenz világhírű etológus szavaival /, mert hosszú időre meghatározó lehet az igény és az elvárás függvényében.

Aki szerencsés, jó "tanítómester" karjaiban kóstolja meg ezt a Csodát. Itt most nem "ovis pusziról" beszélünk, hanem amikor a csók összefüggésben van az érzelmi, lelki és testi vágygal.

Első csók

Ez a bizonyos első csók általában serdülőkorban csattan el, mert a nemi érés, a női-férfi szerep első igazi, a szexszel összefüggésben lévő élménye be-köszönt az érésben lévő lányka, fiúcska életébe.

Bátortalan, de az illető fiatal érzi, hogy ez egy be-kábulásra, érzelmi tobzódásra "okot" adó isteni csoda. Még nincs tapasztalat, nincs tudati ráhangolódás, de izgalmas és felemelő érzés.

Édes bizsergés...

A két finom, puha ajak megkeresi és megtalálja egymást és valami édes bizsergés lesz urrá az egész testen. Megszűnik a környezet, a világ és csak issza a pár a másik csókjának édes ízét.

Csodálatos kábulat

Nem a tudat vezérli, hanem az ösztön, amely a tudatalattiból támad fel és vágyja hogy még tartson sokáig ez a csodálatos kábulat. Birtokba venni a másik érzékiségét, édes puha ajkát, nyelvét és édes ölelését. Ha a csók egy érzelmi kapcsolatban csattan el, akkor a tudatnak nincs szerepe, az ösztönök megteszik, amit kell. Ha a csók - valami más tudati célból, nem beérett érzelmi kötelékből - jön létre, akkor vagy birtokló, behódoló, agresszív /nagyon nyeltes és nyálás/, nem finoman érzéki. Ez a csók "csak" arra szolgál, hogy segítségével elinduljon egy szexuális történet. Ez a cél elérése céljából történik és nem a csók finom érzéki, a pillanat tökéletes megélésének a gazdagítását kínálja fel.

Igényeld az érzelmi jelenlétét, a csók minden finom elemének az átélését, és tudd, hogy a csók a legintimebb része egy kibontakozó szerelmi történetnek, egy érzel-

mi, érzéki kapcsolatnak.

Akarj és tudj jól csókolni, tanulj meg, tanítsd meg a másikat is ennek a "gyönyörnek" a megélésére. Nem születünk profi adottsággal, de tanulja meg mindenki, hogy ez az intimitás legédesebb eleme.

Szerző: Dr. Ruzs Edit, szexuálpszichológus
Forrás: szexlecke.hu



csolatunkból. Én nagyon szeretném, ha gyengéd lenne velem és megcsókolna, amikor próbáltam kezdeményezni, lerázott, hogy öregek vagyunk mi már ehhez.

Miért marad el sok kapcsolatban az egyik legcsodálatosabb dolog, ami két egymást szerető ember között történhet? Több oka is van ennek.

Egy jó csók, a gyengéd ölelések, simogatások na-