

Szerelem és szexualitás 50 év felett

Lehet-e, tudunk-e életkorban, mentalitásban, viselkedésben éles vonalat húzni, hogy ki a fiatal, ki az öreg, mikortól, mitől és miért vagyunk, leszünk tudunk fiatalok, öregek lenni az életkor függvényében, illetve az életkort nem figyelembe véve.

Nem fiatalok, de nem is vénék

A Nyugati világban ritkán látni elaggott, idős embereket, mert élnek és élvezik az életet. Az, hogy öregasszony, öregember sértő kifejezés és valójában ez a fogalom nem létezik. sokan talán ekkor élnek meg az életet teljes valójában, fiatalos lélekkel és megfelelő - legyőzött betegség--tudattal - aktivitással; Nem fiatalok, de nem is VÉNEK:

Megúszhatjuk a vénség megélését, az élet molygós igénységét, az életkor által adott lehetőség kihasználását és hogy a már nem éppen fiatal kor is megkapja azt a szépséget, amire méltók és alkalmasak vagyunk?

Mennyire igazak Albert Schweitzer gondolatai, aki épp az 50 feletti korosztálynak teszi fel a és válaszolja meg azt a kérdést, hogy valójában "Ki a fiatal". Hallgassuk meg, és higgyük el, azt mondja el, ami mindenki számára az élet igénylés mottója lehet:

"A fiatalság mércéje nem az életkor, hanem a szellem és a lélek állapota: az akarat-és képzelőerő, az érzelmek intenzitása, a jókedv és a kalandvágy győzelme a lustaságon. Csak az öregszik meg, aki lemond eszményeiről. Az évek múlásával ráncossá lesz az arcod, de ha kialszik benned a lelkesedés, akkor lelked ráncosodik meg. Gondok, kétségek, az önbizalom hiánya, reménytelenség, mind hosszú évek, melyek nemcsak a testet húzzák le a föld porába, hanem a lelket is. Az ember - akár tizenhat éves, akár hatvanhat - csodára szomjazik, elámul a csillagok örökkévalóságán, gondolatok és a dolgok szépségén, nem fél a kockázattól, gyermeki kíváncsisággal várja, mi lesz holnap, szabadon örül mindennek. Olyan fiatal vagy, mint a reményeid, olyan öreg, mint a kétségeid. Olyan fiatal, mint ön bizalmas, olyan öreg, mint a féltelmed. Fiatal, mint a hited, öreg, mint a csüggedésed. Fiatal vagy, míg befogadod a szépséget, az örömet, a merészséget, a nagyságot - az ember, a föld, a végtelenség hírnökeit. Csak akkor öregszel meg, ha már nem szárnyalsz, és hagyod, hogy a pesszimizmus és a cinizmus megdermesse a szíved!!"

E gondolatok igazságához nem fér semmi kétség. De képes-e az ember szembefordulni, azzal, ami jön, képes-e az öregedést késleltetni, képes-e, ha testben már el is érte ez a fránya idős kor - megtartani szíve, lelke, mentalitása meg-megújuló frissességét. Minden elfogultság ellenére azt gondolom igen.

A biológiai, fizikai öregedés sok elem összefüggésében következik be, de sok olyan tényező késleltetheti, amiben mi is részesek lehetünk.

Légy ma, itt és most boldog

A fiatalság vagy később bekövetkező öregedés nagy részben genetikailag adott, másrészt közismert, hogy a fejlett nyugati világban bizonyos hormonokkal kezelve, plasztikai beavatkozásokkal késleltetve fiatal testet ad nőnek, férfinak egyaránt. Vannak örökifjú nők és megöregedni képtelen férfiak is. De mindezek ellenére az élet véges, és ami biztos, és mindenki számára közismert tény, hogy az élet egy egyszeri és megismételhetetlen kaland. Ha elég okosak és megfelelően önzők vagyunk magunkkal szemben, akkor itt akarunk boldogságot és harmóniát önmagunkkal és a párunkkal együtt megélni. Sokan hisznek és reménykednek a reinkarnációban és lehet, hogy ezt is megéljük, de hogy azt miért és hogyan érdemeljük vagy bünhődjük el, arra nem igazán kapunk biztosítékot. Legyünk ma itt és most boldogok.

Joda mester bölcsessége

Azt tanultuk az egyetemen a személyiségpszichológiai tantárgyban, hogy az egészséges személyiség a mában és a holnapban él. A múlt megtörtént eseményeit átfordítani nem lehet, azok megtörténtek, belénk ivódottak, lehet valamennyire halványítani a bevésődéseket, de megváltoztatni a megtörténteket totálisan nem lehet. A távoli jövő kifürkészhetetlen, örök mozgásban van, ezt Joda mester is elmondta Lucnak, hogy hiába keresi, fürkészi a dolgokat, nem kaphat rá kielégítő választ. A jelent oly-

Hogyan is éljük meg a szexet az ötven feletti életkorban?

Mint minden fontos pszichoszexuális fejlődési szakasznak, ennek az életkornak is megvannak a buktatói és természetesen, amiről ritkábban beszélünk, megvannak a pozitív elemei is. Az, hogy az ember beléptek életük e szakaszába nem jelenti azt, hogy az érzelelemről, szerelemről le kell mondaniuk, és hogy egyetlen cél kell, hogy vezérelje napjaikat, hogy orvosi rendelőkben ülve várják a különböző problémájukra a megfelelő kezelést, gyógyszerrel, illetve az, hogy mikor és mennyi ideig kell elfoglalt gyermekeik helyett az unokákról gondoskodniuk. Miért kell ennek így történnie. Tényleg ennyire nem hoz már új élményt ez a - talán nevezhetjük így is - változó kor? Ébresztő emberek? Van egy csodaszerep, ami a legolcsóbb és a leginkább eredményt garantáló minden idősebb ember számára. Ami megnyújthatja az életkort, egészséget ígér, hangulati, érzelmi stabilitást biztosít, optimális önértékelést ad, fiatalos mentalitás és pozitív jövőkép révén aktív társasági életet kínál.

A változó kor tünetei

A változó kor mindkét nem számára meghozza azokat a nem szeretem szexuális tüneteket, problémákat, melyek megnehezíthetik a komfort érzést.

A férfiaknál megjelennek merevedési problémák, vele összefüggésben a libidó /szexuális vágy/ hiánya, a csökkent aktivitás.

Boldogság, vagy elhidegülés?

A nők klimaxos tünetei még szélesebb palettán /verejtékezés, alvásprobléma, nedvesedés hiánya, fejfájás, hangulati lebilintás stb/ mutatják az öregedés kellemetlen jeleit.

Elfogadjuk vagy nem fogadjuk. Teszünk érte vagy nem. Miről szól az együtt töltött évek 20. házassági évfordulója. A boldogságról vagy épp az elhidegülésről.

Engedd be az érzékiséget az otthonodba

Közelítsük meg ezt a témát a pozitív oldalról. Szabadok vagyunk, nem kell már annyi energiát fordítani a gyerekekre, nem kell védekezni, rendelkezünk az idővel, térrel, séta, utazás, társasági élet stb. Ha úgy tűnik, nyomasztó az együtt-lét, mert a szexuális vágy csak pisálkol, akkor tegyük meg mindent, hogy az erotika az érzékiség visszatérjen otthonunkba. Rossz látni a besavanyodást sok családban, ahol az az egyedüli összekötő kapocs, hogy azonos a címe a két embernek.

Milyen egy izgalmas nő 50 felett?

Legyen a nő nő, szép, guszto-sos, vágyat felkeltő és fantáziát beindító asszony - a nőiesség minden elemét felvonultatva: a naiv szendétől a dögszűzötig. Törődjön magával, akarjon tet-szeni párjának, más férfinak, engedje báját kisugározni, hogy a férfi, ha ránéz, férfiassága beinduljon. De ezt ne durva, direkt elemekkel tegye, hanem a női viselkedés ezernyi szivárvány színét felvillantva. Tudja és akarja elbűvölni a férfit, tegyen meg mindent ő is azért, hogy a szerelem, szexuális vágy tüze ne tudjon soha kihűyni.

Szerző: Dr. Rusz Edit
Forrás: szexlecke.hu



anná tenni, amiben jól érzi magát a test, a lélek, a szellem, az érzelem és a szexualitás is.

Merjünk szeretni, merjünk szívünk és vágyunk szerint élni.

A mai nap Vénusz jegyében zajlik, főleg a szerelemről és szexualitásról szól. Beszéljünk erről a sok ember számára igazán kedvelt témáról.