

## Fűszerek, amiktől felforr a véred

Az élet szerelem nélkül ízetlen, a szerelem szex nélkül sótlan, az ételek fűszer nélkül pedig élvezhetetlenek, csaknem ehetetlenek!

A csilit ősidők óta nemcsak gyógyszerként hanem nemi vágyat fokozó szerként is használják. Az ősi Egyiptomban a bódító illatú fahéjról, szegfűszegről, szerencsندیóról és a gyömbérről azt hitték, hogy a paradicsomi kertből eredő Nílusból terem. A legtöbb fűszerről feltételezték, hogy a bennük lévő forróságtól felmelegedik a test, amitől felizzik a nemi vágy. A mustármag potencianövelő hatását ismerve a szerzeteseknek megtiltották a fűszer fogyasztását. A fahéj ősidők óta a nemi szervre kenve erotikus ösztönzőnek számít. Az ópium helyett is használt sáfrány izgatós hatása, hosszú orgazmusérzetet kelt.

A ginszeng nemcsak fiatalító szer és egyensúlyban tartja a test energiaháztartását, hanem növeli a nemi vágyat. Ázsia legrégebbi és legismertebb gyógyszere, ezt a csodagyökeret gyakran "embergyökérként" is említik. A ginszengbor volt az első kínai gyógyszer, amit idegnyugtatóként és fáradtságcsökkentőként ajánlottak. Az izgatós hatású szegfűszeget a régi kínaiak azért rágták, hogy szerelmi légyottjuk során illatos legyen leheletük. Az aromás, kellemes illatú kardamomot, gyakran teához és kávéhoz vegyítik izgatós, élénkítő hatású már az ókorban sokat magasztalták mint fűszert és orvosságot. Serkenti az emésztést, és a szív működést, frissíti a szellemet. A bódító, izgatós szerencsندیó mámort és nemi izgalmat kelt. Az ősi Indiában bódító gyümölcs néven volt ismert, sok mámortó szerelmi ajzószer fontos alkotóelemeként. Az Ajurvéda szerint jótékony hatású a szexuális erőtlenség megszüntetésére.

### Forrjon a véred!

A hinduk egyik legszentebb növényüket, a tulasi bazsalikomot Laksmi istennő és Visnu isten oltárára teszik. A tulasi bazsalikom leveléből napi egy levél elfogyasztása megőrzi az egészséget és örömteli nemi életet biztosít. A pikáns, csípős ízű szegfűbors nemcsak emésztési panaszokra, neuralgikus bajokra hathatós hanem bőséges kakaóval keverve felizzítja a nemi öröm szent tűzét. Az ánizsmagról az egyiptomiak feltételezték, hogy nemi közösülésre ingerel, Indiában szerelmi vágyat ébresztőnek és impotenciát gyógyítóknak tartották. Egy indiai csodaszer szerint egy csipet porrá őrölt ánizs mézzel elkeverve a férfi nemzőszervére kenve óriási gyönyörhöz jutattja a nőt. A nép gyógyászatban is elterjedt fekete bors valószínűleg a legjelentősebb fűszer, megszerzéséért háborúkat vívtak, emberáldozatokat hoztak. A vérkeringés ösztönző és az emésztést segítő aromás rozmarinból készített fürdő serkenti a vérkeringést és fokozza az érzékenységet, felkelti a szexuális vágyat. Az ókor óta ismert muskátzsalát borba keverve szerelmi élvezetre ösztönöz. A vanília a homeopátiás gyógymódban hatásos impotencia elleni gyógyszer.

### Az öröm növénye

A trópusi éghajlaton termő ősidők óta ismert fűszerként és gyógyszerként használt gyömbér hatásos szerelmi ajzószer is. Az ázsiai orvoslásban "forrónak" számít, hőséget vagy tüzet visz a testbe, így izgatja a nemi szerveket. Az iszlám orvoslás szent növényként tartja számon, a Korán is megemlíti. A mák az öröm növénye, a régi görögök legtöbbet használt és legjobb orvosságának eredetéről úgy tartják, hogy Aphrodité könnyeiből keletkezett, amelyeket, Adoniszat siratva, szerelméért hullatott. Az ambrózia fogyasztása és élvezete csak az isteneknek adatott meg. Azok az istenek akik ittak e csodálatos elixírből, megismerték a mámort és halhatatlanná váltak. Mivel az istenek nem akarták, hogy az emberek is halhatatlanná

váljanak, ezért a halandók kizárólag különleges fűszeres datolyából vagy szőlőből készült bort ihatnak.

## Fontos lépések az orgazmus felé

• A legfontosabb lépés, hogy ismerd saját testedet, és azt, hol és milyen mozdulatok okoznak bizsergést, szabadítanak fel teljesen. Ennek érdekében vegyél kezvedbe tükröt, szemléld meg magad tüzetesen, és a "kutatósi eredményeket" ne szégyelld megosztani a pároddal sem!

• Tapasztalataidat ne csak szex közbeni irányítással fedd fel a partnered előtt, hanem fejezd ki szavakkal is! Beszélgetsetek arról, hogy mi okoz kölcsönösen örömet nektek.

• Érd el azt, hogy az elő- és utójáték ugyanolyan fontos része legyen szexuális életeteknek, mint maga az aktus. Kezdődjék intim vacsorával és beszélgetéssel, és végződjen önéletrajz, ám nyugtató szavakkal, simogatással, csókokkal...

• Általában a férfiak egyszerre csak egyetlen, míg a nők egyszerre több dologra képesek figyelni, és ez nincs másképp az ágyban sem. A férfiak képesek csak a szexre koncentrálni, míg a nők a külső behatások mellett, saját kavargó érzelmeikkel, kishitű önképükkel is foglalkoznak. Dolgozz azon, hogy elhallgattasd ezeket a "hangokat", mert gyakran útját állják a beteljesülésnek!



• Ha már nem tudod kikapcsolni az agyadat, igyekezz szex közben is pozitívan gondolkodni, ne akarj különféle elvárásoknak megfelelni, inkább összpontosíts arra, hogy vágyaid beteljesüljenek.

• Próbáld relaxálni, és átadni magad az élvezeteknek - jobb, ha a kezvedbe veszed az irányítást, különösen a beteljesülés felé közeledve úgy, hogy neked is csúcs legyen!

• Soha ne imitáld az orgazmust! Nemcsak a párodat, de magadat is becsapod!

• A tarkó, a hát és a combok simogatása, a leglehetősebb helyzetekben is – vezetés közben, kiállításon, étteremben, moziban stb. – felébreszti a vágyakat, elindítja az érzékek áramlatát: a jóleső zsigeri „hidegrázástól” kezdve, akár a legvadabb szexcsatáig, a folytatásba bármi beleférhet.

• A nők általában lassabban jutnak el az érintéstől, a szexuális izgalomig. Mielőtt az ágyba kerülne, egy gyertyafényes, „simogató” habfürdő mihamarabb segíthet kivetkőzni magadból.

• A legtöbb férfi vizuális típus. A hangulatvilágítás fényében élvezi, ha láthatja, ahogy az aktushoz készülődsz, simogatód magad, orálisan kielégíted őt, illetve közösen eljuttok a csúcsra.

• Ha valamilyen testrészeddel elégedetlen vagy, átetsző, szexis fehérneművel, vagy begombolatlanul az ingébe bújva, ingerlően álcázhatod „szégyenfeltűzaidat”.

• Szolgálj magadhoz használati utasítással! Térképezd fel számára érzékeny pontjaidat, segíts partnerednek, hogy ráleljen öröm forrásaidra! Szavak nélkül, észrevétlenül irányítsd a kezét s az ajkait, tested gyönyörre éhes területeire...

• Te is kövesd az ő jelzéseit! Fond ujjai köré tenyered, s együtt járjátok be testének kéjvágyó részét. Fokozatosan és finoman vedd át az irányítást: gyengéd érintéseit, s erőteljesebb mozdulatait hasonlóan viszonyozd.

• Egy apró kispárnával emeld meg a csípőd! Egyfelől hozzásegítheted partnered, hogy a misszionárius pózban, biztonsággal benned maradjon, s ne csússzon ki folyton folyvást; másrésztől, miközben orálisan kielégít, kényelmesebb testtartást és rádlátást biztosíthatsz számára.

• Lakásokat bármelyik szegletéről kiérülhet, hogy hihetetlen erotikus aurával bír. Különböző pozitúrákban, próbáld ki az összes bútort, lepedőnyi területet: a konyhaasztaltól kezdve, a kádon át, az asztal alatt bármi megtörténhet...

• Add át magad a pillanatok meglepetésének, magával ragadó csábításának! Engedd, hogy ösztöneid vegyék át az uralmat gondolataid, hangulatod fölött! Egy csók is a mennyekbe repíthet!

## Meglepő tények a szexről

• A nőknek csak nem 70% szívesebben választja a csókietést, mint a szexet. Ennek oka lehet, hogy a benne lévő magnézium csökkenti a PMS tüneteit.

• Az átlagos szexuális együttlét mindössze 15 percig tart: 3-5 perc jut az előjátékra, és 10-12 a szeretkezésre.

• Az ember mellett a delfinek és egy csimpánzfajta is gyakran szerelmeskedik az élvezet kedvéért, olyankor is, mikor egyáltalán nem az utódnemzés a cél.

• A férfiak közül sokan mit sem törődnek a korukkal: a 70 év fölöttiek 73%-a rendszeresen ágyba bújnak a párjával, 80 év fölött pedig 30%-uk aktív.

• Naponta 400 millió, azaz minden tizenhetedik ember szerelmeskedik a párjával. Míg ezt a galériát lapozgatod, legalább 4 ezren gyűrik a lepedőt!

• Bár a kék tableta sokakon segített, akik erekciós problémával küzdöttek, a legtöbb férfi baját - a korai magömlést - továbbra sem sikerült orvosolni.

• Ha eljutsz az orgazmusig, könnyebben teherbe esel - a gyönyör során keletkező testnedv ugyanis még inkább segít a spermáknak, hogy a méhbe jussanak.

• A tudósok szerint a szex során keletkező endorfin kiváló fájdalomcsillapító, így a

fejfájás a jövőben nem lesz túl jó kibúvó a hancúrozás előtt!

• A kutatások szerint minél melegebb környezetben szerelmeskedünk, annál könnyebben érjük el, és annál intenzívebben éljük át az orgazmust.

• A misszionárius póz, bár vitathatatlanul kényelmes, a nők számára mégsem olyan élvezetes: ebben a legkisebb az esély arra, hogy elérjük az orgazmust.