

Az önfeledt élvezet feltételei

Bár mindenki folyton a pikáns, örült szexkalandjairól zeng ódákat, a valóságban rengetegen vannak – férfiak és nők egyaránt – akik képtelenek teljesen felszabadulni az ágyban. Mások a gyors, gépies, intimítást nélkülöző megoldások miatt fásulnak bele a lepedőakrobatikába, pedig... pedig mindig van megoldás

Előbb fel kell dolgozni a régi, kellemetlen élményeket!

Van, hogy az embert régi emlékek kísértik, amelyek korábbi rossz élményekhez kötődnek.

Egy nő, aki kigúnyolt az ágyban, nem viszonzotta az érdeklődésedet, illetve a saját kisebbségi komplexusod a méreted vagy a rutinod miatt szintén a probléma forrása lehet.

Amíg sértettség, a szégyenérzet vagy a bizonyítási kényszer munkálkodik benned, nem valószínű, hogy fel tudsz szabadulni az ágyban.

Nézz szembe a rossz érzésekkel és tégy tudatosan azért, hogy mielőbb feldolgozd ezeket.

Testünk elfogadása

A férfiak között is rengetegen vannak, akik a testalkatuk miatt szoronganak: túl kövérek, véznák, szőrösek, csupaszak, és akkor még nem is beszéltünk a péniszük méretéről.

Ne terheld magadat ezzel: a tested és mindaz, ami a testben van – a szellemed, a lelked – boldoggá tesz valakit, ez egészen biztos.

Lassíts egy kicsit! Legalább néha...

Mindenki kívánja olykor a gyors, szenvedélyes, kemény meneteteket, nincs ezzel semmi gond. Van azonban, hogy az ember megszokja a villámgyors kielégülést, és egy idő után már nem is vágyik a lassabb, forróbb élmény izgalmas intimitására.

Érdemes néha lassítani: észre fogod venni, hogy minden egyes érintés és sóhaj intenzívebbé válik.

Ne akárkivel és ne bárkivel!

Ha valaki nem veti meg az alkalmi szexet egy vadidegennel, a megfelelő védekezés mellett sort keríthet rá természetesen.

Ugyanakkor, ha emlékezetes élményre vágysz, kapcsolódj mélyebb szinten is ahhoz, akivel ágyba bújsz: a legtökéletesebb alap természetesen a kölcsönös szerelem, szeretet és tisztelet, de ennek híján sem mindegy, hogy vonz-e másik ember úgy, ahogy van. Igen, az agya is.

Ez a fajta kapcsolódás rengeteget hozzá tud tenni a szexualitás intenzitásához.

Ne beszélj, és tartsd a szemkontaktust!

Inkább szex előtt és után beszéljetelek arról, hogy mit élvez a másik, hiszen az intimitás – mert a szex jó esetben bizony intimitást jelent, nem gépies teljesítményt – perceiben jobb a nonverbális jelzésekre figyelni.

Arra, amit a test mond, nem pedig arra, amit a szavak.

A szemkontaktus ebből a szempontból nagyon fontos: figyelj, mit mondanak a szemek. Örülten izgalmas tud lenni!

Mutasd meg, mit élvezel!

A szexet megmutatni sokkal egyszerűbb, mint elmagyarázni.

Ha nem tetszik az, ahogyan a párod a péniszedet ingerli, mutasd meg, hogy mit szeretsz.

Hidd el, hálás lesz a használati utasításért, és idővel egyre könnyebben rád hangolódik majd.

Mutasd ki, hogy élvezed, ha élvezi...

Mindenki könnyebben élvez és intenzívebb orgazmust él át, ha teljes mértékben önmaga lehet a partnere mellett. Nagyban hozzájárul ehhez az élményhez az, ha a másik örül az én orgazmusomnak.

Csókold hát meg bátran a párod, amikor a csúcsra ér, és lássa, hogy örülsz az örömeinek.

Kísérletezzetek együtt, félelem nélkül!

Ha nyíltan tudtok beszélgetni a szexről, játszani is könnyebb lesz. Miért ne próbálnátok ki mindketten olyasmit, amit korábban egyikőtök sem élt még át?

Rengeteg póz, helyszín, kiegészítő, szexjáték, fétis és fantázia létezik.

A fontos csak az, hogy mindkettőt nyitott legyen a kísérletre, és ne nyomás alatt – csupán a másik kedvéért – menjetek bele.



Ha jó a szex, miért nem vagytok egy pár?

Ha két egészséges, független ember egymásba gabalyodott, és az egyéjszakás kalandot több pikáns éjjel is követte, jogosan merül fel a kérdés: miért nem vállalják hát fel egymást a világ előtt? Nos, ennek több oka is lehet...

Egy fontos állomásról van szó csupán

Régen a házasságok egy életre szóltak, hiszen egyfelől jóval kevesebb volt a várható élettartam, mint napjainkban, másfelől pedig anyagi és gazdasági szükségszerűség tette elkerülhetetlenné a férfi és a nő szimbiózisát.

Ne legyenek illúzióink, a holtig tartó házasság ritkán társult szerelemmel, a kelleténél jóval gyakoribb volt a félrelépés, és a családon belüli erőszak is hétköznapi jelenségként volt jelen az emberek életében – tisztelet a kivételnek, természetesen.

Ma ezzel szemben elfogadjuk és kimondjuk, hogy nem minden kapcsolatnak kell örökké tartania: van választási lehetőség, és ezek között az egyéjszakás kalandok és a laza szexkapcsolatok is helyet kapnak.

Az ezoguruk szerint nagy finálé részesei vagyunk: a világvégén a szellemcsaládunk lehetőséget kap arra, hogy rövid idő alatt lerója karmikus tartozásait, ezért egy-egy élet során több tükrünkkel is találkozunk. Persze minden spirituális háttérstori nélkül is tény: az emberi kapcsolatokból sokat tanulunk (elsősorban önmagunkról), ha nyitott szemmel és legfőképpen szívvel járunk a nagyvilágban.

Nem álltok készen arra, hogy elkötelezzétek magatokat

Bár a kultúránk a sűrű tartó szerelemre szocializál minket, sokan képtelenek ezzel a koncepcióval élni. Mi, az idealista, monogám típus képviselői nehezen értjük meg, miért vágyik valaki másra, ha egyszer egyetlen személyben is megtalálta már mindazt, amit egész életében keresett.

Ítékezés helyett azonban jobb, ha megértjük: nem mindenki tud könnyedén kötődni érzelmileg, és sokan szerelmesen is kíváncsibb maradnak a kelleténél. Az őszinteség és a távolságtartás egy ilyen helyzetben sokkal bölcsőbb út, mintha különféle hazugságokkal sebeznek meg a másikat.

Ha olyan emberrel van dolgod, aki képtelen az elköteleződésre, sokkal kisebb az esélye a sérülésnek, ha végig világos marad, hogy csupán a testi vonzalom köt össze benneteket.

Megjelent bennetek a csalódástól való félelem

A félelem soha nem jó útjelző, de szembe kell néznünk azzal, hogy gyakran támad, és persze mindig ott, ahol a legvédtelenebbek vagyunk.

Ha átélte már néhány igazán durva csalódást, elképzelhető, félsz attól, hogy teljesen kiadd magadat, és felvállalj egy párkapcsolatot. Ez egy teljesen természetes érzés, ugyanakkor le kell zárnod a múltat, újra képessé kell válnod a szeretetre és a szerelemre: nincs értelme páncéllal a szívünkön élni.

Ez egy hosszú folyamat, és nem biztos, hogy egyedül menni fog, de a lelki egészséghez a félelemmentes élet is hozzátartozik. A döntéseinknek számos motivációja lehet, a félelem azonban ezek közül mindig a lehető legrosszabb, amelyet minél előbb kezelni kell a továbblépés érdekében.

Nagyon más a világnézetek, a jövőképek

Végül, de nem utolsó sorban szó lehet arról is, hogy kevés a fizikai vonzalom a közös élethez. Ahhoz, hogy két ember kiegészítse egymást, nem elég egymás szemébe révedni: az is fontos, hogy mindketten ugyanabba az irányba nézzetek, és legfőképpen haladjatok. Ez nem mindig van meg, ám addig is akadnak különös vonzalommal társuló testi igények, amelyeket esetleg nem akarsz – tudsz – figyelmen kívül hagyni.

Gyakori probléma, hogy két ember világnézete, életmódja, jövőképe gyökeresen eltér egymásától. Van, hogy ezek a különbségek nem okoznak gondot, más esetekben azonban nem lesz a tanyasi vegán buddhistából nagyvárosi karrierista materialista, és a két életstílus összeegyeztethetetlen marad.

Nincs értelme méltatlan kompromisszumot kötni, az ilyen esetekben tehát a távolságtartás vagy a kötődés nélküli szex lehet korrekt alternatíva csupán.

Forrás: men.hu