

Páros gyönyör



Az orgazmus tulajdonképpen nem más, mint a szexuális kielégülés átélése, az izgalmi állapot csúcspontjaként bekövetkező élvezet elérése. A férfiaknak ebből a szempontból könnyebb a dolguk, az orgazmust ugyanis kamaszként spontán is átélhetik a többnyire reggelente bekövetkező magömléskor.

Anői orgazmus jelei kívülről nézve közel sem ilyen egyértelműek: a beteljesülés során a hüvely izmai ritmikusan, gyorsan ismétlődve húzódnak össze. Természetesen a nők számára is adott az orgazmus készsége, ám szükség van egyfajta tanulási folyamatra is. Saját testünk fölfedezése mindenképpen hálás feladat, mert így nőként könnyebben átélhető mind a csikló-, mind a hüvelyi orgazmus. Ahogy a nők esetében az idegvégződésekkal sűrűn ellátott csikló, úgy a férfiaknál a pénisz, azon belül is a makk ingerlése segít hozzá leginkább az érzéki élmények átéléséhez. Szakértőinkkel tabuk nélkül beszélgettünk a gyönyör megtapasztalásáról, így tudtuk meg többek között azt is, hogy a férfiak átlagosan 28, míg a nők körülbelül 51 percenként gondolnak a szexre.

Tévhit a testiségről

A mai teljesítményorientált világban hajlamosak vagyunk azt hinni, hogy a szexuális élet csak akkor lehet örömteli, ha mindkét fél elér a csúcra az együttlét során. Kíváncsiak voltunk, mit gondol erről **Ádám Kinga**, a Balanced Lifestyle szexuálpszichológus szakértője. „Való igaz, hogy a teljesítményorientált világnézet elterjedése a szexuális életünkre is kihat, a versenyhelyzet egyre kiélezettebb

a munkaerőpiacon, és ez bizony életünk más területeire is rányomja a bélyegét. Sajnos a társadalom és a média is azt közvetíti felénk, hogy a hálószobában a felek között csak akkor van minden rendben, ha az együttlétek során mindkét fél orgazmust él át, ez azonban önmagában még nem igaz” – önt tiszta vizet a pohárba a szakember.

Azzal tehát, hogy görcsösen hajszoljuk a beteljesülést, csak rontjuk a helyzetet, hiszen az erőteljes akarás és a vele járó stressz útját állja az ellazulásnak és feloldódásnak, ami nagyban hozzájárul ahhoz, hogy a csúcra jussunk. „A férfiaknál ritkább az orgazmusra való képtelenség, náluk inkább az erekció tökéletlensége, elmaradása, illetve az együttlétek nem megfelelően tartott hossza a frusztráció forrása. Ám több olyan esettel is találkoztam, ahol ejaculatio tarda (a férfi-ejakuláció elhúzódása, akár elmaradása) fordult elő, akár az orgazmus élményének elmaradásával egybekötve.

A nőkre sokkal inkább jellemző probléma, hogy hajlamosak belekapaszkodni a régmúlt női szexualitásának megkövült elveibe, vagyis az olyan elavult vélekedésekbe, mint hogy »az a nő, aki orgazmust él át, fehérmájú«, hogy »a szex egy nő számára csak elviselendő rossz« vagy hogy »a szex a gyermeknemzés

szempontjából fontos, nem lehet élvezeti forrás«. Sokak fejében pedig az a tévhit él, hogy a csikló orgazmus alacsonyabb szintű, mint a behatolás során bekövetkező orgazmus” – folytatja a félreértések tisztázását Ádám Kinga.

Tévhitéből az önkielégítést illetően sincs hiány, pedig ahhoz, hogy testünk érzékeny pontjait feltérképezzük, igenis szükség van rá – ezt pedig a szakember is megerősíti: „Véleményem szerint, saját testünk megismerése mindenképpen fontos ahhoz, hogy partnerünkkel is könnyen átélhessük a beteljesülést, hiszen hogyan tudnánk megmutatni neki, mi is esik jól nekünk, ha nem rendelkezünk saját tapasztalatokkal? Fontosnak tartom azonban, hogy a maszturbáció soha ne legyen hangsúlyosabb a párunkkal folytatott együttléteknél. Így nem sodorjuk veszélybe kapcsolatunk egészséges egyensúlyát” – mondja szakértőnk.

Ha elmarad a beteljesülés

Ádám Kinga azt javasolja, hogy akik nehézséggel küzdenek az orgazmus elérését illetően, tegyék félre a szégyenérzetüket, és forduljanak bizalommal nőgyógyászhoz vagy urológushoz, hogy kizárhassák a szervi eredetű problémákat vagy például egyes gyógyszerek mellékhatását. Ha az orvos mindent rendben

MacaForce

A természetes vágyfokozó



A macagyökernek az indián népgyógyászatban potencianövelő, hormonszabályozó, a fizikai és szellemi energiát fokozó hatást tulajdonítanak, vagyis afrodisziákumnak tartják. Magát a növényt ezért is nevezi így a népnyelv: „perui ginzeng” vagy „perui vágykeltő”.

talált, sokat segíthet, ha fölkeresnek egy szexuálpszichológust, aki a lelki okok feltárásával és megoldásával foglalkozik.

Az első a legfontosabb?

Szakértőnk kendőzetlen őszinteséggel válaszolt arra a kérdésre is, hogy mennyire határozza meg jövőnket a hálószobában az első szexuális élmény, ami nem mindig alakul úgy, ahogyan azt megálmodtuk. „A későbbi együttlétekre és a mások irányában kialakított bizalomra mindenképpen kihat az első szexuális élményünk. Tudni kell azonban, hogy az ilyenkor nem ritka botladozások nem okoznak visszafordíthatatlan károkat. Egyikünk sem kezd profiként, az első szeretkezés alkalmával jelentkező félelemnek vagy izgalomnak nem lesz semmilyen káros hatása, ahogy annak sem, ha a fiúk kezdetben ügyetlenkednek az óvszerrel. Ahhoz, hogy felnőttként harmonikus legyen a szexuális életünk, fontos, hogy mindig tanuljunk a múltból, megéljük a jelent, és bizakodva tekintünk a jövőbe” – foglalja össze a lényegét.

Abban, hogy miként alakul az első „fellelésünk” a hálószobában, nemcsak annak van nagy szerepe, hogy milyen érzelmek fűznek bennünket szívünk választottjához, hanem annak is, hogy lelkiileg fel vagyunk-e készítelve a szexualitásra. A statisztikai adatok szerint a most kamaszodók szülei sok esetben nem alaptalanul tartanak attól, hogy gyermekük túl korán kezd nemi életet élni. Szakértőnkkel ezt a témát sem hanyagoltuk a beszélgetés során: „Könnyen előfordulhat, hogy testileg már érettebb kamasznak látszanak a gyerekek, ez azonban megtévesztő lehet, hiszen a lelki fejlődés terén sokszor még korántsem érték el azt a szintet, amikor alkalmassá válnának a felelősségteljes szexuális élet megkezdésére. Sokan a társaik vagy a média nyomására létesítenek idő előtt szexuális kapcsolatot – megfelelő felvilágosítás, lelki felkészültség és felelősségtudat nélkül –, kitéve magukat ezzel a kiegészítés, a nemi betegségek vagy épp a nem kívánt terhesség kockázatának. Pedig semmi értelme sietniük, hiszen nem maradnak le semmiről, és rengeteg idejük lesz még a tapasztalatszerzésre.”

Színlelt élvezet

Az orgazmus és a szexuális tevékenységgel való elégedettség felmérése mellett napjainkban egyre több kutatás foglalkozik a színlelt orgazmus jelenségével is. Színlelt orgazmusnak azt nevezzük, ha valaki tetteteti a gyönyörérzetet, pedig valójában nincs is orgazmusa. A kutatók egy része arra keresi a választ, hogy

mindkét nemnél megtalálható-e ez a színlelés, míg mások a színlelt orgazmus pszichológiai hátterét igyekeznek feltárni. Így tettek a Pécsi Tudományegyetem kutatói is, akik egy, a közelmúltban végzett online vizsgálat során 353 nő válaszát ismerhették meg a témával kapcsolatban. Kérésünkre az eredményeket **Dr. Meskó Norbert** evolúciós pszichológus foglalta össze dióhéjban.

Kíváncsiak voltak például arra, hogy a párkapcsolati kötődésnek milyen szerepe lehet a nők színlelt orgazmusában. Korábbi vizsgálatokból kiderült, hogy a gyermekkori (szülőhöz való) érzelmi kötődés mintázata befolyásolja a későbbi szexuális partnerhez való kötődés minőségét és a szexuális viselkedést is. A pécsi kutatók azt találták, hogy az orgazmust színlelő nők körében hangsúlyosabb az elkerülő kötődés (azaz gyakran nyomják el, tagadják le érzéseiket), és inkább jellemző rájuk, hogy kényelmetlennek tartják a kapcsolati intimitást, mint azok, akik nem szokták tettetni a szexuális kielégülést.

Akik orgazmust színlelnek, változatos okok miatt teszik ezt. Az elkerülő kötődést mutató nők főként azért színlelnek orgazmust közönség közben, hogy csökkentsék bizonyos rossz érzéseiket, hogy ne érezzék olyan rosszul magukat, mert nincs valódi orgazmusuk, hogy tekintettel legyenek partnerük érzéseire, illetve hogy hamarabb túl legyenek a szexuális aktuson, amely nem okoz valódi örömet számukra.

A szorongó kötődést mutató nők (akikre inkább az a jellemző, hogy tartanak partnerük elvesztésétől, és bizonytalanok önmaguk párkapcsolati, szexuális értékességében) némileg más okok miatt színlelnek orgazmust. Őket inkább az motiválja, hogy kimutassák, mennyire értékeli partnerük erőfeszítését, amit szexuális kielégülésük miatt tesznek, valamint azért, hogy ne kelljen átélniük azt a csalódottságot, amit az okozna, ha bevallanák, hogy nem sikerült elérniük valódi orgazmust. Mindemellett a szorongó nőknél kifejezetten szerepet játszik az orgazmus színlelésében önmaguk és a partner szexuális izgalmanak fokozása is.

Érdekes eredmény még, hogy a szexuális irányultságnak nincs szerepe az orgazmus színlelésében. A válaszadó nők közel harmada ugyanis arról számolt be, hogy nem kizárólag ellenkező nemű partner iránt érdeklődik, ám ez a tényező nem befolyásolja az orgazmus színlelését. Ellenben az életkor markáns hatással volt az orgazmus színlelésére: a kutatók azt találták, hogy az idősebb nőkre inkább jellemző a tettetett kielégülés, mint a fiatalabbakra.

Eröss Eszter

