

Mit csinál egy szexológus az ágyban?

Az Ön figyelmébe ajánljuk

Bevezetés

Kiknek is íródott ez a könyv? Elsősorban azoknak, akik teljesebb és kielégítőbb nemi életre vágnak, valamint azoknak, akik szeretnék kiszakadni a mindenna-pok monotonitásából.

E könyv azoknak a törvényes házasságban vagy más társas viszonyban élő fiatal pároknak szól, akik felteszik a kérdést: „Mit és hogyan kell tennünk?”. Szól továbbá az olyan középkorú pároknak, akik ismét szeretnék fellobbantani a bennük élő régi vágyat. Úgy kell-e elfogadniuk a szexuális készletesség ebben a korban fellépő hiányát, mint valami sorsszerűen elkerülhetetlen tény. Viselkedésük megváltoztatásával megtalálhatják-e problémáikra vagy félreértéseikre a megoldást? Keressenek-e más partnert egy új ifjúság és új lelkesedés megelégedésének reményében? Könyvünk mindezen kérdésekre választ próbál adni.

A könyv ugyan párok számára íródott, a vásárlók 90%-a mégis férfi. Vajon miért? Azért, mert századunk állítólagos szexuális forradalma ellenére a legtöbb nő és bizonyos férfiak továbbra is igen szerényen és félénkséggel viselkednek minden iránt, ami a szexualitással kapcsolatos.

Ez a magatartás az alábbi két ok miatt igen sajnálatos:

Kezdők esetében nem ajánlott az, hogy kizárólag a férfit érdekelje a kielégülés összes vonzata a választott hölgygel folytatott szerelmi viszonyában. Nem ajánlott mégpedig azért, mert olyan felsőbbrendű helyzetbe kerül, amely mindig káros lesz partnere számára.

A másik oka az, hogy a nő szerepe alapvető fontosságú a pár kielégüléseinek és vágyainak megújulásához és a szerelmes mókázásból származó örömhöz. A férfi végső soron igen korlátozott lehetőségekkel rendelkezik nemi élete egyhangúságának megtörésére. Ezzel ellentétben viszont a nők természetüktől fogva hajlamosak a fantázia és a képzelet szüleményeinek a megtapasztalására. Amennyiben tehát a pár tudatában van annak, hogy ez a két tulajdonság alapvető fontosságú a boldog nemi élethez, úgy a partnereknek minden eszköz a rendelkezésükre áll majd ahhoz, hogy „elcsábítsák” és megtartsák egymást.

A fenti két ok elegendő annak alátámasztására is, hogy ezen könyv férfi tulajdonosai ne próbálják eldugni, vagy íróasztalfiókjukba zárni azt. Meglátják, hogy hölgypartnerük hálás lesz, ha vele együtt olvassák ezt a könyvet.

Ha pedig valaki elég okos ahhoz, hogy túlmenjen a könyv olvasásán, és ha az itt leírtak segítenek abban, hogy miként kezdjen partnerével beszélgetést az összes szexuális témáról, akkor annak nemi élete saját várakozását is felülmúlva gazdago-dik majd.

A párok között nem létezik tökéletes megértés. Ha azonban valaki a szexualitást őszintén és nem előre gyártott elméletekkel közelíti meg, akkor biztos lehet abban, hogy elkerülheti a nagy félreértéseket.

A SZEX NEM TABU TÖBBÉ

Az iskolákban bevezetett szexuális nevelés általános tartalma a férfi és a nő nemi szerveinek bemutatása. A tanárok elmagyarázzák a sperma és a petesejt kapcsolatát, továbbá az embrió kialakulását és 9 hónapon keresztül történő fejlődését. Az iskolában ezenkívül szó esik a nemi betegségek elleni védekezési módokról, vala-mint a különböző fogamzásgátlási lehetőségekről.

Mindezek persze nagyon hasznos tudnivalók, de a tanároknak arról is kellene beszélniük, ami ezen a világon minden férfit és nőt kellene hogy foglalkoztasson: a szerelemről, a nemi gyönyörrel és az érzékiségről. Ezeket próbáljuk mi ebben a könyvben hangsúlyozni - vigyázva arra, hogy senkit ne botránkoztassunk meg -úgy pontosítva a dolgokat, hogy az itt tárgyalt kérdések mindenki számára világosak legyenek.

„Szerelmeskedni mindenki tud és így nincs szükség instrukciókra.” Ilyen és ehhez hasonló mondatokat bizonyára mindnyájan hallottunk már. Azokat viszont, akik így nyilatkoznak, inkább sajnálni, mint hibáztatni kell. Ha ugyanis csak egy picikét elgondolkodnának, rájönnének, hogy a szeretkezés pontosan ugyanúgy történik, mint az állatok esetében. Más szóval, a hím behelyezi nemi szervét a nősténybe, ott azt az ejakuláció eléréséig mozgatja, majd megkönnyebbülten távozik és várja a következő alkalmat.

Vajon hány férfi és nő szeretkezik így? Sokkal több, mint amennyit képzelnénk. Ők azonban hibásan mondják azt, hogy szeretkeznek, mivel esetükben csak párzásról van szó.

Az állatoktól az embert intelligenciája különbözteti meg. A gondolkodás, a meg-értés, a képzelet, a kreativitás és a tökéletességre törekvés képessége. Ez a képesség jól hasznosítható a szeretkezés művészetében is ahhoz, hogy ne csak egyszerű párzás történjen, és hogy ez a művelet a lehető legteljesebb örömmé váljon ne csak a nemi szervek, hanem a test többi részének segítségével által.

A szeretkezés az a fizikai aktus, amelynek végén az orgazmus van. Sok fiatal és felnőtt - akik tudatlanok, vagy félénkek, vagy fantáziátlanok, vagy erkölcsi illetve vallási elvek által befolyásoltak - nem tudja azt, hogy az aktus nem csupán az orgazmus elérésére szolgál. Különbséget kell tennünk a fiúk és a lányok között; a fiúk mindig eljutnak az orgazmusig, míg a lányok csak ritkán.

A fiúk és a lányok 10, 12 és 14 éves kortól kezdve már ismerik a nemiségből kapható örömeiket. A fiúk mihamarabb szeretnék használni nemi szervüket, hiszen például ez az a testrészük, amelyet vizeléskor használnak. Mint ilyet, naponta sokszor kézbe kell venniük. Emellett a fiúk nemi szerve látható szerv, ahol az átalakulás jól szemmel követhető. Ebben az életkorban a fiúk gyakorta tapasztalnak meg spontán és visszafoghatatlan erekciókat, valamint „nedves” éjszakai álmokat.

A fiatal fiúk gyorsan megértik az erekció és az ejakuláció közötti kapcsolatot. Amikor elkezdnek maszturbálni, rájönnek, hogy az ejakuláció nemi gyönyör forrása. Ezen gyönyör természetesen nem túlzottan heves, de az ejakulációt követő megkönnyebbülés egy természetes szükségszerűség elvégzésének érzetét kelti. Az aktushoz ekkor még semmiféle érzékiség vagy erotika nem társul. Ebben a korban a fiúk pusztán nemi szervük kiürítésének a szükségét érzik - csakúgy, mint amikor a húgyhólyag kiürítésére kerül sor -, de nem annyira a gyönyör, mint inkább a megkönnyebbülés érzése miatt.

Később, amikor már érdeklődni kezdenek a lányok iránt - és már ölelni, cirógatni és csókolózni is tudnak - még mindig nem igénylik a nemi közösülést, hanem folytatják a maszturbálást.

Felnővén a fiúk tovább szeretnének menni és szeretnének úgy csinálni, mint apu és anyu. Barátnőjük azonban visszautasítja a játékot, mert védi szüzességét, vagy mert nincs egészen tisztában a fogamzásgátlás módjaival, és ezért fél a következményektől.

Az elején tehát a lány kézzel elégíti ki partnerét, az pedig a lány klitoriszát hozza izgalomba, de a teljes gyönyörig való eljutás előtt megszakítják a műveletet. A lány ezt azért teszi, mert fél, hogy nem tud úrrá lenni a helyzeten, és elveszti a szüzességét.

Ez a félelem, rettegés és kielégületlen vágyakozás alkotta serdülőkori magatartás nem abnormalis és nem is sajnálatos, hiszen az ifjúkor és a serdülőkor közötti ezen időszak alapvető fontosságú a későbbi nemi fejlődésben.

Legfőbb ideje, hogy tisztázzuk a fiatalokban a szerelem, gyengédség, nemi gyönyör és érzékiség jelentését.

VAN-E A SZÜLŐKNEK SZEREPÜK GYERMEKEIK SZEXUÁLIS NEVELÉSÉBEN?

A szülők és a gyermekek közötti kapcsolat meghatározó a gyermek nemiséggel kapcsolatos magatartását illetően. Még a magukat nyitottnak valló szülők is visszafogottak - tudatosan vagy a tudatalatti szintjén - azon elvek és tabuk miatt, amelyek az ő szüleiktől származnak egy olyan korból, amikor a nemiség nem volt rendes „társalgási” téma.

A gyermekeiket szigorú erkölcsi elvek szerint nevelő vallásos szülők több kárt okoznak, mint hasznot. Az ilyen szülők sem akadályozhatják meg ugyanis a szexuális élmények megtapasztalását, ami a gyermekeknél előbb vagy utóbb bekövetkezik. A tragédia azonban az, hogy a gyermekek nemi életüket majd a nemi gyönyört korlátozó büntudat mellett élik.

Elsődleges fontosságú tehát a szülő és a gyermek, majd később a felnőttek egymás közötti kapcsolatában a nemiség bármilyen vonatkozásához tapadó büntudat megszüntetése.

Ehhez legelőször is meg kell szabadulni attól az évszázadokon keresztül hangozta-tott abszurd elmélettől, miszerint az emberi test olyan tisztátalan részeket tartalmaz, amelyeket senki nem érinthet vagy mutogathat, illetve amelyekről nem szabad beszélni.

Ennek a felfogásnak a megváltoztatásához valószínűleg évszázadokra lesz szükség. Amikor a strandokon először váltak láthatóvá a női keblek, mindenki szexuális revolúcióról beszélt; pedig csak egy aprócska evolúcióról volt szó. Manapság pedig a „topless” divatját követő hölgyek még mindig úgy érzik, hogy provokációt vagy exhibicionizmust követnek el. Ezért a „mindenki csinálja” jelszóval próbálják mentesíteni magukat. Biztos vagyok abban, hogy az a nő, aki papjának meggyónja, hogy kebleit a strandon mutogatta, megbocsátást nyerne, de a pap emlékeztetné arra, hogy a hölgy olyan bünt követett el, ami után bűnbánat szükséges.

Az előbb említett szexuális revolúcióról azért kezdtek el beszélni, mert a férfiak szemében a női mellek a legfontosabb vonzerőt jelentik. Furcsa módon a nők feneküket csak sokkal később kezdik el mutogatni. Úgy tűnik, hogy a száraz fürdőnadrágok viselete a strandokon tartós divatnak bizonyul. Ennek okát nehéz lenne megmagyarázni, mivel a középkorú hölgyek mellei különösebb érdeklődésre már nem tarthatnak számot, míg fenekük megőrzi kelle-mes formáját és állagát.

Ahogy arról már az előzőek során szó volt, elsődleges fontosságú a nemiséghez kapcsolódó mindennemű büntudat felszámolása. Ez azt jelenti, hogy az emberi test részei között nem szabad különbséget tenni: az embernek van orra, szája, végbél-nyílása, vaginája, klitorisza és pénisze. Ezek a szervek testünk részét képezik, és egyik sem tisztább, mint a másik.

Ez azt is jelenti, hogy egyik szervvel kapcsolatban sem lehet tiltásról beszélni. Az embernek jogában áll az, hogy szemével egy másik ember (illetve saját) testrészeit megnézze, valamint hogy kezével, szájával vagy nyelvvel megérintse. Ebből következően senkiben nem alakulhat ki büntudat amiatt, mert nemi gyönyört kap vagy szerez valakinek. A szemrevételezés és az érintés az ember nemi életének kivirágoztatásához nélkülözhetetlen kellékek.

Senki nem mondhatja azt, hogy a nemiség ezen koncepciója elvonná a nagybetűs Szerelem mitikus jelentőségét, mert mit jelent a szerelem mitikus jelentőségének elvétele?

A fent említettek nem jelentik azt, hogy a férfiak és a nők nem folytathatnának szabad és tomboló nemi életet bárkivel mély szerelem, szenvedély vagy kölcsönös gyengédség mellett.

Mindez azt jelenti, hogy létfontosságú az ember nemiségének szabad kifejezhetősége. A nagybetűs Szerelem egy álom. Álmodni azonban egészséges, és kellemes romantikus regényeket olvasni és azonosulni a főszereplőkkel. A dolgokat azonban reálisan kell szemlélni: egy férfi és nő romantikus találkozása ugyanis csak nagyon ritkán történik úgy, mint egy romantikus regényben.

A romantikus regények és az ilyen regények által inspirált filmek legnagyobb hibája az az áltszentség, ahogy a szerző a szereplők szexualitását egy fátyollal veszi körül. A könyvben illetve a vásznon csak annyi látszik, hogy a szereplők az óriási szerelmet csak élik, de nem csinálják. Az olvasó, illetve a néző részletes tudomást szerezhet a szereplők mindennapos szerelméről és szenvedélyéről, amikor azonban elérkezik a hálószoba küszöbéhez, hirtelen sötét lesz, és a fejezet véget ér. Így soha nem tudjuk meg, hogy hőseink egymást gyöngéden átölelve aludtak-e, szeretkeztek-e, és még kevésbé, hogy miként szeretkeztek.

A legtöbb ifjú pár azt gondolja, hogy óriási szerelmi történetet fog megélni. Ezért senki sem hibáztathatja őket. Az a szenvedélyes szerelem azonban, amellyel sok pár találkozik (és kár lenne, ha valaki legalább egyszer nem érezne ilyet élete során), a mézeshetek után elmúlik. Ezután a szexualitás kerül előtérbe. Amennyiben mindkét fél készen áll egymás nemiségének felfedezésére, úgy minden jobban alakulhat. Gyakran azonban az történik, hogy a kettő közül az egyik (általában a nő) elfogadja az adott helyzetet, miszerint a másíknak olyan perverz igényei vannak, amelyek kielégítését a partner - helyes vagy helytelen - szemlélete szerint becsületes nő nem vállalhatja el.

Ezzel kapcsolatban talán nem kell tovább magyarázkodni, tekintve hogy három házasságból kettő válással végződik. A valóságban azonban még ennél is magasabb az arány, amennyiben sikerül figyelembe venni azt, hogy a harmadik együtt maradó pár esetében milyen százalékot képviselnek azok, akik szexuális téren nincsenek kielégítve, vagy elhidegültek egymástól, de továbbra is együtt élnek olyan hamis okok miatt, mint a gyermekek felnevelése, a vallásos meggyőződés, társadalmi pozíció stb.

A legtöbb pár esetében előforduló ilyen „szexuális félreértések” elkerülhetők lennének, ha a partnerek többet tudnának a szexualitásról, és elfogadnák azt, hogy a nemiség gyakorlatában semmi sem tilos, illetve erkölcstelen. Kizárólag a nemi erőszak tekinthető bűnnek.

Ez a könyv megmutatja, hogy a férfiak, illetve a nők mit várhatnak nemi életük-től, ha azt teljes mértékben élni kívánják. A könyv segítséget nyújt továbbá ahhoz, hogy annak olvasója felszabadítsa magát a számos tabu, hamis elképzelés, valamint hamis erkölcsi vagy vallási alapelv

befolyása alól. A könyv segít megszabadítani az olyan különbségtételektől, mint például a jó és a rossz, a tiszta és a tisztátalan, bűn és erény stb.

Nem elég azonban pusztán mindent tudni a szexualitásról. A témát a pároknak beszélgetés során kell feldolgozni. A partnerek között párbeszédnek kell kialakulnia, mert ez segíti őket egymás megismerésében és az egyes témákkal kapcsolatos véleménykülönbségek lehetőség szerinti elsimításában, továbbá a partner kívánságainak figyelembevételében, illetve annak a tökéletességre való törekvés szellemében történő kielégítésében. Szeretkezni ugyanis nem lehet házastársi kötelességből; ezt a fogalmat egyszer és mindenkorra száműzni kellene, hiszen az ember nem kötelezettségből, hanem a nemi gyönyör adásának és kapásának céljával szeretkezik.

A házastársi kötelesség fogalmához egy másik terminus is társul, amelyről beszélni kell: ez pedig a kölcsönös engedmények rendszere.

Bernard és Mónika egy hónapja élnek együtt. Boldogságukat még nézni is öröm, hiszen egyetlen vita sem zavarja meg felhőtlen együttlétüket.

Egy reggel, ébredésük után a szokásos módon ölelik és babusgatják egymást. Hirtelen azonban Bernard felül, és ahogy feljebb húzódik az ágyban, erekcióban levő nemi szerve Mónika arcához közel kerül. Bernard simogatja Mónika haját, kezét feje alá teszi és azt gyöngéden felemeli. Mónika azonban ellenáll, ahogy Bernard nemi szervével próbál felé közelíteni. Bernard érzi, hogy a lányban gyűlik az indulat, és ezért nem erősködik. A két szerelmes ezután tovább cirógatja egymást és a „szokott módon” szeretkezik.

Úgy tűnik, hogy a következő néhány nap elfeledteti ezt a kis incidenst. Közben azonban mindketten foglalkoznak vele gondolatban: az egyik bánja, hogy vissza-utasította a másikat, a másik pedig jogosnak véli a visszautasítást.

Egy ilyen helyzetben - amely nagyon sok pár előtt ismerős - egy napon a kettő közül valamelyiknek meg kell változtatnia magatartását. Ha a férfi úgy dönt, elhíheti feleségével, hogy mindez csak jelentéktelen, pillanatnyi vágy volt és nem történik meg újra, akkor vagy frusztrált lesz a jogos nemi öröm hiánya miatt, vagy egy másik, modernebb gondolkodású nő segítségével próbálja kielégíteni vágyait. Amennyiben a nő úgy gondolja, hogy erőfeszítéseket kell tennie férje - a nő szerint „perverz” - kívánságának kielégítéséhez, úgy az engedmény és nem a szeretet gesztusa lesz.

Ebben az esetben nagyon valószínű az, hogy a pár nem marad sokáig együtt. Később ugyanis mindkét partner olyan egyéb helyzetekbe kerül, ahol a visszautasítások és engedmények halmozódása félreértésekhez vezet.

A párok felbomlásának legtöbb oka megszüntethető lenne, ha mindkét fél jól ismerné a nemiséggel kapcsolatos összes kérdést, és megszabadulna a tabuktól és a tiltásoktól. Minden férfinak és nőnek meg kellene tehát szerezni a nemiséggel kapcsolatos ismereteket.

A „kezdemenyező férfi” fogalma már idejétmúlt. Minden nőnek megfelelő információkkal kell ugyanis rendelkeznie a szexről, mert ily módon nem megdöbbenést, hanem boldogságot érez

majd, amikor úgy dönt, hogy együtt alszik egy férfival. Másrészt viszont a magát „kezdemenyezőnek” érző férfi gyakran nem tud többet, mint partnere, és így megvan annak a kockázata, hogy követelődzőnek és felsőbbrendűnek tűnik a választott hölgy előtt.

A kezdeményezés fogalma a fentiektől eltérően egészen mást is jelenthet. Az első megfogalmazás az lehetne: valamelyik személy tudásának az átadása egy másik, kevésbé informált személy számára. Ez a meghatározás azonban nem kielégítő, mivel inkább tanításra, mintsem kezdeményezésre utal.

A nemiség birodalmában - amennyiben mindkét partner teljes és tárgyilagos elméleti ismeretekkel rendelkezik - pontosabb a kezdeményezést úgy meghatározni, mint ezen elméleti ismeretek gyakorlatba ültetését.

Ennek a meghatározásnak az az előnye, hogy egyik fél sem kerül alárendelt szerepbe a másikkal szemben, mivel nem az egyik vagy a másik, hanem a pár együtt kezdeményez és keresi az egyensúlyt. Ez az egyensúly természetesen min-den pár esetében más. Abnormális lenne ugyanis, ha az egyes párok intim viselkedése ugyanazt a sémát követné.

Ahhoz, hogy a pár kialakítson egy ilyen - szilárd alapokon álló és elengedhetetlen - egyensúlyt, nélkülözhetetlen a párbeszéd. A legtöbb pár számára azonban a nemiség nem tartozik a leggyakoribb beszéd témák közé.

Mindenesetre ha valaki változatos nemi életet szeretne magának és el akarja kerülni a „sötét felhőket”, minden alkalmat ki kell használnia ahhoz, hogy már a kapcsolat kezdetén sikerüljön beszélgetésben kimondva megszabadulni a szexuális problémáktól.

Mindezt azonban nem lehet akárhogy tenni. Ha például egy férfi még csak egy hete ismer egy nőt, nem kérdezheti meg tőle azonnal a lényegre törve, hogy mit gondol a szodómiáról. Egy ilyen kérdés után ugyanis a beszélgetés valószínűleg rövid úton abbamarad, és a hölgy minden bizonnyal a férfi értésére adja, hogy más témáról szeretne dialógust folytatni. Ha a férfi erősködik, a nő minden bizonnyal azt válaszolja, hogy a maga részéről nem preferálja a szodómiát. Mindez nem jelenti azt, hogy a szodómia nem egy jó beszélgetési téma. Itt csupán arról van szó, hogy az ilyen téma előhozatalához megfelelő diszkrécióra van szükség.

Egy ilyen indítás helyett a beszélgetést olyan általánosságokkal érdemes kezdeni, amelyből kiderül - már a kapcsolat elején -, hogy a partnerek egymás számára „teremtettek-e”. Lehet, hogy mindkettőnek ugyanaz a véleménye a beszélgetés során előkerülő valamennyi témáról. Ha így van, akkor ez jó. Az is lehet viszont, hogy néhány témában véleménykülönbségek vannak, ami viszont érdekessé teszi a beszélgetést. Néha az egyik fél csak azután ért egyet a másik véleményével, miután belátta tévedését. Gyakoribb azonban az olyan eset, amikor a partnerek kompromisszumot kötnek és egy középúton találják. Ez pedig nem más, mint egymás véleményének az elismerése.

Álljon itt néhány példa azzal kapcsolatban, hogy miként lehet általános témákról beszélgetést indítani, amelyek segítségével később a részletek is megtárgyalhatók anélkül, hogy a partner megbotránkozna.

- Az „eredendő bűn” fogalma - a vallás alapállása a nemiséggel kapcsolatban -Ádám és Éva óta mérgezi a férfi és a nő nemi életét. Bűn-e a szeretkezés?

- Elítélendő-e az, ha valaki a nemi örömet magáért a nemi örömért keresi? Tényleg azt akarja-e a Teremtő, hogy - azok számára, akik hisznek benne - a nemi öröm csupán a közösülés jutalma legyen, vagy esetleg ösztönözzön is utódok nemzésére?

- Nem szűklátókörűség-e a nőket a szajhák és a becsületes asszonyok kategóriájába sorolni, tekintve hogy a kettő között létezik bizonyos hasonlóság? A szajhák esetében nagy a változatosság: vannak bordélyházakban dolgozók, „védett” utcaiak, továbbá alkalmiak, akik csak néha válnak azzá, hogy kiegészíthessék havi jövedelmüket. A becsületes asszonyok között szintén nagy a változatosság: gondoljunk csak azokra, akik valakinek a pénzéért házasodnak csupán, vagy azokra a háziasszonyokra, akik szeretőjükkel mulatják szabad idejüket, mialatt férjük dolgozik.

- Valakit szeretni valami olyannak a keresését jelenti-e, amivel már rendelkezünk, vagy - ellenkezőleg - ami még nincs a tulajdonunkban? Vagy esetleg azt jelenti-e, hogy elfogadjuk a másikat olyannak, amilyen?

- Miért tulajdonítanak a nők olyan nagy jelentőséget a szüzességnek? Nem pont ez az aggodalom akadályozza meg őket abban, hogy az első közösülést élvezzék?

- Az első nemi közösülés egy férfival a nő számára nem jelenthet egyfajta „engedélyezett megerőszakolást”?

- Az 1970-es évek óta „szexuális forradalomról” beszélnek. Valóban mély, vagy csak felszínes dolog ez?

- A megerőszakolásról a férfiak és a nők különbözőképpen gondolkodnak. A fér-fiak soha nem panaszkodnak arról, hogy megerőszakolták őket, sőt még sajnál-ják is, hogy ez nem történik meg gyakrabban.

Szigorúan elítélendő-e a nemi erőszak úgy nemi vonatkozása, mint erőszakos szabadságtipró jellege miatt? Gondoljunk csak a „házastársi megerőszakolásra”. A vallások nem vesznek erről tudomást, mert egy szent ügy érdekében ez „házastársi kötelezettség”.

- Vérmérséklettől függően a férfiak és a nők introvertáltak vagy extravertáltak. Ki kell-e ezt mondanunk, vagy nem kell erről beszélnünk? Melyek lehetnek a kimondás, illetve az elhallgatás várható következményei?

- Az önzés lényeges szerepet játszik abban, amit szeretetnek hívunk. Ha azt mondjuk valakinek, hogy „szeretlek”, lelkünk mélyén akaratlanul is arra gondolunk: „szeretném, ha szeretnél”. Maga az ige - szeretni - azonban aktív értelmű és jelentése szeretetet adni, nem pedig kapni.

A fentieket csak úgy kell értelmezni, mint néhány példát. A könyv a továbbiakban olyan jól körülírt témákat hoz elő, amelyeket ajánlatos szabadon és őszintén megbeszélni a partnerrel. A lényeg azonban minden megvitatás esetében ugyanaz: a szex, vagy másképpen nemiség életünk nagyon fontos része és az élet múlásával is az marad. Az ezzel kapcsolatos témák megbeszélése javasolt és természetes dolog. Ezeket a témákat nem lehet eléggé és elégszer megvitatni. Ha pedig az emberek azzal vádolnak bennünket, hogy túlzott mértékben foglalkozunk a nemiséggel, mert túl sokat beszélünk róla, akkor nem kell velük foglalkozni.

Az itt elmondottakból legalább az alábbiakat érdemes megjegyezni:

1. A nemiséggel kapcsolatos ismeretek megszerzése pozitív lépés. A lehetőségek szerint mindent meg kell tudni a szexualitásról. Ez természetesen nem jelenti azt, hogy valakinek valamennyi tanult dolgot alkalmaznia is kell, csupán azt, hogy nem lesz tudatlan bizonyos kérdéseket illetően. Nem lehet ugyanis véleményt alkotni arról, amit nem tudunk, illetve ilyen témákban csupán előre gyártott gondolatokat hangoztathatunk, amelyek vi-szont gyakran tévútra visznek.

2. A nemiséggel kapcsolatos teljes körű ismeretek nemcsak azt teszik lehetővé, hogy azokat a gyakorlatban is azonnal alkalmazni tudjuk, hanem segítségükkel a normálistól eltérő és nem várt magatartást is kezelni, illetve értelmezni tudjuk. Bizonyos tevékenységek ugyanis perverznek tekinthetők (és lehet, hogy azok is), de ismeretük minden bizonnyal módosítja az azokkal kapcsolatos kezdeti véleménynyilvánítást. Ily ismeretek birtokában meg is kérdezhajjuk magunkat, hogy vajon hol kezdődik és hol végződik a perverzitás? Saját kérdéseinkre adott válaszaink pedig minden bizonnyal különböznek majd az időtől és a körülményektől függően, figyelembe véve partnerünk kívánságait. Tudva azt, hogy mások hogyan viselkednek a nemiség terén (még akkor is, ha ők vannak kisebbségben), lehetőségeket kapunk arra, hogy büntudat nélkül értékeljük saját nemi életünket. Egy ilyenfajta fejlődés mindenképpen szükségyszerű, mert ennek hiányában a szerelem gyorsan rutinjellegűvé és unalmassá válik.

3. A nemiségről mindkét félnek ismeretekkel kell rendelkeznie, de fontos, hogy a partnerek tudása vagy esetleg gyakorlata ugyanazon a szinten legyen. Semmi sem olyan romboló egy pár esetében, mint az a gyakorlat, amit sok férfi folytat, amikor titokban pornólapokat vagy -filmeket néz.

4. A szeretkezés önmagában nem elegendő. Partnereknek bensőséges beszélgetéseket is kell egymással folytatniuk, hiszen ez a legjobb módja annak, hogy megismerjék egymást, elsimítsák esetleges véleménykülönbségeiket, és magatartásukat egymás vágyaihoz és kívánságaihoz igazítsák.

Megjegyzés A szerzők mindent megtettek annak érdekében, hogy a könyv nyelvezete a lehető legegyszerűbb legyen.

Néha azonban elkerülhetetlen volt olyan szakszavak használata; amelyek jelentése egyesek számára esetleg nem tiszta.

Ezért a könyv végén egy szószeretet tartalmazza az idegen szavak rövid magyarázata-tát, a nemiséggel kapcsolatos egyéb kifejezések meghatározásával együtt.

A szerzők kérik az olvasót, hogy mindig lapozzon ehhez a szószedethez, amikor valamelyik szót nem érti, nem ismeri vagy jelentése felől kétségei támadnak.

A nemi szervek

A férfi és a nő nemi szervei

FELÉPÍTÉS ÉS MŰKÖDÉS

A férfi

A férfi nemi szerveit gyakorlatilag a pénisz (hímvesző) és a herék alkotják. A pénisz végén található makk a hímvessző legérzékenyebb része. Itt található az idegvégződések, amelyek a kényeztetet továbbítják, amikor a makk ujjak, száj, nyelv vagy közösülés során a vagina szélei által izgalmi állapotba kerül. A makk bőre rendkívül vékony.

A makkot egy előbőr takarja, és az ún. kantár tartja. Csecsemők esetében ez az előbőr teljesen eltakarja a makkot, és zárt állapota miatt az gyakran válik kellemetlen szagok és viszketés forrásává, mivel az ott felgyülemelő váladékokat nehéz kitisztítani.

Felnőtt férfiaknál a makk általában spontán módon fedetlenné válik az erekció során, a közösülés előtti aktus során pedig minden esetben. Az előbőrt gyakran műtéti úton távolítják el (körülmetélés). Az előbőr ily módon történő eltávolítása a zsidó férfiak esetében jellemző. A műveletet csak igen ritkán végzik el orvosi okok miatt. A makkot takaró előbőr a mozgást elősegítő előre- és hátracsúszik közösülés vagy maszturbálás alatt.

A makk belsejében két, ún. barlangos test és egy rostos szövettel körülvett üreg található. Izgalmi állapotban vér áramlik a barlangos testekbe, ami által a pénisz megnagyobbodik és erekcióba kerül. A vér mindaddig a barlangos testekben marad, amíg az izgalmi állapot tart. Az ejakuláció után a vér általában gyorsan távozik a barlangos testekből (lelohadás), és bizonyos idő szükséges, amíg a pénisz újabb erekcióra lesz képes.

A széles körben elterjedt nézetekkel ellentétben gyakorlatilag semmilyen izom nem található a péniszben. Az erekciót pusztán a vér beáramlása váltja ki. Csak néhány esetben (és kizárólag erekció állapotában) lehet izomkont-rakciókkal elérni a pénisz némi mozgását. Főlegesen azonban azt képzelni, hogy hosszú távú és megfelelő izomgyakorlatokkal az erekció létrehozható vagy megkönnyíthető.

A herék a pénisz tövéénél találhatók. Ezeket az ovális alakú golyókat a herezacskó (scrotum) védi. A herezacskót behálózó izomrostoknak köszönhetően a herezacskó bőre összehúzódhat. Ha hideg van, illetve közösülés alkalmával, a herezacskó összezsugorodik a herék körül. A herék feladata az ondósejtek termelése és tárolása.

A nemi közösülés alatt az ondósejtek összekeverednek az ondóhólyag, a prosztata és a Cowper-mirigyek által termelt folyadékokkal. A férfi orgazmusának pillanataiban a húgycsatornán keresztül aztán már a kész sperma ürül szakaszos jelleggel.

(Az ondósejtek csak mikroszkóppal láthatók. Cérnaszálhoz hasonlítanak, amelyet az öröklődést meghatározó kromoszómákat tartalmazó lapos fej zár le. Egy egészséges férfi szervezete naponta mintegy félmillió ondósejtet termel. Az ondó-sejtek kb. 2 hónap alatt válnak éretté.)

Érdeemes itt megállni és egy kicsit elidőzni a prosztatánál, amely meglehetősen problematikus pont a férfiak szervezetében, gyakran már a „szexuális nyugdíjba vonulás” előtt is.

Ez a dió nagyságú mirigy mintegy 50 apró mirigyből áll. Az ejakuláció alkalmával ezek a mirigyek termelik azt a folyadékot, amely az ondóhólyagban tárolt spermával keveredik. A spermának a péniszből szakaszos jelleggel történő távozásáért a prosztata összehúzódásai a felelősek.

Bár a prosztata hajlamos rákos megbetegedésekre, kevésbé gyakran, mint azt általában az emberek gondolják. Mindazonáltal mirigydaganat (adenoma) gyakran előfordul a prosztatán, amit azonban rektális vizsgálattal könnyen meg lehet állapítani.

Ilyen mirigydaganatra akkor lehet gyanakodni, amikor a vizeletürítéssel problémák vannak. A mirigydaganat ugyanis összenyomja a húgycsövet és megakadályozza, hogy a húgyhólyag teljesen kiürüljön. Az ebben a betegségben szenvedők éjszaka gyakran felébrednek, és csak a gát (perineum) masszírozásával tudják megkönnyíteni a vizelet távozását.

Ha a tünetek súlyosbodnak, akkor műtéti beavatkozásra van szükség, vagy a pénisz belsejében (egyszerűbb esetekben), vagy a húgyhólyag bemetszése útján.

A mirigydaganat eltávolítása többé-kevésbé hatással van a húgyutak záróizmaira is, amelyek erekció esetén tökéletlenül zárnak, és az ejakuláció a húgyhólyagba történik.

A látható ejakuláció hiányát sok férfi frusztrációként éli meg, bár az orgazmusérzete nem szenved csorbát. Ez pszichológiai szempontból jelent kelle-metlenséget, mivel a férfiak - hibásan - úgy gondolják, hogy férfiasságuk csökkén.

A nőekkel kapcsolatban szintén zavarba kerülnek, mert - szintén hibásan - úgy gondolják, hogy ejakuláció hiányában partnerük kisebb nemi örömhöz jut. Az olyan nők, akik nehezen vagy egyáltalán nem fogadják el a szájba történő ejakulációt, áldják az ilyen prosztataműtétet, mert így lehetővé válik számukra a felláció gyakorlata.

A nő

A női szeméremtestet két nagyajak alkotja, amelyek a Vénusz-domb alatt találkoznak. A nagyajak alatt található a vagina (hüvely) bemenetét védő, vékony bőrrel fedett kis szeméremajkak. Ezek a klitorisz fölött csatlakoznak egymáshoz, és itt egy fitymaszerű bőrt képeznek. A vagina és a klitorisz között található a húgycső.

Szűz nőknél a vaginát részlegesen fedi egy vékony membrán, a szűzhártya. Néha a szűzhártya teljesen elzárja a vagina bemenetét, ami a menstruáció kezdetén egy egyszerű műtéti beavatkozást tesz szükségessé. A szűzhártya az első nemi érintkezéskor bereped, ami enyhe fájdalommal és vérzéssel jár.

A klitoriszt gyakran hasonlítják a férfiak péniszéhez. Tény, hogy bizonyos nők klitorisza rendkívül jól fejlett. A hasonlatosság azonban csak a klitorisznak a fitymaszerű bőr alatt látható nyúlványára korlátozódik, amely éppen úgy látszik, mint a makk az előbőr alatt (az arányok relatívak). A klitorisz csak kismértékű merevedést és megnagyobbodást mutat. Emellett hajlamos közösülés közben összezsugorodni.

A nemi szerveknek a közösülés előtt és az alatt történő ingerlése során a vagina bemenetét az ún. Bartholini-féle mirigyek váladéka teszi síkossá, megkönnyítve ezzel a pénisz mozgását.

A fenti külső szervek mellett a női nemi apparátus belső szervekből is áll.

A kb. 4 cm nagyságú petefészkek mandula alakúak. Ezek születéskor mintegy 50000 tüszőt tartalmaznak. Ezekben vannak az ovulák, amelyek az ivarérettség eléréséig inaktív állapotúak, és az ivarérettség után is csak kis számú petesejt válik aktívvá.

Az első menstruációt követően minden hónapban megéri egy petesejt, és eléri a petevezetéseket, amelyek részben a petefészkek körül találhatóak. Ezek a vezeték a belsejükben található csillószerű hullámzó mozgásával segítik a petesejt útját a méh felé. A petesejt útjának utolsó harmadán már lehetséges egy ondósejttel történő találkozás. (Meg kell jegyezni, hogy az ondósejt dolga nem könnyű, mivel a petesejt eléréséhez meg kell küzdenie a hullámzó csillószerűvel.)

Ha a megtermékenyítés bekövetkezik, a petesejt a méhbe kerül, ahol beágyazódik, és fejlődése az ún. méhnyálkahártyán folytatódik. A klitorisz és a vagina egymáshoz közel levő erogén zónák, és ez magyarázza azt a rendkívül nagy kényelmet, amelyet - megfelelő ingerlés esetén - a nők élnek át orgazmusuk alatt.

Ellentétben az általános véleménnyel, a vagina belső oldalán fontos izmok húzódnak. Ezek teszik lehetővé azt, hogy szülés után a vagina visszanyerje eredeti méretét. A vagina belső oldalát megfelelő gyakorlatokkal erősíteni is lehet (több-ször megismételt mozdulatok). Ezeknek a mozdulatoknak közösülés közben történő végzése nagyon kellemesen hat a péniszre.

Bizonyos nők ingerlés nélkül képesek orgazmus elérésére pusztán combjuk össze-nyomása és hüvelyizmaik megfeszítése útján. Számos nő nem tud ezeknek az izmoknak a létezéséről, és sok nőgyógyász nem ad megfelelő tájékoztatást erről a témáról, aminek következtében több szülés

után csökken a hüvely rugalmassága, ami pedig lényeges az illető nők és partnereik nemi öröméhez.

Erogén zónák

Amikor az erogén zónákról esik szó, az emberek általában csak azokra a szervekre gondolnak, amelyek orgazmust képesek kiváltani. Erre a későbbiekben még visszatérünk.

Az emberi test számos olyan területet tartalmaz, amelyek ingerlése kellemes érzetet kelt. Nagyon fontos ezekről a zónákról tudnunk a vágyat felkeltő előjáték érdekében, amely végül is az orgazmusban csúcsosodik ki.

Az orgazmus és a szerelem két külön dolog, de ezek kombinációjából adódnak az érzések, a ragaszkodás és a gyengédség. A prostituálttal kielégülő férfi csak orgazmusban részesül és semmi másban. Megkönnyebbül ugyan, de becsapva érzi magát és nemcsak a kifizetett összeg miatt, hanem azért is mert az aktust szerelem és előkészületek nélkül végezték mindketten.

Az egymást szerető férfiak és nők szívesen mutatják ki érzéseiket csókokkal és simogatásokkal, amelyek fontos és nélkülözhetetlen részét képezik az orgazmushoz vezető nemi közösülés során fellépő nagyfokú kényeztetésnek.

A nő különösen érzékeny azokra a gyengéd simogatásokra, amelyeket partnere a kezével, szájával, nyelvvel vagy akár a fogaival végez.

Minél hosszabb ideig vannak izgalomban ezek a másodlagos erogén zónák, annál nagyobb lesz az orgazmus intenzitása. A férfi esetében gyakran teljesebb és tartósabb erekcióra vezet az, ha a nő az előjáték során gyengéden simogatja az erogén zónákat. A nő ezáltal hozzájárul ahhoz, hogy elkerülhetőek legyenek az oly sok pár életét megkeserítő korai magömlések. A pénisz hosszan tartó izgalmi állapota, különösen a szexuális tapasztalataik elején járó fiatalok esetében, általában korai magömléshez vezet, néha akár a teljes merevedés előtt is. Egyébként viszont a test más részeinek csókolgatása és simogatása lehetővé teszi az ejakuláció könnyebb irányítását és késleltetését.

A két legfontosabb erogén zóna a száj és a mellek területe. A csók egy pár nemi vágyának első kifejezési formája. Látszólagos könnyűsége ellenére a csók különös figyelmet érdemel. Csókolódzás közben figyelni kell arra, amit csinálunk. Megfelelő-e az ajkak tartása? A két csókolódzó ajkai szorosan simulnak-e egymáshoz? Az egyik partner nyelve elég mélyen van-e a másik szájában? Csakúgy, mint más fizikai kontaktus esetében, a csókolódzásnál is a tökéletességre kell törekedni és figyelni kell a partner reakcióit. Minden ember másképpen szeret csókolódzni, és pont ezt a másságot kell kitalálni.

A száj és a nyelv nemcsak csókolódzásra való, hanem segítségükkel a többi erogén zóna - köztük a nemi szervek - is izgalomba hozhatók.

A mellek kitüntetett helyen szerepelnek az erogén zónák között. A mellek a nemi vágy kialakításának elsődleges forrását jelentik. Ezerféleképpen lehet őket simogatni, finoman érinteni, vagy esetleg masszírozni. A simogatások hatására a mellbimbók összehúzódnak és

megkeményednek. A férfi fogaival gyengéden harapdálhat-ja a mellbimbókat, szájával finoman szívhatja azokat, nyelvével pedig körkörösén érintheti a bimbóudvart. Ebben a játékban minden lehetőség megengedett, hiszen ez a férfi és a nő számára egyaránt örömteli tevékenység.

Sok nő különös jelentőséget tulajdonít saját melle alakjának és méretének. Szerencsére nincs két egyforma mell. Ezért a nők fogadják el melleiket olyannak, amilyenek, mert mindig találnak olyan férfit, akinek tetszeni fognak az éppen olyan mellek. Megjegyzendő, hogy bizonyos férfiak csak a lapos melleket szeretik.

A mellbimbók a férfiak esetében is olyan erogén zónát jelentenek, amelyet a nők gyakran figyelmen kívül hagynak, amikor partnerüket izgalomba akarják hozni. Érdekes, hogy a férfiak mellbimbói még a női mellbimbóknál is érzékenyebbek. Ezért tehát a nőnek nagyon óvatosnak kell lennie, ha a férfi mellbimbóját fogai közé veszi, mert egy erősebb szorítás nagyobb fájdalmat okozhat, mint örömet.

A combok szintén fontos erogén zónát képviselnek és - csakúgy mint a mellek esetében - ezek is sokféleképpen simogathatók és masszírozhatók. A comboknak közvetlenül a fenéknél található felső része különös érzékeny a finom és hosszan tartó érintésekre.

További erogén zónát jelentenek a fülcimpák, amelyek erőteljes masszírozása kellemes érzést vált ki; a nyak, amelynek csókolgatása, nyelvheggyel történő érintése és finom szivása hasonlóan jó érzést vált ki; a vállak; a köldök; és a combok belső oldala.

A fenti erogén zónák érzékenysége egyénenként változik. Ennek érdekében a partnereknek fel kell fedezniük egymást és kitalálni, hogy a partner teste hol és milyen simogatásra a legérzékenyebb.

A végbélnyílás szintén fontos erogén zóna.

A végbélnyílásról akkor esik majd szó, amikor a tipikus erogén zónákra kerül sor, tekintve hogy a végbélnyílás igen közel esik ezekhez a területekhez, illetve hogy azt mind a homoszexuálisok, mind pedig a heteroszexuálisok gyakran használják közösülésre.

TIPIKUS EROGÉN ZÓNÁK

A férfiak és a nők esetében egyaránt a nemi szervek jelentik a legnyilvánvalóbb erogén zónákat.

A férfi

A herezacskó viszonylag kevésbé érzékeny része a férfi testének. Bizonyos tapasztalat birtokában azonban a nő nagyon kellemes érzést válthat ki férfi partnere herezacskójának manipulálásával. A herezacskót borító szőrök miatt a kéz finom érintése kiváltja a bőr reflexes összehúzódását és megkeményedését. A férfiak szeretik, ha a bőrt a partnerük a fogával harapdálja. A nő be-szívhatja az egyik herét (vagy ha tudja, akár mindkettőt) is és nyelvvel fi-nom masszírozást végezhet. A heréket azonban nem szabad erősen meg-nyomni, mert az rendkívül fájdalmas.

A makk manipulálása megkönnyíti az erekciót. Ha a nő partnerét masztur-bálással akarja kielégíteni, kerülnie kell az előbőr túlzottan folyamatos vagy túlzottan gyors masszírozását. Ehelyett finom és lassú simogatásokat kell végezni, vagy a makkot a nő kezeivel kell hogy ingerelje, vagy akár teljes hosszában nyalja végig a péniszt, vagy gyors és apró nyelvöltésekkel hozza azt izgalomba. Ezek a módszerek kellemesebb érzést adnak a makk alatti területeken.

A makk a pénisz legérzékenyebb része bőrének vékonysága és az itt található nagyszámú idegvégződés miatt. Az előbőr visszahúzását követően a nő használja saját fantáziáját a partnerének megfelelő simogatások változtatásához (lásd a fellá-cióval kapcsolatos fejezetet és abban az ujjakkal, nyelvvel és ajkakkal végezhető tevékenységeket).

A nő

A női nemi apparátus legérzékenyebb zónája a klitorisz, a vagina és a G-pont. Ezek olyannyira érzékeny területek, hogy egyedül is képesek orgazmus kiváltására.

Közösülés előtt a klitoriszt mindig izgalomba kell hozni. A szerv hossza és mérete minden nőnél különböző. A klitorisszal rendkívül óvatosan, lassan és finoman kell bánni. Miközben a férfi a klitoriszt simogatja, figyelni kell partnere reakcióira, mert az izgalmi állapot elérése minden nő esetében eltérő bánásmódot kíván meg. A férfi a kezével kisebb vagy nagyobb nyomást alkalmazva a teljes ágyéki zónát (klitorisz, vagina) simogathatja, egy vagy két ujjal forgathatja a klitorisz kiemelke-dő szárát, vagy a fitymaszerű bőrt csúsztatva maszturbálás útján is kielégítheti partnerét. A férfi a klitorisz szárát szívgathatja is, ahogy arról a kunnilingvációt tárgyaló fejezetben még lesz szó.

A vagina az a terület, amelyet az ujjak és a nyelv érintéseivel lehet izgalomba hozni. A kis szeméremajkak felülete igen érzékeny a férfi nyelve által okozott ingerekre. A kis szeméremajkak bőre rendkívül rugalmas. Ha a férfi egyik kezébe az egyik, másik kezébe a másik szeméremajkat veszi (hüvelyk- és mutatóujjával) és enyhén széthúzza azokat, úgy nyelvével igen nagy területet "fedezhet fel". A férfi fantáziájára van bízva, hogy nyelvét a vagina bejárata fölött oda-vissza mozgassa és olyan mélyre hatoljon be, ahogyan csak tud. A szeméremajkak két kézzel történő finom szétfeszítése a nyelv segítségével történő érintések kivitelezéséhez a férfi számára igen kényelmetlen testhelyzetben történik. Sok nő tudatában van ennek és a szeméremajkakot maga feszíti szét. Ez azért előnyös, mert a férfi kezei szabaddá válnak és a nyelv "felfedező" érintéseivel párhuzamosan a nő más testrészeit simogathatja.

Kevés férfi és nő tudja azt, hogy a G-pont nevű erogén zóna meglepő intenzitású orgazmusok sorozatának az elindítására képes.

Ezt a területet azért hívják G-pontnak, mert mintegy 40 évvel ezelőtt egy német orvos, bizonyos Ernest Grafenberg tanulmányozta először. Az akkor közzétett tanulmányok robbanásszerű hatást kellett volna kiváltania, ám ehelyett a tanulmány a feledés homályába merült. Ennek egyik oka a nemiséggel kapcsolatos tabuk fennmaradása volt: „Minél kevesebbet beszélünk róla, annál jobb”. A másik ok az volt, hogy két világhírű szakember, Masters és Johnson kitartott annál az álláspontnál, hogy a nőknek csak egy nemi örömszerzési központjuk van, a klitoris és maga a vagina is csak másodlagos jelentőségű.

A G-pont felfedezése nemrég ismét előtérbe került néhány amerikai szerzőnél, akiknek klinikai megfigyelései nem hagynak kétséget ezen terület tényleges létezését illetően. A világ számos magazinja írt már erről az erogén zónáról, de a kérdés továbbra is ellentmondásos jellegű, mivel eddig nem került sor a tudományos normáknak megfelelő, nagyszámú női alanyon végzett szisztematikus tanulmányokra.

-

A G-ponttal kapcsolatos legnagyobb probléma az, hogy 1. szemmel nem látható; 2. tapintással nem érzékelhető azonnal; 3. hosszan tartó ingerlés szükséges az első kellemes érzés megjelenéséig, ami az orgazmus eléréséig erősödik; 4. ezt az ingerlést tapogatás útján kell végezni mindaddig, amíg sikerül megtalálni egy bizonyos területet, a G-pontot. Ez azt jelenti, hogy a nőnek magának kell elvégeznie ezt a keresést, majd az ingerlést. Ezért a dolog úgy tűnik, mintha maszturbálás lenne és ebből az okból sok nő elutasítja a keresést erkölcsi, vagy hagyományos okokból, vagy pusztán azért, mert úgy érzi, hogy a partnerrel elérhető klitorális vagy vaginális orgazmusok révén is kielégül.

A G-pont mintegy 4-5 cm-re található a vagina bejáratától a hasi oldalon. A pont megtalálása előtt ajánlatos a nőnek vizelnie, mert így elkerülhető a vizelettel telt húgyhólyagnak a kereső ujjak által történő megnyomása, ami igen kellemetlen érzetet kelt. A kereső nőnek erős nyomást kell gyakorolnia - masszírozó mozdulatokkal együtt - az illető pont közelében. Ezután kell bekövetkeznie a G-pontnak megfelelő 1-2 cm-es terület megkeményedésének és megnagyobbodásának. Miközben a kereső ujjak folytatják a nyomást és a masszírozást, a kellemes érzés egyre erősödik és végül egy olyan orgazmusban csúcsosodik ki, amely egyes nők szerint sokkal

izgatóbb, mint a klitorális vagy a vaginális orgazmus. Az orgazmussal egy időben egy a spermához rendkívül hasonló folyadék termelődik: az egyetlen különbség az, hogy ez a folyadék nem tartalmaz ondósejteket.

Pszichológiai szempontból ez a folyadékképződés egyáltalán nem elhanyagolható jelenség. Sok nő ugyanis frusztráltnak érzi magát - akár tudatában van ennek, akár nem - amiatt, hogy nem képes a férfiakéhoz hasonló ejakulációra.

A G-pont másik jellegzetessége az, hogy rövid idő alatt több egymást követő orgazmus kiváltására képes.

A G-pont megtalálása után a nő már könnyen meg tudja mutatni partnerének ezt az orgazmust kiváltó zónát. Az ilyen nőnek a férfi is hálás lesz, mivel új örömszerzési forrás birtokába kerül.

A G-pont izgatásához mindenképpen kézi masszírozás szükséges. Bizonyos körülmények között a partner pénisze is megfelelő masszírozó hatást válthat ki, ami mindkét fél számára nagyobb kielégülést jelent. Ehhez azonban 1. izom-összehúzódásokra képes szűk vagina szükséges 2. a péniszt csak kismértékben kell bevezetni úgy, hogy a makk ne kerüljön a G-pont zónáján túl 3. olyan közösülési testhelyzetet kell teremteni, hogy a makk a G-pontra fejtsen ki nyomást. Erre a legalkalmasabb az ún. en levrette pozíció.

Ez a közösülési technika kevésbé ismert, annak ellenére, hogy ez a legjobb módszer, amelynek segítségével a nő gyorsíthatja és erősítheti orgazmusát.

A fejezet végén essék néhány szó a végbélnyílásról. Bár ismét szóba kerül majd a szodómiával kapcsolatos fejezetben mint közösülést lehetővé tevő testrész, az alábbiakban a végbélnyílást mint erogén zónát tárgyaljuk.

A benne futó számtalan idegvégződés miatt a végbélnyílás érintésre rendkívül érzékeny, ami székletürítésnél is érezhető. A végbélnyílás alapvető szerepe, a székletürítés alakította ki azt a nézetet, miszerint a végbélnyílás olyan „tisztátalan terület”, amelyet nem szabad nézegetni vagy megérinteni. Ez a tabu, úgy tűnik, erősen tartja magát a köztudatban.

Ha viszont egyszer sikerül megszabadulni ettől a téves felfogástól, akkor ennek a fontos erogén zónának az ingerlése mindkét nem számára nagyon kellemes érzést kelt majd úgy az előjáték, mint a közösülés és az orgazmus során.

Megnyálazott ujjal ingerelve a végbélnyílás erős kényeztetet vált ki, de nemcsak az illető területen, hanem a test egész nemi régiójára kisugározva. Az ujjal beljebb is lehet hatolni, amit a férfiak gyakran értékelnek, mert ez a prosztatata egyfajta masszírozása, és ez igen kellemes, főleg az orgazmus pillanatában.

Ez a módszer - együtt a G-pontnál leírttal - nem túl ismert a női orgazmus felgyorsításához.

Tekintve állandó nyálellátását, a nyelv szintén jól alkalmazható a végbélnyílás ingerlésére (anilingus).

Az anilinctus technikájához azonban a végbélnyílás területének rendkívül nagy tisztasága szükséges. A területet nagy gonddal kell megtisztítani, lehetőség szerint közvetlenül a nemi érintkezés előtt.

A nemi vágy és öröm mechanizmusai

A nemi vágy és öröm mechanizmusai

Ellentétben az állatokkal, ahol a nemiség csak párzási időszakban és kizárólag szaporodás céljából kerül előtérbe, az ember a szexhez nemcsak utódnemzés, hanem a nemi öröm miatt is folyamodik.

Valamennyi kielégítő szexuális kapcsolat elsődleges oka a nemi vágy. A nemi vágy megfogalmazása azonban így nem pontos, és az életkorral sokat változik.

Arról a 13 éves fiúról ugyanis, aki életében először maszturbál, még nem mondható el, hogy egy bizonyos lányt, vagy általában lányokat kíván meg. Ez azonban nem akadályozza meg abban, hogy spontán erekciói legyenek, amelyek viszont felnőttkorban már a nemi vágy jelei.

Az első párkapcsolati tapasztalatok korában a nemi vágy meghatározása nem tisztázott. Valószínűleg ugyan összefügg a választott partnerrel, de csu-pán felületes érzés és bármikor bármely más partner iránt is megnyilvánul-hat.

Ez az az életkor, amelynek során a legtöbb fiú és nagyon sok lány tisztavirág-életű kapcsolatokat alakít ki.

Ezen életkor elmúltával történik a valódi párválasztás és a stabilizálódás. Ha a partnerek megfelelő nemi egyensúlyt képesek kialakítani, akkor a párnak jó esélye van a fennmaradásra, még az esetleges „balesetek” ellenére is.

Kezdetben a nemi vágy elég erős ahhoz, hogy gyakori spontán erekciókat idézzen elő. A pár kihasználja ezt a lehető legnagyobb nemi öröm elérése céljából.

Azonban egyrészt a megszokás, másrészt az életkor csökkenti a spontán erekció gyakoriságát. Mivel ez a szakasz lassan következik be, a párok nem csodálkoznak rajta. Ha ezt tennék, a válasz egyszerű lenne: a vágy az, ami csökkent. Természetes ugyanis a vágy csökkenése, vagy akár eltűnése, hiszen az ember impotensen születik és hal meg.

Szerencsére azonban a vágy csökkenésével párhuzamosan a pár jobban megismeri a nemiséget általában, egymás testét, az erotikát és az emberi érzéseket. Ezek a fogalmak az állatvilágban ismeretlenek.

A nemi vágy természetes elmúlását nagymértékben ellensúlyozza bármilyen más olyan inger, amely alkalmas a nemi vágy megújítására egészen a késői öregkorig.

Tudjuk, hogy a nemi vágy közvetlenül a szervezet által termelt tesztoszteron nevű hormonhoz kötődik. Minél idősebb a szervezet, annál kevesebb tesztoszteront termel. Az előállított hormonmennyiség nullára is csökkenhet abban az időszak-ban, amelyet egyes orvosok úgy emlegetnek, mint a „férfi menopauza” és amely 50 és 70 éves kor között jelentkezhet. Ez az oka a rövid időtartamú, nem túl gyakori és nehezen kialakuló erekcióknak, amelyeket általában korai magömlés kísér.

Ez a relatív impotencia organikus és nem szelektív jellegű. Van például olyan férfi, aki feleségével nem, de egy másik partnerrel képes erekcióra. Azt is megfigyelték, hogy azok a férfiak, akik kielégítő erekcióra képesek feleségükkel - ha az tapasztalatból tudja, hogy miként lehet azt elérni - nem tudnak erekciót elérni semmilyen új partnerrel, még ha az fiatalabb, vagy szebb is, de nem ismeri az illető férfi ingerlésének a fortélyait.

A tesztoszteron szerepének a felfedezése nagyon fontos lépést jelentett, mivel elvezetett az impotencia kezeléséhez, amikor annak oka a nemi vágy elégtelensége vagy hiánya. (Természetesen számos egyéb ok is létezik.) Túl korai lenne még azt mondani, hogy az ilyen kezelések kedvezőtlen mellékhatásokkal járnak. Jelenleg mindössze csak annyi állapítható meg, hogy a kezelések magas vérnyomásban szenvedő férfiak számára nem ajánlatosak.

A tesztoszteronnak rendszeres injekciókkal való bevitele ellen csak egy érv szól, nevezetesen az, hogy a hormonnak a szervezetben való jelenléte megakadályozná annak természetes termelését. Ez a termelés ugyanis - amely már a kezelés időpont-jában is meglehetősen gyenge - könnyen a nullára csökkenne és a helyzet visszafordíthatatlanná válna.

Bizonyos idejű együttélés és életkor után a párok egyik problémája az, hogy a nemi vágy bizonyos fokig a partnerek biológiai ritmusától függ. Ennek semmi köze az állatvilágból ismert párzási időszakhoz, de ismeretes, hogy a nők erősebb nemi vágyat éreznek a peteérés idején, illetve a menstruáció első napján. Emellett a nők könnyebben izgalomba jönnek nyáron, a férfiak pedig inkább télen. A férfiak a reggeli órákat kedvelik, a nők viszont délután vagy este jönnek könnyebben izgalomba.

Ez persze nem jelenti azt, hogy a férfiakban nem kelthető nemi vágy például egy nyári estén, de egy a partnerére figyelő nőnek tudnia kell, hogy a szexuális kapcsolatra melyek a legalkalmasabb időszakok.

Melyek a nemi örömek azok a mechanizmusai, amelyek akkor indulnak be, amikor két egymást kívánó partner szeretkezni kezd? A szexológusok egyönte-tűen négy fázist különböztetnek meg az orgazmus ciklusában: izgalmi szakasz, az izgalom tetőzési szakasza, orgazmus, az oldódás szakasza. Ez a négy szakasz különösen a nőkre érvényes, mivel a tetőzési szakasz férfiaknál általában nem létezik.

IZGALMI SZAKASZ

Ez a csókok és simogatások szakasza, amelyeket a nő partnerétől kap, illetve partnerének ad valamennyi erogén zónát bevonva. Gyakran elfelejtik azt, hogy a partnernek a nő által történő simogatása - különösen a száj és a nemi szervek tájékán - nagyban hozzájárul a nő saját felizgulásához.

Ebben a fázisban a nemi szervek tájékán vérbőség keletkezik: a kis szeméremajkak a klitorisszal együtt megnagyobbodnak, a vagina megnyúlik és a bemenet kiszélesedik, a belső oldalak pedig síkossá válnak. Ezenkívül a test más részei is kipirulnak, az erogén zónák érzékenysége növekszik és megjelenik a nemi öröm első érzése.

AZ IZGALOM TETŐZÉSI SZAKASZA

Ezt az orgazmus előtti fázist nem szabad figyelmen kívül hagyni. A gyakorlatban a legtöbb férfi „behatol” partnerébe, mihelyt a vulva érintése jelzi, hogy a vagina síkossá vált. Ehelyett azonban mindkét partnernek tovább kellene folytatni egymás nemi izgalmanak a fokozását. A férfiakat gyakran megérintik bizonyos rosszul értelmezett jelek. Például a férfiak néha úgy fogják fel a klitorisznak a fitymaszerű bőrredő alatti történő visszahúzódását, mint az orgazmus után a pénisz lelohadását. Ezzel ellentétben viszont az ilyen vissza-húzódás azt jelzi, hogy az orgazmus már közel van. Ez a gyakran elhanyagolt tetőzési szakasz két ok miatt rendkívül fontos:

1. Ha a pénisz idő előtt kerül bevezetésre a vaginába a tetőzési szakasz elején, akkor erős a kockázata annak, hogy a nő orgazmusa nem lesz tökéletes.
2. Ez az a fázis, amely a tapasztalt partnerek számára a legnagyobb nemi örömet jelentheti. Tulajdonképpen maga az orgazmus nagyon rövid ideig tart a férfi esetében és viszonylag rövid ideig a nőnél (és azt semmi sem hosszabbíthatja meg). A partnerek azonban a szerelmi játékot tökéletesen hozzáigazíthatják ehhez az orgazmus előtti fázishoz és így meghosszabbíthatják az itt jelentkező intenzív örömrészt anélkül, hogy elérnék azt a pontot, ahonnan már nincs visszatérés és az orgazmus elkerülhetetlenül bekövetkezik.

ORGAZMUS

Az orgazmus kétféleképpen következhet be:

- A partnerek vagy folytatják és felgyorsítják szerelmi játékukat - nevezetesen a száj és a nemi szervek tájékán - és az orgazmus bekövetkezik (a nőknél csak klitorálisan).

- vagy a férfi bevezeti péniszét a hüvelybe és a kis szeméremajkákra, valamint a vagina belső oldalára gyakorolt dörzsölő hatás rendszerint vaginális orgazmusban csúcsosodik ki. A vagina belsejének dörzsölése közben a klitoriszt csak kevés inger éri, még a pénisz mélyre történő bevezetése mellett is. A legtöbb nő azt szereti, ha partnere tovább folytatja a klitorisz ingerlését, vagy ezt ők maguk teszik meg.

Az orgazmus során izom-összehúzóási reflexek vonulnak végig a vaginán, a vulván és a végbélnyíláson. Egyes nők vagina-összehúzóási gyakorlatok segítségével megtanulják, hogy miként lehet felerősíteni ezeket a reflexeket. Ezek az összehúzóások nagyon jól érzékelhetők a péniszen és ezért a férfiak ezeket rendkívül kedvelik.

Az orgazmus során a kiejézet olyannyira erős a nőknél, hogy egyes nők - félve az elájulástól - nem fogadják el a fellépő nemi örömet teljesen, vagy esetleg megpróbálják még elkerülni is azt. Bizonyos esetekben pusztán pszichológiai tényezők játszanak közre: a nő fél, hogy kiszolgáltatottá válik partnere számára, miközben a részleges eszméletvesztés állapotában van.

OLDÓDÁSI SZAKASZ

Az orgazmust és az utolsó vaginális összehúzóásokat követően a klitorisz szinte azonnal visszanyeri normális állapotát. Ehhez viszont a többi nemi szerv számára sokkal több idő szükséges. A férfiak esetében a lelohadás gyorsan bekövetkezik, de a pénisz a normál méretnél valamivel nagyobb marad.

Fizikai és pszichológiai szempontok miatt az orgazmus igen fontos egy pár életé-ben, ezért tehát a fejezet nem zárul le anélkül, hogy ne kerülne tisztázásra néhány, még mindig vitás kérdés.

1. Különbséget kell-e tenni a nők belső és külső nemisége között?

Ebben a kérdésben még a szakemberek sincsenek azonos állásponton. Ami biztos, az az, hogy amikor egy kislány tudatára ébred nemiségének, akkor ösztönösen a klitorisza kezdi érdekelni. Amíg szűz marad, addig nem tudja megtapasztalni a vaginális úton szerzett nemi örömet és így megelégszik a maszturbálással. Néhány különleges patológiás esetet leszámítva bármelyik nő képes külső orgazmus elérésére saját maga vagy egy partner megfelelő ingerlése által.

Pontosan ezért nevetséges dolog a nőket külső és belső nemiségükre osztani, mivel valamennyi nő külső nemiségű.

Az egyetlen probléma annak felismerése, hogy bizonyos nők képtelenek vaginális orgazmus átélésére. Ha csupán a felmérésekre adott válaszokat vesszük figyelembe, akkor azt kell megállapítani hogy a nők nagy része saját bevallása szerint még soha nem érzett vaginális orgazmust. Ezek a válaszok azonban kétértelműek, hiszen soha nem fogjuk megtudni, hogy ugyanezek a nők más partnerrel nem lettek-e volna képesek vaginális orgazmus elérésére.

Mivel már tudunk a G-pont létezéséről, megfelelő alapunk van azt gondolni, hogy az egyesek által vaginális orgazmusnak hitt kéjérzet gyakorlatilag megegyezik a G-pont megfelelő ingerlésével elérhető orgazmussal.

Röviddel ezelőtt arról volt szó, hogy valamennyi nő külső nemiségű. Keveset tudunk viszont az olyan nők orgazmusáról, akiknél a klitorisz eltávolításra került. Mindenesetre úgy tűnik, hogy bizonyos százalékuk képes tisztán vaginális orgazmus átélésére, míg sokan közülük a műtét helyének ingerlése útján álklitorális orgazmusra képesek.

2. Hogyan élnek együtt a nők az antiorgazmussal?

Az alábbiakban a patológiás antiorgazmusokról lesz szó. Legalább külső orgazmusok átélésére minden nő képes kell hogy legyen. Ha egy nőnek ez nem sikerül - akár azért, mert partnere nem tudja annak a módját, vagy mert ő maga nem próbálja meg önmaga felizgatását -, úgy szeretkezés után az ilyen nő rendkívül feszült és ingerlékeny lesz, ami hosszú távon tönkreteszi a párkapcsolatot.

Mindazonáltal, a nők nem tulajdonítanak egyforma jelentőséget az orgazmusnak. Ez azért van így, mert egyes nők számára a szerelem a vele járó gyengédséggel és játékokkal fontosabb, mint pusztán a szexuális mozzanatok. Ezek a nők anélkül is örömet lelnek a szeretkezésben, hogy mindenáron az orgazmus elérésére törekednének, néha azonban partnerük megnyugtató hatására színlelik azt.

Az ilyen, a pár együttélésének elején még nem feltűnő helyzetben az a kockázat rejlik, hogy hónapok vagy évek múlva félreértések forrása lehet. Szerencsés esetben azonban egy pár nemi

élete olyan hosszú tanulóidőt jelent, amelynek során mindkét partner megtanulja felfedezni a nemiség valamennyi forrását, illetve megoldani az olyan apróbb problémákat, mint amilyenek az orgazmussal járó nehézségek.

3. Milyen a szexuális kapcsolat normális gyakorisága?

Ez egy olyan kérdés, amely sok pár életét megmérgezi, különösen a férfiak vonatkozásában, ahol a szexuális teljesítmény fogalma erősen tartja magát.

Egy fiatal és egészséges férfi naponta akár többször is képes szeretkezni. Az idő előrehaladtával azonban ez egyre nehezebbé válik. A nemi érintkezés gyakoriságában más tényezők is szerepet kapnak: a partner vagy partnerek viselkedése, a nemi kapcsolat erotikus jellege, a napi munkából adódó idegfeszültség vagy fizikai fáradtság stb.

A lényeg nem az, hogy valaki rekordokat állítson fel a két erekció közötti időtartamot tekintve, vagy hogy összehasonlítsa saját teljesítményét egyes férfiak szexuális hőstetteivel. A lényeg az, hogy valaki mindenkor és csak akkor szeretkezzen, amikor jólesik neki. A statisztikák szerint 30 és 40 éves kor között a párok hetente átlag két-három alkalommal szeretkeznek.

Meg kell említeni, hogy a férfiak esetében a regenerálódáshoz szükséges idő meglehetősen hosszú, és minden egyes, ugyanazon a napon végzett szeretkezés esetén hosszabb lesz. Ezzel ellentétben, a nők természetüknél fogva sok orgazmus átélésére képesek rövid idő alatt. Néha elegendő egypár perc és már készek az újabb orgazmusra. Mivel azonban a nők orgazmus iránti vágya gyengébb, mint a férfiaké, a nők esetében a szexuális teljesítmény fogalma teljesen értelmét veszti, kivéve a nimfomániában szenvedőket.

Tulajdonképpen a nimfomániás nő nem a teljesítmény miatt keresi a szexet. Ez alatt persze nem az értendő, hogy az ilyen nő a szó megszokott értelmében kielégíthető. A nimfomániás nő ugyanis nem képes az orgazmus okozta kielégülés után a nyugalmi szakaszba lépni, azaz ellazulni. A nimfomániás nő az egyik orgazmus után már azonnal a másikat akarja kezdeni, amivel kifarasztja partnerét, és gyakran újabb partnerekhez fordul annak érdekében, hogy azok fejezzék be azt, amit az első nem tudott tökéletesen elvégezni.

4. Az orgazmus összehangoitsága és kölcsönössége nélkülözhetetlen tényező-e egy pár nemi kapcsolatában?

Természetesen az egy időben bekövetkező orgazmus rendkívüli érzés és jó, hogy-ha minden pár szeretné ezt az állapotot elérni. A férfinak megfelelő önuralommal kell rendelkeznie ahhoz, hogy visszatartsa saját orgazmusát addig a pillanatig, amíg partnere is kész az orgazmusra. A nő bizonyos mértékig szintén képes lerövidíteni a tetőzési fázist.

Látható tehát, hogy az azonos időben bekövetkező orgazmus - amely különösen fiatal és friss párok esetében tűnhet normálisnak - mindkét fél figyelmét követeli, ami viszont csökkenti annak lehetőségét, hogy a partnerek saját nemi örömeikre figyeljenek. Ezért van az, hogy sok pár néha nem az azonos időben bekövetkező orgazmust keresi, mivel így a partnereknek lehetőségük nyílik a teljes ellazításra és az egymás örömeire történő koncentrációra. Előfordul az, hogy a párok a felláció és kunnilingváció eszközeihez az orgazmus elérése után fordulnak.

Az orgazmus kölcsönössége természetesen nélkülözhetetlen. Csak a prostituáltakkal folytatott szexuális kapcsolatban marad el a kétértelmű kölcsönössége, és ez magyarázza sok, prostituáltakkal - ha csak alkalmanként is - nemi kapcsolatot folytató, férfi általános csalódottságát az aktust követően.

5. A partnereknek ismerniük kell a nő és a férfi közötti élettani és pszichés különbségeket.

Az ilyen különbségeket nem elég pusztán ismerni, hanem azokat a viselkedés megváltoztatásához meg kell próbálni figyelembe venni.

Példának okáért elmondható, hogy anorgazmikus (orgazmusra képtelen) férfi nem létezik.

A férfiak orgazmusa csak egyféleképpen történhet, míg a nők három helyen érhetnek el - párhuzamosan vagy egymást követően - orgazmust: a klitorisznál, a vaginában és a G-pontnál.

A férfiak orgazmusa rövid is lehet, a nőké sohasem.

További pszichés jellegű különbség az, hogy a nők a férfiak nemi vágyának a tárgyai és a nők tudatában vannak ennek. Ennek ellenkezője nem áll fenn, néhány esettől eltekintve.

Az eredmény az, hogy a férfiak és a nők megkérdezik néha, hogy ki kit elégít ki.

Mit jelent ez? Amikor egy nő simogat és szexuálisan izgalomba hoz egy férfit, a férfi tudatában van annak, hogy ez az ő kielégítését szolgálja.

Amikor egy férfi simogat és szexuálisan izgalomba hoz egy nőt, akkor a nő gondolhatja hogy ez az ő kielégítésére irányul, de azt is gondolhatja, hogy ez a férfi kielégítését célozza. Ha ez utóbbi elképzelés kerekedik felül, akkor a nő tárgynak érezheti magát, ami sok pár életében lehet félreértések vagy meg nem értések forrása.

Az orgazmus elérésének hat útja

MASZTURBÁLÁS

A gyermekek csaknem mindig maszturbálás útján szerzik első szexuális élményüket. Az első maszturbálás életkora változó, de általában 13 éves kor körül következik be.

A felnőtt párok körében szintén használatos a maszturbálás technikája akár úgy, mint az előjáték egy része, amelynek során a férfi nemi szerve megfelelő erekcióba kerül, akár mint teljes aktus. Általában a partnerek egymást maszturbálják. Ez bevett gyakorlat a serdülők körében, akik az első közösüléstől való félelmük miatt az orgazmust más utakon próbálják elérni. Néha a partnerek külön-külön maszturbálnak pornólapok és pornófilmek segítségével. A maszturbálás számos

egyéb forgatókönyv alapján is végezhető. Például a férj felhívja feleségét és beszélgetésüket erotikus fantáziálásra irányítva kerülnek izgalomba és maszturbálnak.

Míg a maszturbálás gyakori a fiatalkorúak és az egyedülálló felnőttek körében, csak ritkán fordul elő párok esetében, amelyek az egyéb módokon elérhető orgazmust részesítik előnyben. A maszturbálás gyakorlata akkor kerül elő néha párok esetében, amikor az egyik partner szexuális igénye nagyobb, mint a másiké.

Nagyon érdekes az, hogy a párban élők közül fiatal korban főleg a férfiak, idősebb korban inkább a nők maszturbálnak egyedül. Ez a fordított tendencia két oknak tudható be: a fiatal nő nem tulajdonít túlzott jelentőséget az orgazmusnak, mivel a nemiségről egy ennél átfogóbb elképzelése van és szexuális fejlődése is lassabb. Másrészt viszont férfi partnere öregedésével egyre kevesebb lehetősége van a kielégülésre, amit maszturbálással próbál ellensúlyozni.

Hosszú ideig a maszturbálást nemcsak szégyenletes és perverz gyakorlatnak bélyegezték, hanem számos betegség forrásának is tulajdonították (pl. impotencia, látásgyengülés, vérszegénység stb.). Még az orvosok is elhitték azt, amiről ma már mindenki tudja, hogy alaptalan. A régi beidegződéssel szemben tehát megállapítható, hogy a maszturbálás olyan hatékony eszköz, amelynek segítségével mindenki megbizonyosodhat nemi szerveinek működőképességéről és az általuk kiváltható nemi élvezetről.

A maszturbálás emellett praktikus eszköz a nemi tevékenység kielégítő fenntartásában, amikor a párok kénytelenek különböző okok miatt elválni (pl. üzleti utazások), vagy a nemi életet szüneteltetni (pl. a terhesség végén). Egyes nők szeretik, ha maszturbálják őket, vagy ők maszturbálnak a közösülés alatt, vagy azért, hogy gyorsabban elérkezzenek az orgazmusig, vagy hogy egy időben éljenek át vaginális és klitorális orgazmust. Egyes férfiak is szeretik, ha partnerük maszturbálja őket akár felláció során, akár az ejakulálás idején.

A maszturbálás az alábbi két ok miatt ítéltető csak el:

1. Nem ajánlatos a maszturbálás akkor, ha azt valaki csak az orgazmusért csinálja, mindenféle érzelmi töltés nélkül. Ez a megjegyzés viszont csak akkor érvényes, ha a maszturbálás kizárólagos és ismétlődő jellegű, ami viszont nem általános a párok esetében.
2. A maszturbálás rövid aktus, ami a serdülőkori beidegződés miatt felnőttkorban azt eredményezheti, hogy az illető partnerével rövid közösülést kíván, amit általában korai magömlés kísér.

Ezek a megjegyzések akkor érvényesek, ha egy férfi nem tesz meg minden tőle telhetőt - párkapcsolat létesítéskor - annak érdekében, hogy bővítse a nemiséggel kapcsolatos ismereteit. Ily módon ugyanis felfedezheti a maszturbálás útján elérhető olyan különböző nemi

örömforrásokot, amelyek az orgazmus elérése előtt kellemesen meghosszabbíthatják az előjátékot.

Megjegyzendő az, hogy a maszturbálás nem válhat „rövid aktussá”. A maszturbálás ugyanis nemcsak az orgazmus elérésének egy módja, hanem az ellazulást biztosító technika is, amit viszonylag hosszú ideig lehet elnyújtani. Ez alatt különösen a nők éreznek intenzív nemi örömet.

A MASZTURBÁLÁS TECHNIKÁJA

A férfi

Mielőtt partnere maszturbálását megkezdené, a nő olyan kényelmes helyzetet kell elfoglaljon (például állhat), amely elkerülhetővé teszi az izmok kifáradását, miközben a partner péniszével foglalkozik.

Ha a férfi a hátán fekszik, akkor a legjobb, ha a nő közel ül hozzá és felhúzza lábait. A nő bal karját - a férfi combjain túl - könyökén nyugtatja; miközben bal kezét a férfi feneké alá csúsztatja. A nő természetesen a férfival szemben van, és így az láthatja és megérintheti a nő melleit.

A nő a jobb kezébe veszi a férfi makkját, illetve húzogatja annak előbőrét. A nő ne csukja be a szemét, hanem nézze azt, amit csinál, mert ez a tevékenység számára is nemi izgalom forrása lehet. Ajánlatos az is, hogy a nő partnere arcát figyelje és így olvassa le annak reakcióit.

A nő kérdezze meg a férfitől, hogy gyorsabb vagy lassabb legyen az ütem, illetve, hogy a nő ujjai erősebben vagy gyengébben gyakoroljanak nyomást a makkra. Egy kis gyakorlattal a nő megtanulja, hogy miként lehet változatosságot vinni a maszturbálásba oly módon, hogy megszakítja a ritmust, a teljes kéz helyett csak ujjat használ, vagy az előbőr mozgatásához mindkét kezét alkalmazza, vagy egyik ujját megnedvesíti és így veszi lassan „kezelésbe” a makkot, míg másik kezével finom érintéseket végez a herezacskón stb.

Az ejakuláció közeledtekor a nőnek fel kell gyorsítania a kézmozgást, amíg az ondó teljesen kiürül. Mivel a makk nagyon érzékeny, a nő ondóval telt kezével folytassa tovább a pénisz és a makk lassú simogatását és enyhe nyomását. Ezt csak akkor fejezze be, amikor a pénisz már teljesen elveszítette erejét.

Egy másik variáció lehet az, amikor a férfi térdeire ereszkedik és ráhajol a nőre, péniszét a nő mellei közé helyezve. A nő kezével szorítja össze melleit és ezek között a férfi péniszét, és így a maszturbálás ütemét a férfi szabja meg.

A nő

A pénisszel ellentétben a nő külső nemi szervei kicsik és kevésbé megközelíthetők, és emellett érzékenyebbek is, mint a férfi esetében.

Ez az oka annak, hogy csak nagyon kevés nő elégedett a férfiak által végzett ingerléssel.

Első közösülési élményüket megelőzően a nők a férfiakkhoz hasonlóan maszturbálnak, de kisebb arányban. A nők csaknem fele nem maszturbál az orgazmus eléréséig első heteroszexuális

kapcsolata előtt. Másrészt viszont a házasságban élő nők csaknem 80%-a ismeri el azt, hogy maszturbál a közösülés előtt vagy közben, vagy rendszeres partnere nélkül.

Az, amiért viszonylag kevés fiatal lány maszturbál, főleg annak tudható be, hogy a nők általában „globalizálják” a szerelmet. A férfiakkal ellentétben a nők nem fogadják el az „élvezetet pusztán élvezetért” gyakorlatot. A nők a maszturbálást csak mint kiegészítést tekintik a gyengédség, illetve egyéb érzelmi értékek mellett. A nők közötti, kisebb maszturbálási aránynak az is oka lehet, hogy a maszturbálást hosszú ideig szégyenletes dolognak, valamint lelki és fizikai veszélyforrásnak tekintették. Ma már köztudott, hogy ez nem igaz, és hogy a maszturbálás előnyökkel is jár: segít lecsendesíteni a nemiség ébredésével előtörő szexuális feszültségeket. A maszturbálás akár úgy is felfogható, mint az orgazmussal kapcsolatos előtanulmány. Ellentétben a férfiakkal, a maszturbálás fontosabb a nők számára, mert az ő esetükben az orgazmus eléréséhez hosszabb ingerlés szükséges. Ezenkívül a maszturbálás segítségével a nők tökéletesen elsajátíthatják a különböző technikákat, nemcsak orgazmus elérése céljából, hanem a nemi öröm azt megelőző különböző lehetőségeit is. A saját reakciók (amelyek minden nőnél különbözőek) ismerete aztán lehetővé teszi a nők számára, hogy partnerüket irányítsák és tudomására hozzák, hogy hogyan és hol kellemes számukra az ingerlés.

Az életében először maszturbáló lánynak először meg kell nedvesítenie valamennyi nemi zónáját egy megfelelő anyaggal (pl. mandulaolajjal). Csak ezt követően ajánlatos elkezdenie az erogén zónák felfedezését, így viszont számtalan kellemes érzésben lesz része.

Mielőtt a klitoriszhoz érne, érdemes először a nagy, majd a kis szeméremajkak belsejét végigsimítania. A simogatás először lassú, majd egyre gyorsabb és egyre erősebb kell hogy legyen. Közben figyelni kell az így kiváltott reakciókra.

Ezután kell rátérni a klitorisz, illetve pontosabban az azon található fitymaszerű bőrredő izgatására, mégpedig annak a hüvelyk- és mutatóujj segítségével felfelé és lefelé irányban történő masszírozása útján. Érdemes a masszírozás közben a nyomást változtatni és az így kiváltott reakciókra figyelni.

Ezután ajánlatos megérinteni a klitoriszt, esetleg a másik kézzel felemelni a fitymaszerű bőrredőt és a klitoriszt pusztán egy ujjal masszírozni. Ehhez enyhe nyomást kell alkalmazni és meg kell figyelni azt a pontot, ami a legkellemesebb érzeteket váltja ki.

Érdemes lassú körkörös mozdulatokkal a szeméremajkak és a klitorisz teljes területét masszírozni.

A maszturbálónak egyelőre el kell feledkeznie az orgazmusról, mert ebben a szakaszban még csak ismerkedik a saját nemi szerveivel, és az így váltott különböző érzésekkel.

A következő lépés során az előzőekben tanultakat úgy kell alkalmazni, hogy a maszturbáló egymás után ingerli valamennyi, nemi örömet kiváltó testrészét. Ezt a sorozatot a klitorisszal fejezi be, aminek masszírozása elvezet az orgazmushoz. Nem szabad elfelejteni azt, hogy az ujjak nyomása erős kell hogy legyen a fitymaszerű bőrredőnél és nagyon finom a klitorisz csúcsánál.

Ha ez utóbbi az első próbálkozások alkalmával túlságosan érzékeny, akkor csak a fitymaszerű bőrredőt ajánlatos ingerelni.

Az orgazmus nem következik be gyorsan, ehhez általában 10-15 perces folyamatos ingerlés szükséges. Amíg a maszturbáló nem érzi az orgazmus közelségét jelző „hőhullámokat”, addig biztos lehet benne, hogy az ingerlés még nem elégséges.

Az orgazmus olyan elemi erővel jelentkezik, ami gyakran elviselhetetlen. Egyes nők ekkor abbahagyják a maszturbálást és megtartóztatják magukat a maszturbálás folytatásával elérhető teljes örömtől.

Hogyan maszturbálja a férfi a nőt?

A férfinak először is alaposan tanulmányoznia kell a nők önmaszturbálásáról a fentiekben leírtakat.

A maszturbálást már ismerő nő a férfit úgy tudja irányítani, hogy az a nőnek a lehető legnagyobb örömet okozza. A nő keze ráteszi a férfi kezét azokra a területekre, amelyek simogatása kiváltja a nő nemi izgalmát. Ezenkívül a nő szóval is közli a férfival, hogy mikor gyorsítson, illetve mikor növelje vagy csökkentse a nyomást.

Az együttélés során a férfi úgy alakíthatja ki maszturbálási technikáját, hogy az partnere számára a lehető legnagyobb nemi örömet jelentse. A nő az önmaga által végzett maszturbálásnál gyorsabban érkezik el az orgazmushoz, mivel a férfi simogatása és csókjai jobban felizgatják.

A klitoris ingerlése során a férfi egy vagy két ujjával behatolhat a vaginába és annak hasi oldalát izgathatja. Ez a masszázs nagyon fontos, mert az ujjak hossza majdnem megfelel a híres G pont helyének, ami további erőteljes orgazmusokat vált ki.

Ahhoz azonban, hogy egy férfi izgalomba hozza a G pontot, elengedhetetlen az, hogy a nő ismerje annak pontos helyét. A G pont azonban csak úgy található meg, ha egy hosszan tartó ingerlés kiváltja annak kidomborodását. Itt a nőnek kell irányítania partnerét.

A női maszturbálásról szóló rész befejezése előtt a pontosítás kedvéért meg kell jegyezni, hogy nemcsak a kezeket lehet használni a maszturbáláshoz. A nők néha egy korláthoz vagy egy székféléhez dörzsölődve, vagy akár egy gyertyaszál vagy vibrátor (lásd a szexuális segédeszközökről szóló fejezetet) használatával is képesek maszturbálni.

A fent leírtakon kívül létezik még az ún. keresztbe vetett lábak technikája, ami abból áll, hogy a nő egészen magasan, a combjai tövéénél teszi keresztbe lábait és így gyakorol nyomást a genitális zónára. Ugyanakkor megfeszíti vagináját (mint-ha a vizeletét tartaná vissza). Így minden különösebb manipuláció nélkül képes orgazmus elérésére.

VAGINÁLIS KÖZÖSÜLÉS

Ez a fajta közösülés a leggyakoribb, mivel ez a legegyszerűbb, az elfogadott szokásoknak is megfelel, valamint a férfi és a nő szexuál-anatómiai felépítése könnyűvé teszi. Ezzel a módszerrel a partnerek egy időben érhetnek el orgazmust és ugyanakkor az utódnemzés célja is megvalósul.

Az orgazmus elérésének minden más módját általában „természetellenesnek” minősítik. Ez a szó szorosán vett értelmében valóban igaz, de senkinek nem szabad arra a következtetésre jutnia, hogy az egyéb módok bármiféle perverzítást jelentenek. Akkor válnának perverzzé, ha valaki annyira gyakran alkalmazná őket, hogy ennek a vaginális közösülés látná kárát.

A vaginális közösülés olyannyira természetes, hogy annak módját valamennyi pár - még a nagyon fiatalok is - szinte ösztönszerűen tudja (még azt beleszámítva is elmondható ez, hogy a szexológusok néha találkoznak olyan párokkal, akik nincsenek tisztában a nemi szervek használatával).

A vaginális közösülést megkönnyíti 1. a vagina természetes benedvesedése akkor, ha a szeretkező nő előzetesen megfelelő izgalmi állapotba került, 2. az a tény, hogy a férfi péniszének előbbre úgy működik, mint egy tok, amely ide-oda csúszik a makkon.

Az állatokkal ellentétben, amelyek - a néha fájdalmas - rövid behatolással is kielégülést nyernek, az emberek esetében fontos, hogy a partnerek felkészüljenek a behatolásra. Az előjáték során tehát mindenféle játékoság megengedett (sőt ajánlott). A partnerek egyszerre vagy külön-külön csókolgatják, érintik és simogatják egymást, valamint nyelvükkel izgatják az erogén zónákat: a nyakat, az ajkakat, a füleket, a melleket (beleértve a férfi mellét is), a hasat, a combokat, a feneket.

A simogatások ezt követően egyre határozottabban irányulnak egy-egy helyre. A férfi például maszturbációt végezhet a klitorisz fitymaszerű bőrredőjén, bevezetheti egy vagy több ujját a vaginába, simogathatja a fenék belső oldalát, megérintheti a végbélnyílást, akár finoman be is hatolhat abba. Nyelvével izgathatja a klitorisz nyúlványát, nyalogathatja a kis szeméremajkakat és behatolhat a vaginá-ba. Közben hölgy partnere apró csókokkal, simogatással és kacagással bátoríthatja, illetve arra kérheti, hogy időzzön hosszabban egy-egy érzékenyebb területen. A nő kezével a péniszt ingerli, finoman mozgatja az előbört, simogatja a heréket, csiklandozza a végbélnyílást, egyik ujjával olyan mélyre nyúl be, hogy elérje a prosztatát (kivéve, ha partnere ezt nem kedveli), megnedvesített ujjával masszírozza a makkot, vagy azt nyelvvel nyalogatja, fogai közé veszi és szívogatja.

Ezen játékos előzmények felkeltik a partnerek nemi vágyát és a nő vaginája, illetve a férfi pénisz közösülésre készsé válnak.

Ezután kerül sor a továbbiakban részletezett mozdulatokra, amelyek a partnerek tetszésének megfelelően történhetnek lassan vagy gyorsan, felületesen vagy mélyen. Minden változat lehetséges (és javasolt). A fel-le mozgásokat nem kell állandóan végezni: néha érdemes pihenni

és a medencét enyhén mozgatni, hogy a partnerek érezni tudják egymást. A teljes mozdulatlanság is lehetséges, amikor csak a nő feszíti meg vagináját, ami igen kellemes érzéssel jár mindkét fél számára.

A vaginális közösülést különböző testhelyzetekben lehet végezni. Általában a párok egyféle testhelyzetet kedvelnek, és azon csak a monotonia elkerülése érdekében változtatnak.

A testhelyzet (ami esetenként akrobatikus jellegű lehet) kiválasztásánál közrejátszik a partnerek életkora, testsúlya, testalkata és fizikai erőnléte. Terhesség alatt bizonyos testhelyzetek szintén nem kényelmesek, illetve nem ajánlottak. A testhelyzet kiválasztásánál a legfontosabb először is figyelmen kívül hagyni minden tabut és félretenni azt az elképzelést, miszerint a testhelyzetek valamelyike is szégyenletes vagy megalázó: az, hogy az ember az egyetlen olyan „állat”, amelyik szemtől szembe szeretkezik, még nem ok arra, hogy megalázzónak tekintsük a nő számára azt a testhelyzetet, amelyben letérdel és így a férfi péniszével behatolhat testébe (és esetleg mókából még „kutyusnak” is hívja).

Aretino, a feslett erkölcsű XVI. századi költő 32 klasszikus testhelyzetet írt le, amelyek a mai napig sikerrel alkalmazhatók. Más szerzők több mint 90 testhelyzetet írtak le részletesen. Ezek nagy része azonban csupán az alaphelyzetek variálása, míg a többihez kettőnél több partner szükséges, amely esetben természetesen elengedhető a fantázia és számtalan variáció kialakítható. Például egy nő és öt férfi könnyedén kialakíthatja a következő figurát: az egyik férfi fekszik és péniszét bevezeti az előtte guggoló nő vaginájába, miközben egy másik férfi péniszét a nő végbélnyílásába illeszti. Ezalatt a nő a harmadik férfi péniszét a szájába veszi, a hátralevő kettőt pedig egy-egy kezével masszurálja.

Ezeket a variációkat képzelete és fantáziája elengedésével bárki megsokszorozhatja.

Itt csak a heteroszexuális párok esetében alkalmazott standard testhelyzetekről lesz szó. A férfi hanyatt fekvő testhelyzete késleltetheti az ejakulációt és kedvező a közösülés szempontjából is („passzív férfi/aktív nő”). Az „álló férfi” testhelyzetben az erekció tovább fenntartható. A pénisz behatolása mélyebben történhet, ha a nő térdeit testéhez közel tartja. A nő lábainak összezárása a behatolást követően erősen ingerli a péniszt és a klitorisz területét.

1. A nő a hátán fekszik, lábait kinyújtja és széttárja, és a férfi így fekszik rá a nőre. Ez a klasszikus testhelyzet, az ún. misszionárius pozíció, amelyet a legtöbb pár alkalmaz. Itt a férfi indítja a közösülés mozdulatait. A behatolás ebben a helyzetben elég mély lehet és a pénisz is nagyobb izgalomba kerül, mint felhúzott térd esetén, mivel a vagina keskenyebb.

Ez a testhelyzet akkor kényelmetlen a nő számára, ha partnere túlságosan nehéz. Ezenkívül a nő a férfi teste miatt passzívvá válik és nem tud mozogni. Ebben a testhelyzetben jó, ha a férfi

alkalmanként megszakítja a közösülési mozdulatokat és enyhén felemelkedik, hogy lehetővé tegye a nő medencéjének mozgását és részvételét a közösülési aktusban.

Változat: a pénisz bevezetését követően a nő összeszorítja lábait. Ekkor a behatolás nem túl mély és a pénisz erős ingernek van kitéve.

2. Ugyanez a helyzet azzal a különbséggel, hogy a nő lábait a férfi medencéjére kulcsolja. Így a pénisz mélyebbre hatol és a klitorisz megfelelő ingereket kap. Másrészről viszont a vagina bejárata kiszélesedik. Ha a férfi feltérdel, akkor a két test együtt vehet részt a közösülési mozdulatokban.
3. A nő hanyatt fekszik, és fenéke lelóg az ágyról (vagy asztalról). A férfi térdel (vagy áll, amennyiben a nő asztalon fekszik). Ennek a testhelyzetnek az érdekes-sége az, hogy a férfi megemelheti medencéjét, ami által megváltozik a pénisz behatolási szöge a vaginában és így a nő által érzett ingerületek jellege is.
4. Ez a 2. sz. testhelyzet változata, de a nő lábai nem a férfi testére fonódnak, hanem a férfi vállain támaszkodnak közvetlenül a nyaknál. Ez a testhelyzet teszi lehetővé a legnagyobb mélységű behatolást. Ebben a helyzetben a pénisz és a klitorisz megfelelő ingereket kap, de a nő passzivitásra van ítélve.

A fent leírt négy testhelyzetben a nő meglehetősen passzív szerepet játszik és a férfi az irányító. Következésképpen tehát néhány olyan helyzet, ahol a nő az aktív, illetve övé a domináló szerep. Ezeket a testhelyzeteket főleg a terhes nők, valamint azok a hölgyek kedvelik, akiknek partnere az átlagosnál nagyobb testsúlyú. A nőt felizgatja, ha aktív lehet, de ezek a testhelyzetek egyaránt kellemesek a férfi számára is.

5. A férfi hanyatt fekszik, a nő pedig térdeire támaszkodva fekszik a férfin, karjait a férfi mellén nyugtatva. A nő a számára legmegfelelőbb ritmusban emeli fel és süllyeszti le testét. Ezen mozdulatok közben a férfi simogatja a nő melleit és fenekét és segít neki teste felemelésében. Ebben a helyzetben mindkét fél erős ingereket kap.

Változat: A nő ül és karjai nincsenek megtámasztva. Ennek a változatnak az előnye az, hogy a férfi könnyebben izgathatja a klitoriszt. Kényelmetlenséget okozhat viszont az, hogy a combizmok hamar kifáradnak.

6. Az 5. számú helyzetben és annak változatában a nő időről időre megállhat és lehetővé teheti partnere számára a pénisz ritmikus fel-le mozgását. A nő mozdulatlan is maradhat ebben a helyzetben és így a partnerek egymáshoz tapadó medencéje a pénisz fel-le mozgásait enyhe dörzsöléssel helyettesíti, ami rendkívül izgatón hat a klitorisz területére. A nő térdeire támaszkodik és ezáltal - előre és hátra történő mozgás segítségével - jelentősen megváltoztathatja a pénisz behatolási szögét a vaginába. Emellett így a férfinak is lehetősége nyílik arra, hogy megfogja partnerét és simogassa annak melleit vagy klitoriszt.

7. Hátulról történő közösülés

Ebben a „kutyamódi” néven ismert testhelyzetben a férfi és a nő térdeire támaszkodik az ágyban vagy a földön, vagy a nő térdel az ágy szélén, és a férfi áll, és így szabadabban mozoghat. A behatolás ebben a testhelyzetben könnyű, mert a pénisz és a hüvely tengelye megegyezik. Ebben a helyzetben a férfi könnyen tudja ingerelni a nő végbélnyílását (akár úgy,

hogyan megnedvesített hüvelykujját a végbélnyílásba dugja). A szadomazochisztikus játékokat kedvelő párok esetében a férfi enyhe ütéseket mérhet a nő fenekére.

8. Oldalt fekvő helyzet

A pénisz könnyű bevezethetősége érdekében a pár az egyes vagy a hatos testhelyzetben kezdi a közösülést, majd testüket kinyújtják és oldalra fordítják. A megfordulás iránya szerint a nő partnerével vagy szemben, vagy annak háttal helyezkedik el.

Bár az utóbbi két testhelyzet nem jár semmiféle fizikai megterheléssel, a behatolás nem kielégítő mértékű. Ezért ezek a testhelyzetek csak szünetként ajánlhatók.

Végül essék szó azokról a testhelyzetekről, ahol sem a férfinak, sem a nőnek nincs domináló szerepe.

9. A férfi szétnyitott lábakkal az ágyon ül, míg a nő vele szemben ül és lábait a férfi medencéje köré fonja. Így a partnerek teljesen „testközelbe” kerülnek és kezeikkel szabadon simogathatják egymást. Ezt a testhelyzetet főleg, a szentimentális nők kedvelik. Mindenesetre ebben a helyzetben egyik fél sem tud nagyon mozogni. Ily módon ez inkább egy pihentető, mintsem az orgazmus elérését célzó testhelyzet. A férfi egy széken vagy zsámolyon ül. A nő szétnyitott lábakkal a férfinak háttal, annak péniszén ül. Itt a nő az aktív szerep, miközben a férfi könnyedén elérheti a nő melleit és izgalomba hozhatja klitorisát.

10. Álló helyzet

Ez csak abban az esetben lehetséges, ha a nő ugyanolyan magas, mint a férfi, mert különben a fedő nem tudja bevezetni a péniszét a nő vaginájába.

A fentiekben leírt változat az, amikor a nő karjait a férfi nyaka köré fonja, lábaival pedig átkulcsolja a férfi medencéjét. Ekkor a pénisz behatolása sokkal könnyebb. A medencéjét mozgató nőt a férfi a fenekénél fogja. Ebben a helyzetben a pénisz oda-vissza mozgatása helyett a férfi egyfajta körkörös mozgást végez nemi szervével a vaginában. Mindez nagyon kellemes érzéseket kelt. A gyengéden egymásba fonódó testek által kiváltott érzés nagyon kellemes a nő számára, aki szexuális kapcsolatban nagyra értékeli a gyengédséget.

Az előzőekben felsorolt alaphelyzeteket már minden pár saját fantáziája szerint variálhatja.

KUNNILINGVÁCIÓ ÉS FELLÁCIÓ

Valamennyi szexuális technika közül a kunnilingváció és a felláció tekinthető a leggyakoribbnak és a legelterjedtebbnek, akár mint a közösüléshez vezető előjáték, vagy komplett nemi aktus. Ez a két technika képviseli a szexuális kapcsolatok csúcspontját a homoszexuálisoknál (mindkét nem esetében) és a heteroszexuális párok nagy részénél.

A nemi szervek szájal végzett ingerléséből adódó élvezet gyakran sokkal intenzívebb, mint a közösülés által okozott öröm. Amellett a közösülés - a heteroszexuális párok esetében - csak egy

rövid befejezése a nemi szervek szájjal végzett hosszú ingerlésének. Ha jól csinálják, ez a technika a partnereket olyan orgazmus előtti feszültségben tarthatja, amelyet a párok gyakran jobban kedvelnek, mint magát az orgazmust.

A kunnilingváció és a felláció nyomai valamennyi ősi civilizációban (Egyiptom, Görögország, ősi Róma) megtalálhatók ugyan, de sok évszázad sem volt elegendő a nemi szervek szájjal történő ingerlését elítélő tabuk feloldásához.

Sajnos a férfi és a női nemi szerveket még mindig többé-kevésbé úgy tekintik, mint a test tisztátalan területeit, amelyeket nem szabad nézegetni, megérinteni és legkevésbé sem szájba venni.

Az örömteli nemi életet kívánó pároknak legelőször is ezen hamis elképzelésekkel kell leszámolniuk.

A partner nemi szerveinek csókolgatása vagy nyalogatása természetes vágy és közös öröm kell hogy legyen. A kunnilingváció és a felláció a szeretet megnyilvánulásai. Azonkívül, hogy nagyon kellemes érzést keltenek, ezek a technikák az orgazmus elérését is lehetővé teszik. A férfi és a nő ezek segítségével tudja a legjobban kimutatni és fokozni nemi vágyát.

Az orális közösülés akkor is élvezetet okoz, amikor az egyik partner valamilyen oknál fogva nem tud szeretkezni. A módszer alkalmazható például menstruáló nők, vagy túlságosan fáradt férfiak esetében, vagy olyan körülmények között, amikor a vaginális közösülés nehézségekbe ütközik, vagy fájdalmas.

Azok a nők, akik a technikában járatos partnerrel éltek át kunnilingvációt, már nem fogják tudni a szeretkezést többé elképzelni kunnilingváció nélkül, és azt akarják, hogy a szeretkezés mindig ezzel kezdődjön.

A felláció művészetében szakavatottá váló nők biztosak lehetnek partnerük hűségében: egy férfit ugyanis legjobban érzékein keresztül lehet megtartani.

A szexuális tapasztalataik elején levő, vagy szigorú erkölcsi normák szerint nevelt fiatal nőkből néha félelem vagy prűd reflexek törnek elő, melyek gátolják őket az orális szex felszabadult akarásában. Ugyanakkor ezek a körülmények félnékké is teszik abban a nőt, hogy megmutassa nemi szervét a partnerének, illetve abban, hogy valaki (a férfi) lássa, amint a férfi nemi szervvel bánnak. Ezért van az, hogy az esetek többségében a nők behunyják szemüket. Ez viszont nem jó megoldás, mivel a szeretkezés egy showműsornak is felfogható, amelyhez ugyan nem kellenek reflektorok, de egy szűrt fény mindenképpen szükséges.

Ezeknek a félnék és prűd hölgyeknek azt lehet tanácsolni, hogy viseljenek olyan álarcot, amely arcukat az orr és a homlok között eltakarja. Az álarc olyan benyomást kelt bennük, hogy nem látja őket a partner. Az álarc segítségével egy félnék nő is könnyebben ellazul és bátrabbá válik.

Az a férfi, aki egy álarcos nővel folytat kunnilingvációt, úgy érzi, hogy egy idegen legbelső titkaiba hatol be. Amikor pedig ez az „idegen álarcos” hölgy veszi szájába az illető férfi nemi szervét, az álarc egy kis pikantériát kölcsönöz a férfiban a jelenetről alkotott képnek.

Példa ez arra, hogy egy pici erotika hogyan fokozhatja a szerelmet.

Az utolsó fontos megjegyzés az, hogy a kunnilingváció és a felláció fizikailag nyugtató tevékenységet jelentenek mindkét partner számára. Ezekkel a technikák-kal különösebb fáradtság nélkül lehet hosszan tartó élvezethez jutni.

Essék most szó arról, hogy miként lehet ezekkel az orális módszerekkel a lehető legnagyobb kielégüléshez jutni.

Kunnilingváció

Semmilyen más módszerrel nem érhet el a nő olyan gyorsan és könnyen orgazmust, mint a kunnilingvációval. Az ezzel a technikával kiváltott ingerek rendkívül kellemesek.

A homoszexuális nők azt az előnyt élvezik heteroszexuális társaikkal szemben, hogy velük a kunnilingvációt egy másik nő végzi, aki pontosan tudja, mit kell tenni, hiszen tökéletesen ismeri a klitoriszt, a szeméremajkak és a vagina bemenetének ingerlésével kiváltható érzéseket.

A férfiaknak már nehezebb a dolguk, amikor ilyen kis nemi szervvel találják magukat szemben (a nőknek nincs ilyen problémájuk, amikor partnerük péniszét hozzák izgalomba). Ezért nagyon fontos, hogy a nő bátran segítse partnerét a női nemi szerv felfedezésében, és szóban is közölje vele pontos kívánságait.

Az első jó tanács az, hogy nem kell sietni, mert idő van. Ellenkező esetben a nő azt hiheti, hogy a férfi csak a komolyabb dolgokhoz feltétlenül szükséges előmunkálatokon akar túljutni.

A másodlagos erogén zónák csókolgatásával érdemes kezdeni, miközben a férfi nyelvvel érinti a melleket, a hasat és a combokat. A fanszörzetnek az ajkakkal történő húzogatása szintén nagyon kellemes a nők számára.

Ezután érdemes egy kicsivel több időt tölteni az egyes területeken: a férfi nyelvvel ingerelje hosszában a nagy szeméremajkakot, majd húzza azokat szét - és ha kényelmes testhelyzetben van -; a kis szeméremajkakot egy-egy kezének két ujjával „vegye kezelésbe” vagy partnerét kérje meg erre.

Ekkor láthatóvá válik a vagina bemenete. A férfi ezt enyhén csiklandozza meg nyelve hegyével és hatoljon is be - de ne túl mélyen - a vaginába. Ezután nyalogassa a nagy szeméremajkak teljes felületét. Anélkül, hogy megérintené a klitoriszt, amely ingerlésére már izgalomba került és ugyanúgy megtelt vérrel, mint a férfi pénisz, a férfi nyelvvel masszírozza a klitorisz fitymaszerű bőrredőjét.

Ezután kerülhet sor - nagyon gyengéden - a klitorisz kinyúló részének ingerlésére, ami rendkívül érzékeny. A fitymaszerű bőrredőt felemelve a férfi finoman izgassa és csiklandozza nyelvvel a klitorisz kinyúló részét.

Ezt követően vegye az ajkai közé és finoman szívogassa addig, amíg partnerének ez jólesik, majd folytassa tovább a műveletet a vagina környékén.

Az előzőekben leírt orális ingerlések alatt a férfi keze járjon a nő testén és érintse meg azokat a területeket, amelyeket a férfi nyelve éppen nem tud ingerelni. Ha a nő úgy kívánja, a férfi egy vagy két ujját dugja a vaginába és masszírozza azt, különösen a G pontnál, ha meg tudja találni.

Az orgazmus eléréséhez bizonyos idő kell, néha 10-15 perc is. Az orgazmus közeledtekor a nő medencéjén izomrángás vonul végig és a nő nem tudja visszatar-tani az élvezettől előtörő nyögéseit. Ekkor a hangja olyannyira elváltozhat, hogy a férfi nem ismeri azt fel.

Abban a pillanatban a partnerek előtt két lehetőség van: vagy befejezik a kunni-lingvációt és a férfi behatol a nőbe, amennyiben pénisze elég merev, vagy folytat-ják a kunnilingvációt a nő orgazmusáig, ami mindig rendkívül erőteljes és az élvezet okozta hangoktól, néha valódi sikolyoktól kísért.

Ha a férfi jártas a kunnilingváció gyakorlatában, lelassíthatja az ingerlést, anélkül, hogy teljesen leállna, és megpróbálja partnerét a lehető legtovább az orgazmus előtti szinten tartani.

Megjegyzés: fontos tudni, hogy a klitoris az orgazmus előtti állapot eléréséig hosszan tartó ingerlést igényel, és ha az ingerlés akár 10 másodpercre is megszakad, a klitoris visszakerül normál állapotába és ezt követően újabb jó néhány perc szükséges az orgazmus eléréséhez.

Míg a pénisznek meglehetősen hosszú időre van szüksége ahhoz, hogy egy újabb erekcióra képes legyen, a klitoriszt rövid időközönként lehet ingerelni, aminek eredményeként egymáshoz hasonló erejű orgazmussorozat érhető el.

A nimfomania jelensége nem ismeretes férfiaknál; ez ugyanis a női nemiség sok orgazmusra képes jellemzőjének a közvetlen következménye.

A kunnilingváció gyakorlatát a pár fantáziájától függően különböző dolgok egészíthetik ki. A tejjel való játék klasszikus példának tekinthető: ennek során a férfi a tejet a szeméremajkak belsejére locsolja, majd azt nyelvvel a vaginától a klitoris irányában felnyalogatja. A gyengéd klitorisérzékenységgel rendelkező nők a tejet szeder-, vagy egyéb bogyós gyümölcsből készült lekvárral helyettesít-hetik és így a lekvárban található magok kellemesen ingerlik a szeméremajkakot és a klitoriszt. A kunnilingvációt számtalan testhelyzetben lehet végezni.

- A nő kényelmesen oldalára fekszik és egyik lábát felhúzza. Ez a helyzet kényel-mes, de a vagina bejárata kevésbé megközelíthető és csökkennek a nyelv és a száj útján végezhető ingerlések lehetőségei is.

- A nő lábait széttárva hanyatt fekszik, a férfi pedig térdén és könyökén egyensú-lyozva fejét a nő lábai közé teszi.

Változat: A férfi van alul, a nő pedig felül. Ez ideális testhelyzet a felláció és a kunnilingváció egyidejű végzéséhez.

Változat: A férfi összekuporodva fekszik könyökével támasztva magát. A nő a pénisz szívása helyett kezével a férfi combjai közötti részt simogatja.

- A nő enyhén meghajolva áll, a férfi pedig a nő előtt térdel. Ez nem túlzottan kényelmes testhelyzet (általában a hirtelen vágyak gyors csillapítására alkalmaz-zák szűk területeken, pl. liftben, mellékhelyiségben). Ezt a testhelyzetet néha a domina hajlamú hölgyek is kedvelik.
- A nő lábait behajlítva és szétnyitva fekszik, fenekével egy ágy vagy asztal szélén. A férfi a földön térdel. Ez a testhelyzet kiváló, mivel tökéletesen megközelítke-tővé teszi a nő nemi szerveit.
- A nő ágy szélénél térdel („kutyamód” testhelyzet). A férfi a földön térdel. Ez a testhelyzet kevésbé kielégítő, mert nem teszi lehetővé a klitorisznak felülről lefelé történő nyalogatását. Egyetlen előnye a végbélnyílás ingerelhetősége.

A testhelyzet kiválasztása egyéni ízlés dolga. A dolgokban járatosak általában olyan testhelyzetet választanak, amelyben csak az egyik partner ingerli a más-sikat. Tulajdonképpen nehéz valakinek a saját élvezetére figyelni, miközben partnerét próbálja felizgatni. Ez igaz akkor is, amikor az egyszerre végzett fellációt és kunnilingvációt az orgazmusig viszik. A nő orgazmusának pillanában a férfit kellemetlenség érheti, mert a nőt annyira hatalmába keríti saját orgazmusának gyönyöre, hogy akaratlanul is leáll partnere péniszének izgatá-sával.

Ha a partnerek úgy döntenek, hogy nem végeznek párhuzamosan fellációt és kunnilingvációt, azt kell eldönteniük, hogy kettejük közül ki kezdi a másik izgalomba hozását.

A kunnilingváció után végzett felláció több okból kifolyólag a legkielégítőbb megoldás.

Az egyik ok az, hogy a klitorális orgazmus átélése (de másféle orgazmusoké is) a nőt hosszan tartó elégedettséggel tölti el. Emiatt szívesen vállalkozik partnere izgalomba hozására. Ezzel ellentétben viszont egy férfi orgazmus után kimerültnek érzi magát, nincs sok kedve partnere felizgatásához.

Egy másik ok pszichológiai jellegű és abban áll, hogy az orgazmus után a nő számára természetes és kellemes érzés partnerét fellációval „megjutalmazni”.

A férfi számára szintén izgató érzés az, hogy a partnerének szerzett élvezetért jutalomban részesül.

Felláció

A férfiak ezt a szexuális technikát értékelik a legjobban. A prostituáltak is tudják ezt. A legtöbb nő általában úgy végzi a fellációt, mint egyfajta előkészületet másféle nemi érintkezésekhez. Egyes nők azonban vonakodnak a felláció gyakorla-tától és erre különböző okokat hoznak elő: ha fellációt végeznek, akkor úgy viselkednek, mint a prostituáltak (mintha bizonyos dolgok csak a prostituáltak, mások pedig csak becsületes asszonyok privilégiumai lennének!). Zavarja őket az, ha partnerük figyelni őket, amint nyelvükkel és szájukkal izgatják a péniszt, félnek az ejakulációtól és viszolyognak az ondó ízétől és állagától.

Ha egy nő nem szabadul meg ezektől az előítéletektől, akkor nem lesz a felláció művészetének mestere és nem lesz képes a partnere által elvárt élvezeteket kiváltani. Akár a felláció mágusa lesz, akár nem, a nő a következőt várhatja: vagy hosszan tartó kapcsolatot egy hűséges és hálás partner oldalán, vagy partnere elfordulását és más kapcsolatba menekülését.

A nőnek meg kell győződnie arról, hogy a felláció egyáltalán nem erkölcstelen vagy perverz dolog, hanem a szeretet természetes megnyilvánulása és öröm nemcsak annak, aki részesül benne, hanem annak is, aki végzi.

A nőnek azt is meg kell értenie, hogy a férfi élvezi azt, ha látja, hogy partnere szájával és a nyelvével hozza izgalomba a péniszt.

Ezenkívül a nőnek le kell vetköznie rossz érzését a sperma ízével kapcsolatban. A spermának ugyanis gyakorlatilag nincs íze és nagyon könnyű hozzászokni. A későbbiekben az is bemutatásra kerül, hogy miként.

Egy tapasztalatlan és félénk nővel a férfi nem siettetheti a dolgokat. Az ilyen hölgyet először a férfi csak arra kéri, hogy csókolgassa makkját, péniszét, heréit. Ezután a nő nyelve hegyével végignyalja majd a péniszt teljes hosszában, a húgycső mindkét oldalát, illetve gyors nyelvmozgásokkal ingerli a péniszt annak aljától egészen a makkig.

A férfi ezután megmutatja partnerének azokat a kevésbé érzékeny területeket, amelyeket megharaphat: a herezacskók bőrét és a péniszt teljes hosszában, kivéve a rendkívül érzékeny makkot.

A fenti előjátékok során a nőnek nem szabad behunynia a szemét, hanem meg kell figyelnie a férfi nemi szervét, amint az megnagyobbodik, meghosszabodik és megkeményedik. Örülni kell annak, hogy ezt a változást ő hozta létre. A nő időről időre nézzen partnerére azért, hogy lássa a nemi élvezetet, illetve a bátorítás jeleit. Jó, ha a nő állandóan kérdezi a férfit arról, hogy kedvére van-e, amit csinál, és milyen egyéb kívánsága van.

Ezek után a nő nyelvvel és szájával egy-egy területre összpontosítson. Ha az előbőr még takarja a makkot, akkor azt hátra kell húzni, hogy a makk teljes egészében hozzáférhetővé váljék.

A nő vegye ajkai közé a makkot és masszírozza azt lassan fejének jobbról, balra történő mozgásával, állandó nyalogatás mellett. A nő vigyázzon, hogy fogai nehegyezzen az érzékeny bőrhöz érjenek.

Eközben a nő egyik keze erősen tartja a pénisz tövét, amilyen mélyen csak lehet. A nő néha szájába csúszthatja a péniszt olyan mélyre, ahogy csak tudja, majd kiveszi azt onnan és ezt ismételtétszer szerint. A pénisznek a be- és kivételét nagyon lassan kell végezni oly módon, hogy az ajkak állandóan érintsék azt. Mindeközben a nő állandóan szívogassa a férfi nemi szervét (mindenki megnyugodhat, az ejakuláció előtt abból semmi nem fog jönni).

A nő időről időre álljon meg és változtasson a sorrenden, majd nyalogassa újra a makkot, leginkább annak hegyét és alját. A nyelv hegyével gyors és apró, felületén pedig lassú mozdulatok végezhetők, úgy, mintha a nő fagyaltot nyalogatna.

Az előzőekben felsorolt alapmozdulatok variálása a nő fantáziájától és partnere kívánságaitól függ. A nő azt is megteheti, hogy lassan maszturbálja a péniszt, miközben szívja azt, és ugyanakkor simogatja a heréket, a férfi fenekét, hasát és végbélnyílását.

Az első néhány alkalommal a nő nem biztos abban, hogy jól csinálja a dolgokat, de ha igazán szeretné ily módon kielégíteni partnerét, akkor hamarosan a felláció virtuózává válhat.

A felláció a nő számára izgatóbb, mint egy férfi számára a kunnilingváció. Először is a nő láthatja a férfi nemi szervének az ő simogatásaira bekövetkező megváltozását. Ezenkívül úgy tűnik, mintha a pénisz formája és mérete ép-pen a fellációt végző nő szájához lenne szabva. Végül pedig a felláció a nőt aktív partnerré teszi. A férfi viselkedése a nőtől függ, ami a nők által nagyra értékelt pszichológiai tényező.

Egy jól elvégzett felláció a legjobb előkészület a közösüléshez. Előnye az erős és hosszan tartó erekció kialakítása. Emellett a felláció lehetővé teszi, hogy a pénisz hozzászokjon a kényeztetés fokozódó erősödéséhez. Pontosan emiatt a férfi könnyen képes saját orgazmusát irányítani és elkerülni a korai magömlést.

A felláció a nő számára is nagyon izgató dolog és segítségével könnyebben ér el orgazmust a férfival egy időben. Egyes nők mindenféle külön ingerlés nélkül, pusztán a fellációra figyelve is képesek orgazmust elérni.

A felláció arra is jó, hogy a nő ne utasítsa vissza partnerét, amikor a közösülés számára nem jelent semmit, például a terhesség végén vagy a menstruáció alatt. Ilyen esetekben a fellációt egészen az ejakulációig kell vinni, bár egyes nők nem ~, szeretik, ha az ejakuláció szájukban következik be és az utolsó pillanatban így maszturbálásra váltanak.

Ha egy nő teljes mértékben szeretné kielégíteni partnerét, a következőket tegye, hogy hozzászokjon a szájában történő ejakulációkor a sperma lenyeléséhez.

Először maszturbálja partnerét a teljes ejakuláció eléréséig. Az ejakuláció után a férfi makkján általában marad egy kis sperma. Ezt a nő lassan nyalogassa le nyelvvel és ajkaival. Észre fogja venni, hogy a sperma íze egyáltalán nem olyan kellemetlen, mint ahogy azt gondolta. A következő alkalommal akkor vegye a makkot a szájába, amikor abból az utolsó ondócspepek folynak ki. Ily módon lassanként hozzá fog szokni, hogy több és több spermát nyeljen le viszolygás nélkül.

Tudni kell azt, hogy az ejakuláció pillanatában és az azt követő percekben a makk idegvégződése a lehető legérzékenyebbek. Ezért olyan intenzív a kényeztetés, ha a nő nem szakítja meg a fellációt és a péniszt egészen annak lelohadásáig szopogatja.

Csakúgy mint a kunnilingváció esetében, a nő a fellációt is megfűszerezheti némi fantáziával, ha a makkra lekvárt, tejet vagy mézet önt, amit aztán szórakozva nyalogat le partnere szeme láttára. Ezt a trükköt, közvetlenül az ejakuláció bekövetkezése után lehet alkalmazni és így a felláció folytatható anélkül, hogy a sperma ízetlensége zavarná.

Végezetül egy érdekes megfigyelés: ismeri-e azt a trükköt amivel a japán nők kezdenek ellenállhatatlan fellációba?

Nos, a japán nők forró teát készítenek, majd ebből kortyolnak és egy pillanatra szájukban tartják a folyadékot. Közvetlenül a tea lenyelése után a még forró szájukba veszik be a férfi péniszét, ellenállhatatlan érzést kiváltva ezzel.

Mély torok

Ez a címe az első 18 éven felülieknek szóló amerikai filmnek. A film főszereplője, Linda Lovelace tette népszerűvé ezt az akrobatikus jellege miatt kevésbé ismert és gyakorolt technikát.

Az elv ugyanaz, mint a kardnyelők esetében, azaz a péniszt egészen a torok végéig, illetve úgy kell a szájba helyezni, hogy a makk túljusson a nyelvcső nyílásán. A dologhoz két nehézségen kell túljutni:

1. A száj a nyelvcső folytatása kell hogy legyen. Emiatt a nőnek hanyatt kell feküdnie egy, hogy feje lelógjon az ágy széléről.
2. Túl kell jutni az öklendezés reflexén, ami akkor lép fel, amikor a pénisz a torok gégén lévő nyelvcsaphoz ér. Mivel ehhez nem lehet az egyik napról a másikra hozzászokni, a technika elsajátításához igazi edzésre van szükség.

Ez egy valóban látványos technika, mert a péniszt a nő teljes egészében "lenyeli" és a nő szája a férfi medencéjével érintkezik. A módszer a hagyományos technikától csak abban különbözik, hogy az ejakuláció közvetlenül a nyelvcsőbe történik. Gyakorlatilag azonban a fent leírt „mély torok” elnevezésű technika a férfi számára nem jelent különösebb élvezetet, és esetleg csak azt mutatja meg a férfinak, hogy különlegesen tapasztalt partnerrel van dolga.

Milyen testhelyzetben történjen a felláció?

1. A férfi áll, a nő térdel. A nő az erekció szempontjából a legjobb testhelyzetben van így, mivel a véráram ekkor erősebb, mint fekvő helyzetben. Ez a testhelyzet megfelelő a férfi számára, mert érzi irányító szerepét (de ugyanazon oknál fogva kevésbé megfelelő a nő számára). Az egyetlen kényelmetlenség az, hogy az ilyen testhelyzet nem túlságosan látványos a férfinak, mivel csak a nő fejét látja, ami eltakarja a nő száját és a péniszt. Nagyon izgató lehet azonban, amikor a nő egy felöltözött férfin végez fellációt. Az élvezet csúcsa az, amikor a nő látja, hogy partnere letérdel előtte, kikapcsolja övét, lehúzza nadrágján a cipzárt és előveszi már erekcióban levő péniszét. A fellációt ajánlatos innen kezdve egy másik testhelyzetben folytatni.
2. A férfi ül, a nő pedig térdel vagy ül a földön. Ez a testhelyzet meglehetősen kedvező, mert a nő teste szabadabbá válik a férfi kezei számára.
3. A férfi fekszik és lábai a térdnél fogva lelógnak az ágy széléről, a nő pedig a földön térdel. Ez az előző testhelyzetek változata.

4. A férfi fekszik, a nő pedig egyik könyökével támaszkodva a férfin fekszik. Ez az egyik klasszikus testhelyzet. Változat: A nő feket a férfival szemben, vagy neki háttal. Ez a két testhelyzet hozzáférhetővé teszi a nő testét a férfi simogatá-sai számára.

ANÁLIS KÖZÖSÜLÉS

(Az anális, vagy másképpen végbélnyíláson keresztül történő közösülést szodómi-ának is nevezik a bibliai Palesztinában található Szodoma nevű hely után, amely lakóinak züllött erkölcséről hírhedt.)

Az anális közösülés a homoszexuálisok által alkalmazott szeretkezési mód. A köz-hiedelemmel ellentétben az anális közösülés viszonylag kis számot képvisel a homoszexuálisok által alkalmazott egyéb izgalomkeltési módszerek körében. Az egyéb módszerek között szerepel a maszturbálás, a felláció és a combközi közösülés (amikor a pénisz a partner összeszorított combjainak felső tájékán kerül bevezetés-re). A viszonylag kis százalék - nem biztos, hogy egyedüli oka - az aranyér miatt érzett fájdalom, illetve az a tény, hogy a végbélnyílás gyakori helye az AIDS-fertő-zésnek.

A köztudatban általában az van, hogy a szodómiát a heteroszexuális párok nem-igen alkalmazzák. A statisztikák azonban azt mutatják, hogy a párok csaknem 50%-a - saját bevallása szerint - megtapasztalta az anális közösülést.

Mint játék, az anális közösülés mindkét nem érdeklődését izgatja, de a gyakorlati kivitelezést több akadály nehezíti.

1. A tabuk és az erkölcsi normák az anális közösülést perverznek és szégyenletesnek bélyegzik meg.
2. A szodómia úgy tekintett, mint a férfinak a nő fölötti dominanciájára való törekvés jele, mivel a nő - jobb behatolást segítő - összekuporodó test-helyzete a köztudatban megalázónak van elkönyvelve. A dominancia/enge-delmesség fogalma gyakorlatilag nagyon felszínes és pusztán pszichológiai tényező. Az anális közösülés ugyanis vágyat vagy legalábbis beleegyezést jelent a nő részéről is.
3. Az anális behatolás igen fájdalmas, mivel a végbélnyílás körüli terület számtalan idegvégződést tartalmaz. Természetesen ezek az idegvégzödések nemi örömet is érezhetnek.

Gyakorlatilag azonban az anális közösülés fájdalommal jár, ha az alábbi feltételek nem teljesülnek:

1. A nőnek kívánnia kell az anális közösülést, legalább a tapasztalat megszerzése céljából. A végbélnyílást vagy megnedvesített ujjal, vagy nyelvvel kell úgy izgatni, hogy az kellemes érzést keltsen. A végbélnyílás képes kell hogy legyen idegen tárgy (egy ujj, egy kisméretű vibrátor stb.) befogadására. (A test ezen részének természetes reakciója ugyanis az, hogy

erősen összehúzódik, amikor oda idegen tárgy próbál behatolni.) A behatolást megelőzően a nőnek vagy a férfiak meg kell tanulnia a végbélnyílás körüli izmok ellazítását.

Ha a fenti feltételek teljesülnek, akkor az első próbálkozás nem is lesz olyan fájdalmas és minden azt követő aktus egyre kisebb fájdalommal fog járni. A kényezet nem annyira a végbélnyílásból, hanem a vagina közelségéből szár-mazik.

Sok pár a vaginális orgazmus után anális közösülést is végez, mert a nő elfo-gadja ezt a testhelyzetet. Az ideális az lenne, ha a férfi visszatartaná a spermá-ját és azzal nedvesítené be a végbélnyílást a könnyebb behatolás érdekében.

Az anális közösülés alatt a klitoriszt a nő maga vagy partnere kell hogy iz-gassa.

Az anális közösülés csak két testhelyzetben lehetséges: a „kutyamód” nevűben és ülő testhelyzetben.

Az anális közösülés első megtapasztalásakor figyelemmel kell lenni arra, hogy a fájdalom és/vagy sérülések elkerülése érdekében a behatolás nem lehet olyan mély, mint a vaginális közösülésnél. Az anális behatolás után a péniszt nem szabad bevinni újra a vaginába, mert így fertőzés következhet be.

A mindenfajta szexuális érintkezés előtt kötelező tisztálkodás az anális közösülés előtt még inkább hangsúlyozott. A végbélnyílás területének megtisztításához az anális közösülés előtt néha beöntést végeznek. (A beöntés néha kellemesen bizser-gető érzésekkel jár.)

A pénisz anális ingerlése a férfinál mindig orgazmussal jár, de a nő esetében az nem mindig így történik. A nőknél ugyanis vaginális ingerlésre is szükség van. Az anális közösülést nem szabad túl gyakran alkalmazni, mert hosszú távon csökkenti a végbélnyílás rugalmasságát.

SZEXUÁLIS SEGÉDESZKÖZÖK

Ez a kifejezés valamennyi olyan eszközt magában foglal, ami helyettesítheti a nemi szerveket, illetve bármely olyan eszközt, ami fokozhatja a kényezetet az orgazmus előtt, alatt vagy után.

Szexuális segédeszközöket már az ókori időkben is alkalmaztak. A legismertebb eszköz az olisbos (a műfalloszra utaló görög szó) ma is használatos. Eredetileg fémből, fából vagy bőrből készült. Az olisbos vagy másképpen csizmadia az eredeti modell neve, amely onnan származik, hogy a régi időkben a csizmadiák sok országban - különösen Japánban - a csizma sarkát egy erekcióban levő pénisz formájában hosszabbították meg. A nő aztán a lábai behajlításával ezt a sarkat helyezte vaginájába és azt ott ki-be mozgatta. A francia kifejezés „pendre son pied” (fogd a saját lábad) innen származik.

Azóta az olisbost tökéletesítették, és ma már kemény vagy puha gumiból, illetve műanyagból készítik ezeket az eszközöket. Felszínük lehet sima vagy érdes a vagina ingerlésének fokozására.

Eredetileg kézi használatra tervezték, de olyan modellek is léteznek, amelyek alja úgy van kiképezve, hogy vákuum segítségével falhoz, bútorhoz vagy padlóhoz erősíthető. Így különböző testhelyzetekben alkalmazhatók és ezáltal a kezek szá-baddá válnak a klitorisz vagy más erogén zónák ingerlésére. Ezen eszközök némelyike tartályt is magában foglal, amelyben az ejakuláció érzetének keltésére folyadékot is lehet tárolni.

Az olisbost főleg leszbikus nők alkalmazzák úgy, hogy a férfi szerepét játszó partner az eszközt a derekára erősíti. Mindez érdekes, hiszen a női homoszexualitás már önmagában is abnormalis szexuális gyakorlat, az olisbos használata pedig újabb abnormalis szexuális deviancia, ami ellentmond az ellenkező nemmel szem-beni visszautasításnak és antipátiának. A leszbikus nőket ez jellemzi legfőképpen. Az olisbosnak létezik továbbá egy kétféjű változata, amit szintén a homoszexuális nők alkalmaznak, még hozzá egy időben. Ez a gyakorlat kevésbé megkérdőjelezhető, mivel mindkét nő részesül a nemi örömben és egyik sem játssza a férfi szerepét.

Vibrátorok

Az olisbost a vibrátor feltalálása tökéletesítette. A vibrátort egyaránt használják homoszexuálisok és heteroszexuálisok. Használata nemcsak a maszturbáció célját szolgálja, hiszen a vibrátort kiegészítésképpen számos pár is alkalmazza.

A péniszt utánzó alakú vibrátorok számos változatban kaphatók. A forma tulajdonképpen nem is játszik fontos szerepet, mert a tapasztalatok szerint a nők a vibrátort nem vaginájukba vagy végbelükbe dugják, hanem csaknem kizárólag finom felületi érintésekre használják.

A vibrátor belsejében egy koncentrált és gyors rezgéseket előállító motor található. A bőrhöz érintve a vibrátor izgató érzést kelt és fokozza a nemi vágyat.

A vibrátorokkal valamennyi erogén zóna ingerelhető: a mellek, a fenék alatti tájék, a végbélnyílás és - természetesen - a vaginabemenet és a klitorisz vagy a végbélnyílás/vagina körüli terület.

Kétféjes vibrátorok is léteznek, amelyekkel párhuzamosan ingerelhető a vagina/klitorisz tájék. Kaphatók cserélhető fejes típusok is.

Szükségtelen itt leírni a vibrátorok számtalan felhasználási lehetőségét, hiszen mindenki felfedezheti a számára legkellemesebb használati módot.

A vibrátort a párok nem használják túlzottan gyakran, mivel általában előítélettel vannak a mechanikus eszközökkel szemben azt mondván, hogy a természet természetes szexuális segédeszközökkel látta el őket: kezekkel, ujjakkal, ajkakkal és nyelvvel.

Ugyanúgy, ahogy egy pár számára normális a vibrátor használatáról lemondani, el kell ismerni annak előnyét a maszturbálók és olyan nők esetében, akik természetesen ingerlés útján csak nehezen jutnak el az orgazmusig.

Érdeemes megjegyezni, hogy a vibrátor felfedezését a szexológusok nagy jelentőségűnek tartják. A vibrátort egyébként az orvosok is használják az olyan orgazmus-sal összefüggő problémák esetén, amelyekre nem létezik gyógyszeres kezelés. A szexboltokban a vibrátoron kívül számtalan egyéb szexuális segédeszköz található, ezek azonban meglehetősen hatástalanok.

Mellesleg a szexboltok nem kizárólagos lelőhelyei a szexuális segédeszközöknek. Az aggregények és a párok ugyanis számos egyéb segédeszközt használnak, mint pl. fogkefeszár, kanál, sörösuveg, vagy esetleg olyan zöldségeket, mint a sárgarépa, hagyma, banán stb.

A férfiak igen ritkán alkalmazzák a vibrátort, tekintve, hogy a végbélnyílás ingerlésén kívül ez az eszköz rájuk hatástalan. Léteznek különleges alakú, például rózsafüzér alakú vibrátorok is, amit „szemenként” kell behelyezni a végbélnyílás-ba, az orgazmus pillanatában pedig az egészet ki kell húzni.

Az anális behatolást a férfiak is széles körben alkalmazzák. Különböföle tárgyakat dugnak fel végbelükbe, amiket aztán nem lehet kivenni. A kórházak szakorvosai nagyon sokat mesélhetnének erről a témáról.

A férfiak által alkalmazott egyéb szexuális segédeszközök között megtalálhatók a felfújható babák is. A férfiak ezeket maszturbáláshoz használják.

Az erekció létrehozásához és hosszabb ideig történő fenntartásához a férfiak péniszük aljára érzésszorítót helyeznek. Néha az érzésszorító egy kinyúló ággal van meghosszabítva, amely a pénisz mélyre történő bevitele során hozzáér a klitorisz-hoz.

Az érzésszorító egyik változata állati bőrből készített kiegészítővel van ellátva. Ezt az afrikaiak használták, de a vagina ingerlésére jelenleg is alkalmazásban van.

A fentiekén kívül különböző méretű és formájú protézisek is kaphatók, amelyek olisbosként húzhatók rá a péniszre.

További szexuális segédeszközöket képviselnek az ún. keleti szerelmi golyócskák. Ezeket a szeméremajkak és a vulva közé kell helyezni, hogy aztán a legkisebb mozdulatra is megmozduljanak és az egész nemi tájékon remegéseket keltsenek.

A szexuális segédeszközökkel kapcsolatos utolsó megjegyzés a viktoriánus korra vonatkozik. Ebben az időben olyan alacsony asztalokat használtak, amelyeken lyukak voltak kialakítva. Ezeket keresztül bevezethető volt a pénisz, vagy a mellek, ami különböző erotikus, illetve szadomazohisztikus játékokra adott lehe-tőséget. Amikor az asztalokat nem használták, a lyukakat virágokkal takarták el.

Hogyan lehet leküzdeni a fizikai és pszichológiai jellegű problémákat?

A párkapcsolat során előforduló problémák nagy része általában nem súlyos. Amennyiben azonban nem oldják meg őket rögtön, úgy felhalmozódnak és összegződnek, ami viszont már a pár felbomlásához vezethet.

FÉLELEM A FIZIKAI TÉNYEZŐKTŐL

Ez azt jelenti, hogy valaki fél levetkőzni és meztelenül mutatkozni partnere előtt. Az illető esetleg azt gondolja, hogy túlságosan kövér, vagy túlságosan sovány. Az ízlések azonban szerencsére különböznek. Egyes férfiak kedvelik a kerekded, érett asszonyokat, mások viszont a karcsú és nyúlánk nőket részesítik előnyben. Ha egy férfi tehát kiválaszt egy nőt, az azért történik, mert olyannak szereti, amilyen. Ezért a nőnek nem kell mindenáron lekapcsolnia a villanyt, amikor szeretkezik. Nem szabad elfelejteni azt, hogy a szerelem - különösen egy nő számára - -bemutató is. A nő tehát szokjon hozzá saját testének látásához, beleértve nemi szerveit is.

Ehhez nézze meg magát először a tükörben. Simogassa meg a testét a nemi szervekkel együtt. Miközben ezt teszi, gondoljon arra, hogy önmagának örömet okoz. Ha ezt el tudja fogadni, akkor felismeri azt, hogy partnere szintén szeretheti és örömmel képes megajándékozni őt.

A pszichológiai problémák kezelésére a legjobb módszer a megbeszélés. Ha az nem lenne elegendő, a problémákat orvosnak vagy pszichológusnak kell elmondani, és meglátja mindenki, hogy a gondok hamar megoldódnak. Ugyanez a férfiakra is vonatkozik.

Amit nem szabad elfelejteni az az, hogy nem exhibicionizmus az, amikor valaki meztelenül van partnerével. Exhibicionista az az ember, aki idegen előtt vetkőzik le.

FÉLELEM ATTÓL, HOGY VALAKI ROSSZ SZERETŐ

Ez a félelem leállítja a kezdeményezéseket. Az ebben szenvedő egyén nem tesz semmit, mert fél, hogy mindent rosszul csinál. A könyv már az eddigiek során leírta azt, hogy egy férfi mit vár egy nőtől. Ez az első lépés. Az elméletet gyakorlatba kell ültetni. Ilyen probléma esetén szintén nagyon fontos a megbeszélés. A nőnek meg kell kérdeznie a férfit, hogy kedvére van-e az, amit a nő csinál. Ezt a megbeszélést az ingerlés közben kell folytatni és ezalatt figyelni kell a férfi reakcióit. Ha az ingerlés nem kellemes, abba kell hagyni és mással kell próbálkozni. A tökéletességre kell törekedni ugyan, de azt sem szabad elfelejteni, hogy egy férfi sem várja el a nőtől, hogy egy nap alatt váljon ideális szeretővé. (Ugyanez vonatkozik a nőkre.) A tökéletesség elérésére egy egész élet áll rendelkezésre. Visszavonulás helyett tehát minden-kinek a fantáziáját kell használni, továbbá újra és újra kezdeményezni a szeretkezés hagyományos módszereiből adódó monotonía elkerülése érdekében. A házastársi jogokat és kötelességeket lelkesedéssel kell gyakorolni.

FÉLELEM A TERHESSÉGTŐL

Manapság ezt a félelmet nem lehet komolyan venni. Ha valaki nem megfelelően informált ebben a témában, ez a könyv megtanítja a különböző fogamzásgátlási módszerekre. Mindössze annyit kell tenni, hogy ezek közül egyet kiválaszt.

Bizonyos nőket csak akkor kap el a nemi vágy, ha nincs védelem, ami megakadályoz-hatná, hogy áldott állapotba kerüljenek. Ez az érzés különösen erős a menstruáció alatt.

FÉLELEM AZ ORGAZMUSTÓL

Az orgazmustól való félelem gyakoribb, mint ahogy azt bárki gondolná. Az előzőek során már szó esett az elájulástól, illetve attól a ponttól való félelemről, ahol a kényezet miatt valaki teljesen elveszti önuralmát. Attól, hogy kiszolgáltatottá váljon annak a férfinak, akinek a nemi örömet köszönheti. Szégyelli a nyögést és a sóhajokat a partner előtt.

Ha valakinek még soha nem volt orgazmusa, akkor érdemes partner nélkül maszturbálással kezdeni. A maszturbálás segítségével aztán akkor is felismeri az orgazmust, ha már partnerével

szeretkezik. A nemi vágy ezen hiányát pszichológiai tényezők is okozhatják, úgy mint az érzések átvitele a férjről az újszülöttre. A nőknek itt óvatosnak kell lenniük, mert a tapasztalat azt mutatja, hogy mihelyt apákká válnak, a férfiak egyre nagyobb mértékben csalják meg feleségüket. Az anyai szeretet tehát nem lehet kihatással a nemi életre.

Mindenkinek meg kell értenie, hogy az élvezet kimutatását a partner várja. Ha nem mutatjuk ki a kapott nemi öröm iránti elégedettségünket, partnerünk zavarba jöhet.

Sok nő soha nem jut el az orgazmusig, mert tudat alatt elutasítja azt. Ön ne tartozzék ezek közé és engedje el magát.

További problémák a partnerek között: a nemi vágy hiánya vagy csökkenése.

A NŐNEK NINCS KEDVE A SZERETKEZÉSHEZ TERHESSÉG UTÁN

Ez teljesen természetes jelenség, különösen ha a szülés során nehézségek léptek fel. A szülést követően általában 6-8 hétre van szükség ahhoz, hogy a fájdalmak teljesen megszűnjenek a nemi szervek tájékán. A nőnek figyelmeztetnie kell erre partnerét, mert az esetleg nincs tisztában a terhesség utáni körülményekkel. A nőnek azonnal jeleznie kell, ha a férfi nemi közeledése bármilyen fizikai fájdalmat okoz számára, és a férfinak ebben az időszakban különösen gyengéden kell bánnia a nővel. A vagina szárazságát valamilyen nedvesítő szerrel lehet ellensúlyozni. Mindenesetre el kell kerülni a vagina izmainak megfeszítését és közösülés során a nő ugyanazt a nyomó tevékenységet kell hogy kifejtse, mint amit szülés közben tett.

A nemi vágy ezen hiányát pszichológiai tényezők is okozhatják, úgy mint az érzések átvitele a férjről az újszülöttre. A nőknek itt óvatosnak kell lenniük, mert a tapasztalat azt mutatja, hogy mihelyt apákká válnak, a férfiak egyre nagyobb mértékben csalják meg feleségüket. Az anyai szeretet tehát nem lehet kihatással a nemi életre.

A nemi vágy hiányának további oka lehet a terhességet követő ideg-összeroppanás is. Ha ez a probléma, akkor orvoshoz kell fordulni, mert ez a baj nem múlik el magától.

Függetlenül a nemi vágyak hiányának okaitól, a nőnek arra kell gondolnia, hogy férjének ugyanazok a vágyai és szexuális szükségletei a terhesség előtt, alatt és után is. Ne várakoztassa tehát a feleség a férjet: ez a legjobb időszak a felláció művészetében való elmerülésre.

A NEMI VÁGY CSÖKKENÉSE A MENOPAUZA IDEJÉN

Természetes, hogy ezen időszak alatt a nemi vágyak csökkennek. A partner esetében ugyanez a helyzet, de nem kell megijedni, mert ez a korról jár együtt.

Nem szabad elfelejteni azonban azt, hogy a szerelem nem mérhető az egy bizonyos idő alatt elért orgazmusok számával. Ennél fontosabb a szexuális kapcsolat minősége.

Ha a két partner elegendő hosszú ideje él egymás mellett, akkor megfelelő mennyiségű tapasztalatot és ismeretet gyűjt egymásról ahhoz, hogy kielégítő szexuális életet éljen.

Fontos azonban, hogy senki ne engedje magán elhatalmasodni az öregség érzését. Ezért mindig fiatalosan kell öltözni. A nők ne hagyják el azokat a szexis alsóneműket, amelyek egykor felizgatták férjüket. 30 éves korban az ilyen szexis alsóneműk kiemelik a nő testét, 50 éves korban pedig elrejtik az esetleges hibákat.

FÁJDALMAS NEMI KÖZÖSÜLÉSEK

A nemi közösülés általában csak akkor fájdalmas, amikor valaki fél a fájdalomtól. Ennek a félelemnek a következménye a vaginális izmok megfeszülése lesz, ami önmagában is fájdalmas. Ez a fájdalom sok nehézséggel jár és megakadályozhatja a pénisz bevezetését is.

Ezt a reakciót többféleképpen lehet leküzdeni. A nő helyezze egy, majd két vagy három ujját a hüvelybe. Ezzel egy időben próbáljon nyomást gyakorolnia vagina tájékára (úgy, mint szüléskor), hogy ellazuljanak az ottani izmok. Partnere segítségével nedvesítse be a vagina bejáratát a pénisz bevezetése előtt és vegyen fel olyan testhelyzetet, amelyben térdei behajlított állapotban vannak. Ismételtesse magá-ban, hogy a közösülés nem fájdalmas, mert a probléma nem annyira fizikai, mint inkább pszichológiai természetű.

A férfi esetében előforduló leggyakoribb problémák az erekcióval és a korai magömléssel kapcsolatosak.

Az erekciós problémák teljesen normálisnak tekinthetők, mivel ezek az öregkorral előfordulnak. A nehézségeket el kell fogadni, hiszen a nemi vágy csökken az életkor előrehaladtával. Néha megvan a nemi vágy, de nem jön létre erekció még fiatal és tapasztalt partnerrel sem. Az impotencia ezen formája csak ritkán pszicho-lógiai eredetű. Ilyen probléma esetén orvoshoz kell fordulni, aki megvizsgálja az artériákat, hormon- (tesztoszteron) elemzést végez és megfelelő kezelést ír elő.

Fiatal férfiak esetében nem kell aggódni, mert az ilyen problémák oka csak a stressz és a túlzott kifáradás.

A valódi impotenciával nem összekeverendő egyéb problémák olyan pszichológiai okokra vezethetők vissza, mint például félelem az orgazmus sikertelenségétől, a feleség megcsalása miatti bűntudat, a partner számára ismeretlen fantáziálgatás, félnkség, illetve az ugyanazon partnerrel folytatott nemi kapcsolat egyhangúsága.

Ha ezek a problémák csak néha fordulnak elő, akkor még nem kell elkeseredni. Ha azonban gyakoriak, az illetőnek el kell gondolkodnia a problémán, majd meg kell beszélnie azt partnerével; így tisztázható valamennyi kölcsönös aggodalom.

A teljesítménnyel kapcsolatos elképzeléseket el kell felejteni. Ne szeretkezzen naponta vagy hetente többször, mint kívánja, csak azért, mert valahol olvasta, hogy ezt kell csinálni. Akkor szeretkezzen, amikor szüksége van rá. A nemi vágy fokozásával kapcsolatban egyébként az erotikával foglalkozó fejezet adhat néhány tanácsot.

A korai magömlés problémájától szintén sok pár szenved. Ettől a nehézségtől a következőképpen lehet megszabadulni.

Először is, a férfi ne érezzen bűntudatot. Mondogassa magának, hogy a korai magömlés oka az erős vágy, és hogy képes visszafogni az ejakulációt annak érdekében, hogy a nő elérjen a kívánt orgazmusig.

Ha a nő minden szeretkezés alkalmával eljut az orgazmusig, akkor nem fogja kifogásolni a gyors ejakulációt. Különbséget kell tenni a korai magömlés és a gyors ejakuláció között. Az ejakuláció

akkor korai, amikor úgy következik be közösülés alatt, hogy a nő még nincs megfelelően izgalomban az orgazmus eléréséhez. A férfinak tehát addig kell a nőt simogatásokkal és kunnilingváció útján izgatnia, amíg az az orgazmus küszöbéhez ér. Ezen idő alatt - ami 10-15-20 percig is tarthat - a nő ne izgassa a férfit. A férfi kérje meg a nőt, hogy figyeljen a saját élvezetére. A péniszt akkor kell bevezetni, amikor a nő kész az orgazmusra. Ekkor az ejakuláció ugyan gyors lesz, de aggodalomra semmi ok, mert a nő orgazmusa szintén gyorsan bekövetkezik.

Ha a nemi közösülés gyakoriságát fokozni lehet, akkor az ejakuláció egyre ritkáb-ban következik be idő előtt.

A korai magömlés oka esetenként a túlzottan rövid előjáték. Ebből a szempontból a nő szerepe nagyon fontos, mert figyelnie kell arra, hogy az általa - főleg orálisan -végzett ingerlés megfelelő erekciót tudjon fenntartani, amíg a férfi eléri azt a pontot, ahonnan már nincs visszatérés. Ezek az „adagolt ingerlések” segítik a férfit abban, hogy hosszan tartó merevedést érjen el. Így a férfi számára könnyebb lesz a hüvelybe történő behatolás. A szeretkezési testhelyzetek ebből a szempontból rendkívül fontosak. Az ejakulációt kedvezően késleltetik például azok a testhelyzetek, amelyekben a nőé az irányító/aktív szerep.

Bizonyos gyakorlatok segítségével leküzdhető a korai magömlés reflexe. Egy ilyen gyakorlat lehet az, amikor a férfi merevedést idéz elő, majd hirtelen valamilyen nem erotikus témára koncentrálni. Ezt a gyakorlatot háromszor-négyszer is meg lehet ismételni.

Masters és Johnson az ún. összeszorításos technikát javasolja. Ez abban áll, hogy a férfi megkéri partnerét, hogy maszturbálja őt. Amikor a férfi már közel van az ejakulációhoz, azt közli partnerével, mire a nő összeszorítja a férfi makkját. Ennek eredményeként az ejakuláció nem következik be, az erekció pedig megszűnik. Ezt kétszer, háromszor meg kell ismételni majd a férfi ejakulál.

Egy másik alkalmazható módszer hasonló az előzőhöz, azzal a különbséggel, hogy a maszturbálást a pénisznek a hüvelybe vezetése helyettesítheti. Ekkor a férfi fekszik, a nő pedig ül és a körkörös mozgásokat ki-be mozgások helyettesítik. A nő leszáll a férfiról, mihelyt az jelzi számára az ejakuláció közelségét, és összeszorítja a férfi makkját.

A férfiak nemi életét egyéb problémák is zavarhatják.

Az előbőr néha túlságosan keskeny és ez akadályozza a makk teljes szabaddá válását. Ezen a problémán sebészeti beavatkozással lehet segíteni.

A vizelés közben érzett fájdalmat a húgyhólyag vagy a prosztatata gyulladása okozhatja. Megfelelő kezeléssel a fájdalom néhány napon belül elmúlik.

Néha a makkot irritálja valami, ami lehet fogamzásgátló krém, nejlon stb. Nem kell megijedni, mert a probléma az ok megtalálása után egyből elmúlik.

A „száraz” orgazmus pszichológiai probléma. A prosztatata műtését követően az ondó nem a húgycsőbe, hanem a húgyhólyagba ürül. A férfi ekkor normális orgazmust él át, de nincs

ejakuláció. Fontos, hogy a nő tudatában legyen ennek, mert különben azt gondolhatja, hogy az ejakuláció hiánya az orgazmus hiányát is jelenti.

A párok nemi életét más problémák is zavarhatják, úgy mint például a nemi betegségek. Ezekről egy másik fejezetben lesz részletesen szó.

Nemi eltévelyedések

Mielőtt elmerülnénk a témában, néhány dolgot előre kell bocsátani.

Mit is jelent az, hogy eltévelyedés? Hol kezdődik és hol végződik a perverzitás? Meglehetősen nehéz ezekre a kérdésekre válaszolni és ezért azt tárgyaljuk, hogy mi a normális.

Élettani szempontokat tekintve a férfi és a nő egymást kiegészítő nemi szervekkel rendelkezik annak érdekében, hogy különböző testhelyzetekben közösülni tudjon.

Bármely egyéb gyakorlat abnormálisnak tekinthető. Ahogy az előzőek során említésre került, a felláció, kunnilingváció, szodómia és a szexuális segédeszközök használata jelenleg sokak által alkalmazott technikákat képviselnek.

Az eltévelyedések közül csak néhányat sorolunk itt fel:

- Élettani eltévelyedések: homoszexualitás, biszexualitás, transzszexualitás.
- A természetes párkapcsolattal kapcsolatos eltévelyedések: partnercsere, három-szögezés.
- Tárgyakhoz kötődő eltévelyedések: fetisizmus, transzvesztizmus
- A fájdalmat kényeztetéssel keverő eltévelyedések: a sadizmus és mazochizmus.
- Büntetendő eltévelyedések: nemi erőszak, vérfertőzés, pedofília, voájörizmus, exhibicionizmus.

A szadomazochizmus, fetisizmus és transzvesztizmus a szexuális izgalomkeltés technikái és ezeket nem szükségszerűen követi mindig nemi aktus.

Más esetekben az orgazmus szükségszerű feltétel és ezek a technikák ezért tartoznak a nemi eltévelyedések közé. Megint más módszerek csak nagyon ritkán kerülnek alkalmazásra és emiatt itt nem is foglalkozunk részletesen velük, csupán megemlítésre kerülnek a könyv végi szövegben.

Az alábbiakban megpróbálunk különbséget tenni a nemi eltévelyedések és a nemi kapcsolatnak pikantériát adó szexuális játékok között.

Az eltévelyedések és a játékok gyökere ugyanaz: bizonyos fantáziálgatások, amelyeket pszichológus vagy szexológus segítségével vagy anélkül kell visszaszorítani. Vannak emberek, akik a bennük élő nemi fantáziaképektől a gyakorlat segítségével igyekeznek megszabadulni. Amennyiben ez a helyzet és ezek a gyakorlatok diszkrétan, alkalmanként és a partner szempontjából ártalmatlan módon történnek, úgy nem lehet őket szexuális eltévelyedésnek nevezni.

Ezt a fejezetet még akkor is ajánlatos mindenkinek elolvasnia, ha úgy érzi, hogy az ebben foglaltak őt nem érintik. Tegye ezt azért, mert a szexualitást teljes egészében kell tanulmányozni. Olvassa ezt el tehát mindenki és beszélje meg nyíltan a témát partnerével. Hasznos lehet ez a fejezet azért, mert hosszú távon mindenki szembekerülhet olyan problémákkal, amelyek az emberben addig csak szunnyadó hajlamokkal lehetnek kapcsolatosak. Jobb most ismereteket szerezni ezekről a problémákról, mint később zavarba esni egy olyan abnormális nemi eltévelyedésnek gondolt dolog miatt, ami nem más, mint egy egyszerű játék, vagy minden következmény nélküli múlt szenvedély.

ÉLETTANI JELLEGŰ ELTÉVELYEDÉSEK

Homoszexualitás

Először is tisztázni kell a homoszexualitás és a pederasztia (a férfiak homoszexualitása) körül kialakult zavart. A homoszexualitás szóban a „homo” előtag hasonlót és nem férfit jelent.

A homoszexualitás tehát definíció szerint a férfiak férfiak iránt, illetve a nők nők iránt érzett vonzalmát jelöli.

A homoszexualitás genetikai eredetű. Ez azt jelenti, hogy nincs választási lehetőség, mert homoszexuálisnak születni kell. Emellett azonban a homoszexualitás akkor is kialakulhat, ha valakinek a heteroszexuális kapcsolatok során kellemetlen tapasztalatokban van része.

A homoszexualitás a világ kezdetétől fogva létezik. Már az ókori Görögország és a Római Birodalom idején is általános jelenség volt.

Az igazi homoszexuális az aktív és/vagy a passzív partner szerepének játszására egyaránt képes, ellentétben azzal a felfogással, hogy az egyik partner csak aktív, a másik pedig csak passzív lehet.

A homoszexuális emberek - különösen a férfiak - esetében nagy probléma a társadalomba való beilleszkedés kérdése. A dráma a serdülőkor idején kezdődik, amikor a homoszexuális egyénnek el kell rejtenie valódi személyiségét a család előtt. Ezt általában szegényteljes körülmények között teszi. A fiatal lányoknak könnyebb a dolguk, mert senki nem szólja meg őket, ha kézen fogva járnak, és megcsókolják, illetve bókokkal illetik egymást. Amíg az ilyen lányokat nem kapják rajta azon, hogy egymással nemi kapcsolatot folytatnak, családjuk nem is sejtí hajlamaikat.

Később a problémák újra előjönnek a hivatalban vagy az üzemekben. Egy olyan férfiról ugyanis, akit soha nem látnak nővel, mindenki azt feltételezi, hogy homoszexuális. Az ilyen embert legtöbbször egyaránt kiközösítik a társadalmi és szakmai körök is.

Ez a magyarázata annak, hogy a kisebbségben levő homoszexuálisok miért tartanak össze annyira.

Beszélnék a homoszexuálisok közötti féltékenységről is. Ez inkább a nőkre, mintsem a férfiakra jellemző. Számos lesbikus nő ugyanis harmonikus és hűséges partnerkapcsolatok kialakítására törekszik, ami nem igazán jellemző a férfiakra, akik inkább az átmeneti viszonyokat részesítik előnyben.

A homoszexuális emberek szexuális viselkedése nem különbözik a heteroszexuálisokétól, azaz ők is ugyanolyan előjátékokat, simogatásokat stb. alkalmaznak.

A férfiak leginkább a maszturbálás, felláció és anális közösülés technikáját gyakorolják.

A nők a maszturbálást, kunnilingvációt és tribádiát (69-es figura) alkalmazzák. Az előzetes nézetekkel ellentétben a leszbikus nők nem használnak szexuális segédeszközöket. (Azok, akik használnak ilyeneket, esetleg nincsenek tudatában annak, hogy valójában heteroszexuálisok!)

Fontos megjegyezni azt, hogy a homoszexuális kapcsolatokban mindkét partner ugyanabban a nemi élvezetben részesül, függetlenül attól, hogy adója vagy kapója annak. Az ilyen emberek nagyobb élvezet nyújtására képesek, tekintve, hogy ismerik saját nemi szervüket és így tökéletes összhangot tudnak elérni. A heteroszexuális párok ezzel ellentétben még hosszú együttélés után sem mindig képesek ilyen összhang elérésére.

A serdülőkorúak esetében néha nehéz különbséget tenni a homoszexuális jellemzők és a gyengéd ragaszkodás között. A barátnőjét megsimogató 15 éves lány még nem tudja, hogy későbbi élete során esetleg homoszexuális lesz. Ekkor még abban a korban van, amikor saját személyiségét keresi. Egy ilyen fiatal lány még félénk, visszafogott és prúd. Fél az ellenkező nemtől és visszafogja azon vágyát, hogy szexuálisan ebből az ellenkező nemből elégítse ki valaki. A világra jelenleg jellemző szabad erkölcsöknek köszönhetően a serdülőkor ezen zavart időszaka szerencsére csak rövid ideig tart.

Az erotikus magazinokat olvasó és közben férfiasságukat kezükkel felfedező, kollégiumban élő fiúk ezen tevékenysége teljesen ártatlan és semmilyen hatással nincs későbbi nemi életükre.

Megjegyzendő, hogy a homoszexuális aktus látványát és gondolatát a heteroszexuális nők és férfiak különbözőképpen fogják fel.

Néhány ritka kivételtől eltekintve a szodómiát vagy fellációt végző, vagy egymást csak csókolgató két férfi látványát a heteroszexuális férfiak és nők meglehetősen visszataszítónak találják.

A legtöbb nő ugyanígy viseltetik a leszbikus nők iránt is, de a férfiak többsége a homoszexuális nőket érdekesnek tartja. Az egy férfi és két nő részvételével folytatott nemijáték látványa erekciót idéz elő a férfiaknál, de ezzel ellentétben két férfi és egy nő szeretkezése lehangoló a nők számára.

A férfiak és nők reakciói közötti fenti különbség oka valószínűleg a két „akcióban levő” nő fizikailag kellemes látványa lehet.

Biszexualitás

Bár a biszexualitást könnyű meghatározni, igen nehéz arra magyarázatot találni. Ezzel a jelenséggel szemben még sokszor a tudósok is tehetetlenül állnak.

Freud és követői hormonhiányra utaló jeleket kerestek, de elméletük soha nem nyert bizonyítást. Endokrinológusok aztán kimutatták, hogy a férfihormonok túlzott termelése kedvező a feminizmus kialakulásának.

Abban mindenesetre egyet lehet érteni, hogy minden férfiban és nőben léteznek férfias és nőies vonások. Ha ezek csak enyhék, akkor nem befolyásolják a heteroszexuális kapcsolatot. Akkor sem eredményeznek feltétlenül biszexualitást, ha esetleg domináns jellegűvé válnak, mivel minden a partnerek bizonytalan vágyaitól függ.

Első közelítésben a biszexualitás átmenetnek tűnik a két véglet, a heteroszexualitás és a homoszexualitás között. A dolgok azonban nem ilyen egyszerűek. Élettani szempontot tekintve a heteroszexualitás a nemi kapcsolat normális és természetes formája, míg a homoszexualitás a nemi eltévelyedések kategóriájába tartozik. A biszexualitásról viszont elmondható, hogy az arra való hajlam mindnyájunkban - nőben és férfiban - egyaránt megvan.

Ezek a hajlamok gyakran nem ébrednek fel szunnyadó állapotukból, vagy csak fantáziaképekben jelennek meg. Számos boldog heteroszexuális párra igaz az, hogy az egyik partner „zug” biszexuális, vagy csak partnere iránt érzett tiszteletből tagadja meg biszexuális hajlamait.

Gyakran előfordul az, hogy egy biszexuális egyén boldogan él ellenkező nemű partnerével és ugyanakkor kapcsolatot tart fenn egy saját neméhez tartozó személlyel. Furcsa módon, a házasságban élő nők könnyebben elfogadják férjük hűtlenségét, ha az egy férfival és nem egy nővel kapcsolatos.

Nehéz meghatározni a biszexuálisok arányát az emberek között. Kinsey jelentése szerint arányuk 10 és 25% között mozog attól függően, hogy kifejezett vagy csak alkalmi biszexuálisokról beszélünk.

Fel nem fedezett biszexuálisjellemzők gyakoriak a serdülők körében. A serdülőkor fent említett problémákkal terhes időszaka alatt a nemiség az irányt és az egyensúlyt inkább gondolati szinten, mintsem tettekben keresi.

A középkor eléréseivel felszínre kerül a biszexualitás. Ennek két oka az, hogy a férfiaknál már nehezebb az erekció, a nők pedig nehezebben jutnak el az orgazmusig. Ebben az időszakban érkezik el tehát annak a kísértése, hogy valaki ismét megtalálja fiatalságát saját neméhez tartozó partnerekkel.

Egy további ok a vágyakban, illetve fantáziálgatásban való csalódás, legyen az tényleges, vagy csak a partner által képzelt jelenség.

A homoszexuális és a biszexuális közötti alapvető különbség a következő: a homoszexuálisnak nincs változtatási lehetősége. Kénytelen tehát érzéseit olyanoknak elfogadni, amilyenek, mert még ha akarna sem tudna változtatni rajtuk.

A biszexuális ezzel ellentétben tökéletesen tudatában van annak, hogy mennyire határesetet képvisel. Ha egy ilyen férfi hölgy partnere ismeri a férfi biszexuális hajlamát és képes számára biztosítani a kívánt nemi örömet, akkor kielégítő heteroszexuális életet élhetnek.

Transzszexualitás

A transzszexualitás nem tévesztendő össze a homoszexualitással. Transzszexuális ugyanis az a férfi, aki nőnek, illetve az a nő, aki férfinak érzi magát.

A transzszexuálisokat a transzvesztitákkal sem szabad összetéveszteni. Az ez utóbbi kategóriába tartozó személyek az ellenkező nem látszatát igyekeznek kelteni beszédmódjukkal, öltözködésükkel és viselkedésükkel, de nem tagadják meg saját személyiségüket.

A transzszexuálisokkal kapcsolatban már számos magyarázat született, de egyik sem kielégítő, illetve tudományosan eléggé megalapozott.

A valódi transzszexuális fizikailag is meg akarja változtatni nemét. Ez műtéti beavatkozás útján lehetséges ugyan, de csak a külső látszatot biztosítja. A férfiak számára a vulvát utánzó üreg semmilyen kényelmet nem képes kiváltani, az ilyen férfi tehát teljesen „anorgazmikus”, mivel nem rendelkezik klitorisszal.

A nemi örömszerzés egyedüli forrása a mellek területe. A női tulajdonságok ösztrogének adagolásával erősíthetők. Ez a kezelés megszelídíti az arc markáns vonásait és megszünteti a test szőrösödését.

A nők esetében szintén lehetséges a pénisz megfelelőjének műtéti úton történő felhelyezése. Egyes nők lábaik közé szíjazott szexuális segédeszközöket használnak. Ellentétben a férfiakkal, ezek a nők képesek az orgazmus elérésére, mivel klitoriszuk nem kerül eltávolításra.

A transzszexuálisoknak súlyosabb érzelmi és pszichológiai problémákkal kell megküzdeniük, mint a biszexuálisoknak. Megállapítást nyert az, hogy a transzszexuálisoknál hiányzik a nemi vágy.

A transzszexuálisok sokat szenvednek azért, mert tudatában vannak abnormalitásuknak. Nagyon szeretnének beilleszkedni az újonnan felvett nem tagjai közé, de mindig visszautasításban van részük.

Komoly lelki fájdalom, stressz és egyéb probléma az osztályrésze a transzszexuálisoknak. A legnagyobb segítséget az orvosi kezelés és egy pszichológus bevonása biztosíthatja.

A transzszexuálisok lakossági aránya nem ismeretes. Az azonban biztos, hogy ez az arány sokkal kisebb, mint a bármely nemhez tartozó homoszexuálisok részaránya. A transzszexuálisok között csak nagyon kevés nő található.

Az Egyesült Államokban bármely műtétileg megváltoztatott nemű személy megváltoztathatja személyazonosságát és akár házasságot is köthet. Franciaországban ezt a törvény bünteti.

A TERMÉSZETES PÁRKAPCSOLATTAL ELLENTÉTES ELTÉVELYEDÉSEK

Partnercsere

A későbbiek során tárgyalt háromszögekkel ellentétben a partnercsere gyakorlata pusztán alkalmi és nem előre megfontolt szándék eredménye. Ezt általában a középkorú párok alkalmazzák nemi életük egyhangúságának színesítésére. Ezek a párok különben - szexuális kimerültségüket leszámítva - tökéletes boldogságban és harmóniában élnek.

A fantáziálgatás és a partnercsere ugyan már esetleg felötlött bennük, beszéltek is róla, de mindez csak mint beszédtema, illetve felizgulási lehetőség került elő.

Az a boldog pár aztán egy másik boldog párt hív meg magához vacsorára, A párok, illetve az azokban szereplő partnerek, régóta ismerik egymást. Egy kellemes vacsora és sűrű italfogyasztás után táncolni kezdenek: a feleség a másik férjjel, a férj pedig a másik feleséggel. Abszolút veszélytelennek tűnik elsőre a dolog.

A villanyfények helyett gyertyákat gyújtanak. A lassú tánc során a testek egymáshoz dörzsölődnek, az arcok összeérnek, a kezek simogatni kezdenek. Hirtelen már csak az egyik pár van a szobában, mert a másik időközben diszkrétan a hálósobába vonult. Mit csinálnak vajon a hálósobában, ha nem szeretkeznek?

Mikor a szobában maradt pár rájön arra, hogy mi történt, felkészül ugyanarra a tevékenységre.

Az ilyen helyzet a legelső lépés a partnercsere gyakorlata irányában.

A fenti boldog párok időről időre összejönnek, vagy más párokkal találkoznak, és egészen észrevétlenül és egyáltalán nem előre megfontolva következik be a csere.

A partnercsere intimitást követel meg az alkalmi párok között. Ilyen felállásban nem lehet szó orgiákról, exhibicionizmusról vagy voájörizmusról. A partnercsere jellemzője az, hogy olyan őszinte, gyengéd és érzéki közösülés, amely nem kelti házasságtörés benyomását.

A partnercsere nem perverzitás, ha azt egymással egyébként jól kijövő párok gyakorolják. Ezenkívül különbözik attól a helyzettől is, amikor egyes párok szándékosan tervezik a partnercserét, amely segít halódó szerelmük megmentésében, vagy addig ismeretlen vágyaik kielégítésében. Ekkor az események másképpen játszódnak le:

Például a pár hirdetést ad fel erre specializált magazinokban, fényképeket cserél, majd egy másik párral megbeszélnek egy randevút. A dolog úgy is elképzelhető, hogy egy este a pár elegáns városrészekben autókázik és közben figyeli a lassan hajtó, finom jelzésre váró kocsikat. Ha egy ilyet sikerül találni - benne egy másik párral -, akkor egymás lakásán vagy szállodában találkoznak.

Az idegenekkel folytatott partnercsere kellemetlen érzést, néha undort hagy maga után, hasonlót mint amit prostituálttal való találkozás során él át az ember. Jobb tehát nem szeretkezni, ha hiányzik a szerelem.

Háromszögezés

A háromszögezés módszere különbözik a partnercserétől. Ahogy azt az elnevezés is sejteti, olyan párról van itt szó, amely egy másik férfit vagy nőt von be nemi életébe.

A háromszögezés gyakorlatát a fiatalok nem alkalmazzák, az főleg a jómódú középkorú párok körében elterjedt. Ezek ugyanis már általában mindent kipróbáltak és bizonyos fokig megcsömörlöttek az élvezetektől. Egy ilyen párban a férfi különleges izgalmakat, a nő pedig különleges orgazmust keres, ami ellensúlyozhatná rendszeres partnerének hiányosságait.

A háromszögekben általában mindhárom személy voájör és exhibicionista. Egy két nőt tartalmazó trió esetében a nőknek biszexuálisnak kell lenniük. Két férfi esetén a nő nem igényli a biszexualitást.

A háromszögezés a gyakorlatban általában úgy indul, hogy az egyik partner megpróbálja rávenni a másikat ennek a technikának a kipróbálására. Érvként azt hozza fel, hogy a háromszögezés új életet önthet a pár nemi életébe. Néha a háromszög kialakítására azért kerül sor, mert a nő nem

hajlandó fellációra vagy szodómiára. Ahelyett azonban, hogy elviselné, amint férfi partnere máshova megy el ezen praktikák gyakorlása érdekében, azt választja, hogy ő is jelen van és részt vesz az orgazmusban.

A háromszög kialakításának nehézsége nem a partner beleegyezésének a megszerzése, hanem egy harmadik - általában nem házasságban élő, de mindig fiatalabb - személy találása a játékhoz. Egy két nőtől és egy férfiből álló háromszög esetén a felállás a következő: a nők kunnilingvációt végeznek, miközben a férfi nézi őket, vagy esetleg maszturbál. Ezután a két nő orális szexszel izgatja a férfit ejakuláció elérése nélkül. Végül a férfi vaginális és anális közösülést hajt végre mindkét nővel.

Egy két férfiből és egy nőtől álló háromszög esetén a felállás rendszerint a következő: a nő mindkét férfit előkészíti nemi szervük simogatása és felváltva történő szopogatása útján. A nő ezután térdelő (kutyamód) testhelyzetet vesz fel az egyik férfival, a másikon pedig fellációt végez. Egyik férfi sem ejakulálhat, amíg a nő nem érkezik el az orgazmushoz.

A szodómiát kedvelő nők számára alakult ki az ún. szendvicsváltozat. Ebben az egyik férfi a nő alatt fekszik és péniszét a vaginába vezeti, a másik pedig a nőre fekszik péniszével a nő végbélnyílásában. A fentiekén kívül mindenki ízlése és képzelőereje szerint alakíthat ki egyéb érintkezési testhelyzeteket.

Megjegyzendő az, hogy a háromszögezés kudarcra van ítélve, ha a három résztvevő között nincs összhang, vagy esetleg valamelyik féltékeny a másikra. A háromszögezés abban különbözik a partnercserétől, hogy az előbbi nem múló fantázia jellegű.

TÁRGYAKHOZ KÖTŐDŐ ELTÉVELYEDÉSEK

Transzvesztizmus

A transzszexuális személyeket soha nem szabad összekeverni a transzvesztitákkal, mert a transzvesztita mindig úgy öltözik, mintha az ellenkező nemhez tartozna, mivel - a transzszexuálissal ellentétben - lemondott saját neméről.

Nem mondható el az sem, hogy a transzvesztiták elnőiesült homoszexuálisok. A legtöbb transzvesztita ugyanis heteroszexuális.

Érdekes az, hogy a transzvesztizmus csak a férfiakra jellemző. A nőkben ugyanis nem él a vágy, hogy úgy öltözzenek mint a férfiak, vagy ha így öltöznek, ez nem jelenti azt, hogy egyben transzvesztiták is. Az ilyen nők lesbikusak is lehetnek.

A transzvesztita férfiak néha csak női alsóneműt viselnek, de felül normális férfiruházatot hordanak. A női ruhák hordása számukra fetisizmus jellegű.

A transzvesztita tudatában van eltévelyedésének. Ha egyedülálló, úgy nincs oka hajlamát elrejtteni, mert lehetősége van a maszturbálásra. Ha viszont nős, úgy kénytelen a várható következmények miatt furcsa vonzalmát titkolni. Az ilyen férfi csak „játszásból” viselhet női ruhákat, ami egy megértő nő mellett nem ütközik akadályba.

A transzvesztizmus nem szükségszerűen a férfiasság hiányának ajele. Az érzések és a nemi vágyak ugyanis változatlanok, a transzvesztizmus csupán az erekció kialakulását segíti elő. Mindazonáltal sok transzvesztita fél attól, hogy impotenssé vagy homoszexuálissá válik. Akik esetleg ezt hiszik, bátran megnyugodhatnak; mert ilyen csak akkor következik be, ha szégyen- és félelemérzetük rögeszmévé válik.

Ennek elkerülése érdekében senkinek sem szabad félrevonulnia, hanem ellenkezőleg, olyan modern gondolkodású férfiakkal és nőkkel kell a kapcsolatot tartania, akikkel nyíltan megvitathatja a nemi eltévelyedéseket.

Fetisizmus

Fetisizmusnak nevezzük azt, ha valaki állandóan valamilyen tárgyra vagy testrészre figyel vagy gondol. Mindenesetre nehéz meghúzni a fetisizmus és az erotika közötti határt. A vágy, hogy valaki kedvesét babapizsamában, nejlonharisnyában vagy harisnyakötővel lássa, még nem igazán fetisizmus.

Az igazi fetisizmus az egyedülálló és egészen furcsa részletekre való figyelmet jelenti. Ezek a részletek a partner hiányában is erotikus ingereket képesek kiváltani. A cipő fétis jellege például jól ismert bizonyos férfiak körében, akik maszturbációhoz vezető erotikus izgalmi állapotukat túsarkú női cipőkből álló gyűjteményükkel érik el.

A mell fétis szerepe szintén jól ismert. Ezt főleg az erotikus és pornófilmek készítői használják ki. Ezzel ellentétben a pedofilek (a gyermekek iránt kóros nemi vágyat mutatók) inkább a kis melleket kedvelik, mert azok a kislányok bájosságára emlékeztetik őket.

A hajfetisizmus klasszikusjelenség a homoszexuálisok körében: a rövid haj a nők, hosszú haj a férfiak esetében. Ez a fajta fetisizmus a különböző szőrmekekhez is kapcsolódhat. Ezenkívül a haj színének megválasztása szintén lehet fetisiztikus eredetű.

Nők esetében a kopaszra borotvált fej ahhoz a feltételezéshez kötődhet, hogy a haj nélküli férfiak kifejezett férfiasságot mutatnak.

Az orrfetisizmus magyarázható az orr funkciójával, vagy a nemi szervekkel való hasonlatosságával. Ismeretes, hogy a szaglás nem elhanyagolható erogén tényező.

A fülcimpa-fetisizmus a harapdálásból eredő kellemes érzésekben gyökeredzik. A fülbevalók viselete közvetlen kapcsolatban van ezzel a típusú fetisizmussal.

A szájfetisizmus közvetlen az orális fantáziálással kapcsolatos. Az arc különböző kikészítése (rúzsozás stb.) fokozhatja ezt a fetisizmust.

A kézfetisizmusnak különböző szexuálisjelentései vannak: a férfiak vonzódnak a kis kezű nőkhöz (a pénisz nagyobbak tűnik, ha azt egy kisebb kéz fogja meg); a nőket pedig általában a nagy kezek vonzzák.

A fogfetisizmus-követők egészen odáig mennek, hogy apró gyémántokat építenek be a fogzománcba.

A lábfetisizmus igen népszerű és nagy szerepet tulajdonít a lábon viselt dolgoknak (például harisnya, harisnyakötő, bokalánc stb.).

Az illatfetisizmus erős nemi izgalmat jelent. Ilyen izgalmat válthatnak ki a parfümök, de némely fetisizsta kedveli a széklet szagát is.

A bőrfetisizmus szadomazochizmusra való hajlamot hordoz magában. A szőrmefetisizmus a zoofiliával áll kapcsolatban, míg a szemüveg-fetisizmusnak a voájörizmushoz van köze.

Nem szabad elfelejteni azt, hogy a kereskedelmi és reklámtevékenység nagy szerepet játszik az egyes fetisizmusok kialakulásában. Számos szépségápoló szer dobozának alakja például emlékeztet a férfi nemi szervre.

A FÁJDALMAT A KÉJÉRZETTEL KEVERŐ ELTÉVELYEDÉSEK

Szadizmus

Szadizmus az ember megteremtése óta létezik. Maga az elnevezés azonban csak a múlt században keletkezett a francia de Sade márki neve után.

Bár a szadista ösztön szexuális szándék nélkül is kifejezésre juthat, itt csak azt a fajtáját tárgyaljuk, amely nemi élvezet elérésére irányul.

A szadistának arra van szüksége, hogy partneréből fájdalmat váltson ki és ezt figyelje. Nemi élvezetet csak a másik fájdalma esetén érez. A szadista a nőt úgy használja, mint tárgyat perverz ösztöneinek kiélésére. Ahhoz, hogy szexuálisan felizguljon, először megkínozza ezt a tárgyat, majd magáévá teszi - esetleg szodómiát alkalmazva - anélkül, hogy a viszont örömszerzésre gondolna.

A korbácsolás, karmolás, tüvel szurkálás, szögekkel kivert nyakörvek használata, égetés, idegen tárgyak bevezetése a végbélnyílásba vagy a vaginába stb. az eltévelyedés olyan extrém formáit jelentik, amelyek néha az áldozat halálához vezetnek.

Sajnálatos módon a sadizmus nemcsak az önző emberekre korlátozódik. Az emberiség története során az inkvizíció, háborúk, vallatások és kínzások sem voltak mentesek a sadizmustól.

A sadizmus a férfiakra, míg a mazochizmus inkább a nőkre jellemző. Ez magyarázza a nemi érintkezés előtt vagy alatt a párok által játszott sadomazochisztikus játékokat. Ezekről az ártatlan játékokról egy későbbi fejezetben még lesz szó.

A sadizmus és más nemi eltévelyedések között nincsenek közvetlen kapcsolatok. Így sadisták egyaránt találhatók a heteroszexuálisok, homoszexuálisok és biszexuálisok között. Tulajdonképpen a sadizmus az emberi természet szerves részét képezi. Ha az embert bántalmazzák, természetes ösztöne az, hogy reagáljon erre. Ha egy gyermek valamit rosszul csinál, akkor a fenekére ütnek. A sadista megnyilvánulás a civilizálatlan ember természetes emberi maradványa, de a civilizációval ez az agresszivitás nem tűnt el teljes mértékben. A sadizmus felfedezhető az ambíciók nélküli emberek körében (ily módon mintegy szelep segítségével megszabadulhatnak zavartságuktól), továbbá vezető politikusok, üzletemberek és egyéb vezetők között, akiket a tapasztalat tanít meg arra, hogy hatalmuk és ambíciójuk támogatására miként kell agresszívnek lenniük.

Mazochizmus

Ahogy a sadizmus de Sade márki nevéből származik, a mazochizmus Sacher-Masoch gróf nevéhez fűződik. Ez a férfi sokszor kötött házasságot és mindig más fölött uralkodni vágyó nőkkel. Egészen addig elment, hogy szerződéseket írt alá, amelyekben vállalta, hogy feleségeinek engedelmes szolgája lesz, mindig készen valamennyi kívánságuk teljesítésére, és felhatalmazta őket arra, hogy ennek elmaradása esetén megbüntethetik. A gróf állandóan büntetés alatt állt.

A mazochizmus teljes alárendeltséget jelent és az ilyen ember szexuális élvezetéhez fizikai és lelki fájdalmat igényel.

A fájdalomon kívül a sadizmus és mazochizmus között semmilyen közös vonás nincs.

A mazochista állandó és alázas áldozat, aki azt kívánja, hogy partnere rosszul bánjon vele. A sadista és a mazochista közötti első különbség az, hogy az előbbi egy nem engedelmesező áldozat meggyötrésével jut neki élvezetbe. A második különbség pedig az, hogy a sadista partnerének nem akar örömet okozni, míg a mazochista szívesen szeretkezik megkínzójával, mert ily módon mutatja ki hálóját.

A harmadik különbség az, hogy a mazochistának nincs mindig szüksége partnerre, mert különböző módokon képes saját magát is kínozni. (Bizonyos kolostorokban ugyanezt csinálják.)

A törvény szempontjából a mazochista semmiért nem feddhető meg, míg a sadista bűnösnek tekinthető áldozatának szándékos megsebesítése, bebörtönzése és megbotránkoztatása okán.

Hasznos lehet, ha a fejezet végén ejtünk néhány szót a sadizmusban és a mazochizmusban közös fájdalomról. Tulajdonképpen ha valaki azt mondja, hogy a fájdalom látványa örömet okoz neki, ugyanilyen alapon az is elképzelhető, hogy egy másik személy a fájdalom érzésében leli örömét.

A fájdalmat ugyanazok az idegvégződések továbbítják, mint az élvezetet. A fájdalom és az élvezet között ezért tehát nem mindig lehet világos különbséget tenni. Egy csípés lehet például fájdalom forrása, de kellemes érzést is kelthet, ha annak okozója olyan személy, aki szeret bennünket és akibe mi is szerelmesek vagyunk.

Ellenkező példával megvilágítva a dolgot: egy simogatás nagyon jóleső érzés, ha az szerelmesünktől származik, de visszataszító lehet egy idegentől a zsúfolt metrón.

Ha valaki megkarcol bennünket egy tűvel, valószínűleg felkiáltunk fájdalomunkban, de ha kerteszkedünk, akkor általában csak otthon látjuk, hogy kezünk tele van tövisek okozta karcolásokkal, amelyeket észre sem vettünk.

Tudatában kell lennünk annak

1. hogy az emberi agy felfokozza vagy csökkenti az érzékelt ingereket,
2. ugyanazon fájdalom ismétlésével a fájdalomérzet nem fokozódik, hanem a szervezet hozzászokik ahhoz, és a fájdalom így (bizonyos határig) elviselhetővé válik.

Ennek a két szempontnak figyelembevétele alapvető fontosságú a sadomazochisztikus jellegű szexuális játékokban. A fájdalom kiváltójának tudnia kell, hogy

1. „az erotikus elfenekelés” csak akkor vált ki kellemes érzéseket partnerében, ha az ehhez hozzájárul,

2. az első ütések nem kellemesek, de idővel azzá válhatnak; a határt azonban nem szabad túllépni. Egy bizonyos szinten a nő szexuális felizgulása olyan erős, hogy a klitorisznak egy enyhe ingerelése is elegendő egy robbanásszerű orgazmus kiváltásához.

BÜNTETENDŐ ELTÉVELYEDÉSEK

Vérfertőzés

A vérfertőzés meghatározásánál óvatosnak kell lenni. A vérfertőzésnek a Larousseban található kánonjogi definíciója a következő: „A szülők vagy rokonok közötti fizikai kapcsolatot a törvény tiltja.”

Ellentétben számos vallással, a törvény nem mindig tiltja az unokatestvérek közötti kapcsolatot, viszont az apa és örökbe fogadott leánya közötti nemi kapcsolat törvény által van tiltva.

A törvény csak a vaginális közösülést nem engedi, mert ez fogamzáshoz vezethet.

Más törvények tiltják a maszturbációt, fellációt, szodómiát és kunnilingvációt.

Általánosságban azt értjük vérfertőzés alatt, amikor szexuális kapcsolat létesül apa és lánya, anya és fia, vagy fivér és nővér között (lehetséges, hogy a vérfertőzés tiltására irányuló törvény kidolgozói nagyobbjelentőséget tulajdonítottak a degenerált utódok születésének, mint az erkölcsi szempontoknak).

Tulajdonképpen még a nyílt gondolkodású emberek számára is nehéz a vérfertőzést nem elítélni. Néha azonban bizonyos „enyhítő körülményeket” is figyelembe kell venni, hiszen a szülői, anyai vagy testvéri szeretet jól ismert és mindenki által nagyra értékelt realitás. A gyermekek felnőtté válása és szüleiktől való elkülönülése gyakran szívfacsaró esemény. Hogyan is ne lehetne hát megérteni azt, hogy a szülők gyermekeiket egészen a szexuális vágy szintjéig elmenve szeressék?

A vérfertőzésnek ez a formája a gyermekkorból eredhet és megnyilatkozása a természetes módon vérfertőzéshez vezető pedofília lehet.

Válás vagy elhalálozás esetén az apa és lánya, illetve anya és fia közötti szerető kapcsolat szexuálissá is válhat.

A leggyakoribb vérfertőzési forma apa és lánya között fordul elő. Erre azonban csak ritkán kerül sor erőszak vagy erős lelki nyomás és fenyegetés nélkül.

Az anya és fia közötti vérfertőzésre csak nagyon kevés példa ismeretes, de már gyakoribb például a fivér és nővér közötti nemi kapcsolat. Meg kell azonban jegyezni, hogy ezek csak a szexuális játékokra korlátozódnak: A pszichiáterek és a szexológusok egyetértenek abban, hogy a fivér és a nővér közötti ilyen kapcsolat nem hagy nyomot a testvérek felnőttkori szexuális életében.

A vérfertőzés további formája a homoszexuális jellegű, ami talán leggyakoribb anya és lánya között.

A lakosság körében előforduló vérfertőzések százalékos arányát gyakorlatilag lehetetlen megadni. A felmérések általában kerülnek ennek a kérdésnek a megválaszolását, a rendőrségi jelentések és statisztikák pedig a ténylegesen megtörtént vérfertőzéseknek csak kis részét tükrözik.

Pedofília

A szó értelméből kiindulva pedofilnak nevezhető az a személy, aki a gyermekeket szereti. Önmagában ezzel az érzéssel nem lenne probléma, ha az ilyen szeretet nem a törvény által elítélt perverz jellegű lenne. Senkinek sem szabad azt gondolnia; hogy a pedofil személy örökké molesztálja a gyermekekét. Az ilyen ember a legtöbbször csak simogat, megérint és „adja magát”. Tetteirés esetén azonban kiskorúak megrontása, vagy megbotránkoztatás miatt ítéhető el.

A pedofil személy jellemzője a gyengeség és félnétség. Félné kapcsolatot teremteni középkorú nővel, mert attól tart, hogy szelíd, mintsem uralkodó jellegű lesz a kapcsolatban. A kiskorú lányokkal más a helyzet, mert családi háttérüknel fogva szelídek, ártatlanok és még nem értik a jó és rossz közötti különbséget.

Legtöbbször a pedofil személy nagyon kedves és egyáltalán nem agresszív jellemű. Csak a legkritkább esetben alkalmaz erőszakot azért, hogy megérinthesse a kislányok nemi szervét. Ehelyett inkább áldozatának naivságát használja ki. Maguk a kislányok bíznak az ilyen személyben, aki általában nem idegen; vagy a család régi ismerőse, vagy olyan személy, akivel már normális körülmények között találkoztak, gyakran pedig olyasvalakiről van szó, akikben a kislányok teljes mértékben megbíznak (például tanító, pap stb.).

Nincs közvetlen kapcsolat a pedofília és azon tény között, hogy az illető személy homoszexuális vagy heteroszexuális. A pedofilek fiúk és/vagy lányok iránt egyaránt érdeklődnek.

A pedofília tipikusan férfiperverzitás. Itt azonban ismét meg kell jegyezni, hogy véleményünket torzítják a hagyományosan kialakult dolgok. Ha például valaki azt látja, hogy egy nő karjába vesz, csókolgat és simogat egy kisgyereket, akkor azt teljesen természetesnek tartja. Ha viszont ugyanezt egy férfi csinálja, még akkor is hírbe hozzák, ha mindezt teljesen ártatlanul teszi.

A szülőknek komolyan figyelmeztetni kell gyermekeiket, hogy figyeljenek minden természetellenes dologra.

Csakúgy mint a homoszexualitás, a pedofília is igen nehezen gyógyítható eltévelyedés. A pedofil személy kényszerpályán mozog: eltévelyedését nem ő választotta. Kezelésképpen sokat kell felnőttek között tartózkodnia és kerülnie kell a gyermekek társaságát. Ha kellemes felnőttkori szexuális tapasztalatokra tesz szert, pedofil hajlamai csökkenhetnek, vagy esetleg teljesen el is múlhatnak.

Létezik a pedofileknek egy olyan kategóriája, amely az igazságszolgáltatás előtt ismeretlen. Ebbe azok a szülők tartoznak, akik - jóval túl a gyengédség határain - csaknem a vérfertőzésig jutnak el. Ezzel kapcsolatosan nem ismeretesek statisztikai adatok, de az ilyenek száma nagyobb, mint azt gondolnánk.

Voájörizmus és exhibicionizmus

Ezek a szavak önmagukért beszélnek. Ha például egy fogadó tulajdonosa lyukat fúr a fürdőszobák falára és azon keresztül nézi vendégeit tisztálkodásuk közben, akkor az illető voájör, amit tesz, az pedig perverz és elítélendő cselekedet.

Ha viszont egy férj leleskedik a fürdőszoba kulcslyukán keresztül miközben felesége fürdik, csak kíváncsisággal lehet vádolni. Ha pedig kíváncsisága szexuális étvágyát is felkelti, akkor feleségének igazán nem kell panaszkodnia.

Há mondjuk szabadsága alatt egy férfi távcsővel figyeli a távoli csónakban szeretkező párt, ezzel nem sérti meg senki magánéletét, a tenger ugyanis mindenkié. Az erotikus látványosságok figyelése természetes és nem tekinthető voájörizmusnak.

Az a férfi, aki mondjuk esőkabátját szétnyitva nemi szervét mutogatja a parkban békésen üldögélő hölgyeknek, exhibicionista és ugyancsak törvény által büntetendő nemi perverziót követ el.

Az a férfi viszont, aki fürdőköpenyét fürdőszobájában nyitja szét, hogy nemi szervét feleségének tárja fel, nem perverz módon, hanem csupán erotikusan cselekszik.

A voájörök és az exhibicionisták főleg a férfiak közül kerülnek ki. Ezek a gyakorlatok azonban mindkét nemre jellemzővé válnak, ha mint erotikus fantáziákat próbáljuk meg őket besorolni. Eszerint a voájör hajlamok általában a férfiakra, az exhibicionizmus pedig a nőkre jellemző.

Akár tudat alatt, akár nem, a nők tudják azt, hogy a férfiak értékelik a női testet. Ezért úgy öltöznek, hogy beindítsák a férfiak fantáziáját elrejtett testrészeiket illetően.

A nők ezt a szokásukat nemcsak rendszeres partnerük számára tartják fenn, hiszen egy jól öltözött nő után mindenki megfordul az utcán, a metróban stb., és ki mondhatná egy nőnek, hogy a strandon ne hordjon bikinit?

A kielégítő nemi életre vágyó nőknek szexisen kell öltözködniük. Intim környezetben a nő ruhája még hiányosabb lehet. A szerelem nem korlátozódhat csupán az elalvás előtti rövid ágyjelenetre. Az előjáték már a konyhában vagy a nappaliban el kell hogy kezdődjön tv-nézés vagy vacsorázás közben. A nőnek mindenkor és mindenütt sejtetnie kell a férfival a következő lépést. Ennek érdekében legyen provokatív és viseljen szexis fehérneműt.

A nőknek meg kell érteniük azt, hogy az ilyen magatartás természetes. A provokálás lényeges részét képezi a nő szerepnek. A nő élvezze szerepét és találjon örömet benne, mert különben a férfi nem fogja ideális partnerként kezelni. Ha a nő hajlamos ezt megérteni, akkor még a sztriptíztől és a hastánctól sem kell visszariadnia. (Az Egyesült Államokban léteznek külön ilyen gyakorlatra felkészítő iskolák, ahol a „diákok” általában prúd anyukák és háziasszonyok.)

Ez a magatartás szükséges a férfi voájör hajlamainak a kielégítéséhez. A férfiak a szerelem és nemiség valamennyi formáját egy nagy előadásnak tekintik, de abban nemcsak a show-t értékelik, hanem az egésznek a körítését, hiszen az fontos részét képezi az általuk elvártaknak. Minden férfi szereti tanulmányozni a női testet; a nő viselkedését, mozdulatait, beleértve az ujjak simogató mozgását, a nő nyelvét, száját. Ezek mind részét képezik a show-nak.

Egyesek azt állítják, hogy a voájörizmus a szegények orgazmusa. Erre csak azt lehet válaszolni, hogyha a földön élő összes csúnya béna és szellemi fogyatékos ember örömét leli ebben a fajta maszturbálásban, akkor ez kinek árt?

Csakúgy mint a többi nemi eltévelyedés esetében, a voájörizmussal szemben sem ildomos előítéleteket táplálni. A Larousse úgy definiálja a voájöröket, mint „pornográf jeleneteket néző személyek”. Ez túlságosan egyszerű megfogalmazás és még hozzá kellene tenni, hogy „a jelenetben részt vevők hozzájárulása nélkül”. A pornómoziban ülők ugyanis csak nézők és nem voájörök.

Nemi erőszak

Az igazságszolgáltatás szempontjából ez olyan közösülési mód, amelyhez a nő nem adja beleegyezését. Itt látható, hogy a férfi és a nő nemisége mennyire különbözik. Ha ugyanis egy férfi tesz panaszt arról, hogy megerőszakolták, a válasz egyszerűen az lesz, hogy kinevetik. Ha továbbmegy és bírósághoz fordul, az ügyet rövid úton elejtik.

A nemi erőszakért járó 10 évtől életfogytiglanig terjedhet. A nemi erőszak esetében nemcsak önmagában a nemi aktust kell szigorúan megbüntetni, hanem az egyéni szabadság ellen elkövetett erőszakot. Senkinek nem áll jogában ugyanis akaratát egy másik személyre rákényszeríteni.

Egyes erőszakos nemi közösülési esetek zavarba hozhatják a bíróságot is. Például az, ha egy nő tesz panaszt törvényes férje, vagy egy prostituált nemkívánatos ügyfele ellen. Az erőszakos közösülési ügyek tárgyalásánál nem szabad elfelejteni, hogy a bíróságnak bizonyítékot kell találnia arra, hogy az áldozat nem adta beleegyezését az aktushoz.

Fontos annak bizonyítása is, hogy az áldozat viselkedése és öltözete nem provokált nemi erőszakot. Nem várhatja ügyének komolyanvételét például az a nő, aki éjjel kettőkor autóstopot miniszoknyában és olyan pólóingben, ami alatt nem hord melltartót.

A statisztikai adatok nem mutatják világosan az elkövetett nemi erőszakok számát. A feljelentések azonban évről évre szaporodnak, valószínűleg az igen aktív női egyesületek tevékenységének köszönhetően.

Erotikus játékok (nemi eltévelyedésektől ösztönözve, de perverzitás nélkül)

Az előzőek során a legfőbb nemi eltévelyedéseket taglaltuk és szándékosan beszélünk perverzió helyett eltévelyedésről, mert ezek az eltévelyedések nem azonosak a súlyos perverziókkal.

Egy másik fejezet foglalkozott már olyan gyakorlatokkal, mint a szodómia, felláció, kunnilingváció, maszturbáció és a szexuális segédeszközök használata. Más eltévelyedésekkel ellentétben ezek a gyakorlatok orgazmushoz vezethetnek, és csak bizonyos vallásos meggyőződés és olyan erkölcsi tanítások miatt tekintettek eltévelyedésnek, amelyek szerint az utódnemzés csak vaginális közösülés útján történhet.

Itt most az „erotikusjátékok” témájáról ejtünk néhány szót. Ezekről elmondható, hogy nem perverz jellegűek, még ha nemi eltévelyedésekből erednek is. Ezek olyan egyszerű játékok, amelyek lehetővé teszik a fantáziálgatások kifejezésre juttatását, az egyhangúság színesítését és a szerelemnek némi erotikával történő fűszerezését.

Az erotika létfontosságú a nemi kapcsolatban meglévő érzések és vágyak fenntartásához.

Az exhibicionizmus általános gyakorlat egy pár intim kapcsolatában. Nem tekinthető exhibicionistának az a férfi, aki pizsamáját szétnyitva megmutatja a nemi szervét a feleségének. Ezáltal ugyanis fokozza saját maga és felesége nemi vágyát is. Szintén a voájörizmussal/exhibicionizmussal rokon az ún. erotikus fürdő gyakorlata: ennek során a fürdő férfi megkéri a feleségét arra, hogy szappanozza be péniszét és heréit. Történhet fordítva is, amikor a nő részesül szappanozással egybekötött simogatásokban férjétől. Nem szabad elfelejteni, hogy mindez csak erotikus játék és nem a nemi aktust közvetlenül megelőző tevékenység.

Az exhibicionizmust a nők két ok miatt tekintik játéknak: 1. testük és öltözködési módjuk, valamint természetes viselkedésük lehetővé teszik számukra különböző, exhibicionista jellegű helyzetek elképzelését, 2. a szexuális ingerlés során a provokáció tipikusan női jellemző, ami szorosan hozzátartozik a nők természetéhez.

Az érzéki nő szereti a testének formáit kihangsúlyozó vagy éppen szabadon hagyó ruhák viseletét (miniszoknya, harisnyatartó, különböző fehérneműk).

A nőket ezzel ellentétben azonban arra kell biztatni, hogy nőiesen öltözködjenek, mert ezáltal válnak kívánatosá és így biztosítják partnerük hűségét.

De mi történik az illemszabályokkal, amelyek a nőkbe szintén mélyen beleivódnak neveltetésük során? A párok együttélésének első hónapjai alatt a nő prűdsége teljesen normális jelenség. A nemiség felfedezésével együtt azonban ez az érzés fokozatosan halványodik. Az a kevés, ami azonban megmarad ebből az érzésből, kellemesen fűszerezi a pár erotikus játékait. A szégyenlősség szintén kialakíthat erotikus gyakorlatokat: lehet például, hogy egy prűd nő csak úgy érzi magát biztonságban, ha partnere péniszének kézbevétele vagy felláció végzése előtt álarcot vesz magára, ami viszont a partnert izgathatja szexuálisan.

A transzvesztizmust intim környezetben a nők sohasem gyakorolják. A férfiak esetében ez csak akkor számít eltévelyedésnek, ha rendszeresen történik és szükséges a kielégítő erekcióhoz. Ha a férj csak alkalmanként és játékból viseli a nő pizsamáját vagy harisnyáját, a nő ne foglalkozzon ezzel, és akkor se figyeljen oda, ha a férfi még szeretkezés közben se veszi le ezeket. Elég akkor elgondolkodni ezen a dolgon, ha a férfi ugyanezt teszi minden szeretkezés alkalmával.

A sadomazochizmus a szexuális játékok során leggyakrabban alkalmazott forma. A nemi mókázások során bevett dolognak számítanak az enyhe karmolások és harapások. Ezek csupán hasonlítanak a sadizmushoz és nem hagynak nyomot.

A paskolgatások adása vagy kapása semmilyen módon nem függ össze a sadizmussal vagy a mazochizmussal. A paskolgatás igénye sok férfi és nő fantáziájában megvan. Ahhoz azonban, hogy a paskolgatásjáték maradjon, az alábbi szabályokat kell betartani :

1. A partnereknek kölcsönösen hozzá kell járulniuk a dologhoz.
2. Fájdalom előidézése tilos.
3. A paskolgatásnak kizárólag a fenékre szabad korlátozódnia.
4. A műveletet csak kézzel szabad végezni és semmi esetre sem korbáccsal, bottal stb., ami fájdalmat és maradandó nyomokat okozhat.

A paskolgatásnak erős erotikus ingerlő hatása van, szabadjára engedve azonban fájdalmas lehet. Szükségtelen korlátozni a csapások számát, mert először a paskoló keze fájdul meg.

Paskolásokat kapni ugyanolyan izgató, mint adni. Általában a férfi méri a nőre ezeket az apró ütésekét, és csak abban az esetben ő az elszenvető fél, ha hivatása domináns jellegű (katonaság, üzleti élet stb.). Ezek a férfiak valószínűleg a nemi életükben felvett szelíd magatartással próbálják ellensúlyozni az egyéb területeken meglévő hatalmukat.

A témiával kapcsolatban további részletek tárgyalására kerül sor az erotikáról szóló fejezetben.

Erotika és pornográfia

A pornográfia valamennyi meghatározása ugyanabból a gyökérből ered, miszerint az "obszcén tevékenységek leírása, vagy rajz, fénykép, illetve film által történő bemutatása".

Ezt a meghatározást az obszcénitásról alkotott fogalom zavarja csak meg. Itt kerülnek elő ugyanis ismét a tabuk, miszerint az emberi test bizonyos részei tisztátalanok, és nem egészséges a nemi szervek mutogatása vagy érintése.

Modern felfogású pároknak a saját elképzelésüknek megfelelően végzett szeretkezés közben nemigen jut eszükbe az, hogy obszcén módon viselkednek.

Tételezzük fel, hogy egy ilyen pár megírja szerelmi történetét, és a műben részletezi az általuk játszott szerelmi pajkoskodásokat. Ha egy ilyen könyvet megfilmesítenének, az emberek mindenképpen azt mondanák, hogy a film és az annak alapjául szolgáló könyv pornográf. Ha a szerelmi történet nagy részletességgel tárgyalja az eseményeket, akkor csak 18 éven felülieknek ajánlják, ha viszont csak a hálószoabaajtóig taglalja a történeteket, akkor nem más, mint egy „love story”. Mi ez, ha nem képmutatás?

A filmek esetében a szerelmi történet, az erotikus mozi és a pornográfia közötti különbséget az teszi, ahogy a kamera a szeretkezést fényképezi.

Ha valaki szeretkezni akar megtanulni, ne a 18 éven felülieknek ajánlott filmekhez forduljon. Ezekben ugyanis kevés a párbeszéd, sok a fölösleges közönségesség szövegben és képen egyaránt, és a kivitelezés sem a legjobb. A pornó és az erotika között a technika minőségében rejlik a különbség, amit viszont művészettel és tehetséggel lehet megvalósítani. Míg az erotikából lehet tanulni, a pornográfiából semmilyen hasznosat nem lehet elsajátítani.

Függetlenül attól, hogy középszerűek, ezek a filmek általában olyan különleges mozikban kerülnek vetítésre, ahol a nők nem szívesen látott vendégek. Ennek következtében a férfiak egyedül látogatják ezeket a filmszínházakat. Milyen kár! Nagyon jó lenne ugyanis, ha a párok megbeszélhetnék az ilyen filmekkel kapcsolatos véleményüket. A kábeltévé-állomásokon játszott és így otthon megtekinthető 18 éven felülieknek ajánlott filmek sokkal jobb minőségűek, mint a mozikban láthatóak, és így esetleg az otthoni szeretkezés elindításában is szerepet játszhatnak. Ezenkívül a helyi videokölcsönzők is jó minőségű 18 éven felülieknek való filmekkel (általában az összes film 30%-a) vannak felszerelve.

Az erotika nemcsak könyvekben és filmekben - hanem tudat alatt - az emberi fantáziában is létezik. Többek között ez különbözteti meg az embert az állatoktól. Ez az erotikus funkció - egyéb tényezők mellett - a teljes érettség eléréséig szintén fejlődik az emberben. A serdülőkorúak és a fiatal felnőttek nem foglalkoznak az erotikával, mert elég nekik a szerelem. Azt mondják: szeretjük egymást, egymáshoz illünk, élvezetet lelünk egymásban. Ez így rendben is van. Az idő előrehaladtával azonban jönnek a megrögzött kis szokások, és beköszönt az unalom. Ezen a ponton az emberi képzeletnek kell segítenie a nemi kapcsolat megújításában.

A szerelemtől szólva elmondható, hogy minden az agybanjátszódik le. A férfinak azért támad erekciója, mert a megfelelő idegi központ utasítást ad arra, hogy a véráram érje el a péniszt. Tekintve, hogy az erotika egy állapot, ezért az „történik” és nem határozható el. Néha azt tartják, hogy az erotika rossz és bűnös dolog. Erre csak annyit lehet mondani, hogy a képzelet fantáziákat szül, amelyek néha a rosszhoz kötődnek (szadomazochizmus, nemi erőszak, leigázás stb.). Az emberi agy azonban tudja a módját annak, hogy miként lehet az ilyen fantáziákat csökkenteni és egyszerű szexuális játékokká alakítani.

Ha valaki már átélt szexuális fantáziákat, az még nem jelenti, hogy az illető szexmániás. Teljesen természetes és normális dolog ugyanis a szexre gondolni, csakúgy, mint erotikus gondolatokat megélni és megvalósítani. Figyelni kell azonban arra, hogy ezek ne váljanak rögeszmévé.

Valamennyi fantázia a nemi eltévelyedések talaján gyökeredzik. Fontos az, hogy a partnerek pozitív módon álljanak hozzá a fantáziákhoz, és így pozitív megoldást tudnak találni esetleges konfliktusaikra.

Példa:

A NŐ: Tudom, hogy férfitartneremnek van némi szadista hajlama. Amikor például megnéztük az O. története című filmet, arra vágyott, hogy nagyon megverjen engem. Amikor azonban látta reakciómat, azonnal észrevette, hogy meg kell állnia. Egy kis gondolkodás után úgy döntöttem, lehetővé teszem számára, hogy néhány kis csapást mérjen rám.

A FÉRFI: Tudom, hogy hölgypartnerem egyáltalán nem mazochista típus. Ezért nagyon kedves tőle az, hogy megpróbálja megérteni vágyaimat. Megpróbálom tehát nem kiábrándítani és nem túllépni az általa elvárt szintet.

Azáltal tehát, hogy a férfi részben gyakorolhatta vágyálmát, kiélhette szadista fantáziáit és azok nem váltak rögeszméjévé. Másrészt pedig a nő első szadistaerotikus tapasztalata sem volt kellemetlen.

Erotikus, ha valaki otthonában „megfelelő helyszínt” rendez be az erotikához ... félhomály, lágy zene, tükrök, videokamera, szexkönyveket és szexlapokat is tartalmazó könyvtár, szexis fehérnemű.

Erotikus, ha valaki szeretkezés közben polaroid gépét automata állásra kapcsolva használja.

Erotikus a szeretkezés, ha nem ágyban, hanem erdőben, kocsiban, liftben stb. történik.

Erotikus a közös zuhanyozás.

Erotikus, ha a partnerek szeretkezés közben tükörben nézhetik egymást.

Erotikus, ha vacsorára kolbász kerül szervírozásra két paradicsommal az alján.

Az erotikát szolgálják a ruhák, a mozdulatok és a beszéd is.

Ruhák

A ruháknak komoly szerepük van a nők által használt „provokatív” eszközök között. Tulajdonképpen a másik nem elcsábításának a gondolata narcisztikus eredetű. A nők figyelik magukat a tükörben, a látott kép tetszik nekik és tudják, hogy tetszeni fog a férfiaknak is.

Ha erotikus ruhákról van szó, az emberek általában a különböző nappal és este viselt fehérneműkre gondolnak, beleértve a szexboltokban kapható darabokat is. Tulajdonképpen azonban valamennyi ruhadarab képes erotikus üzenetek küldésére (pl. egy nyitott gomb, egy felvágott szoknya, fekete selyemharisnya stb.).

Az a jó, ha a nő erotikusan öltözködik és erotikusan vetkőzik.

Mozdulatok és magatartások

A mozdulatok és magatartások kiegészítik a ruhák által keltett erotikát. Amikor például egy nő nyitott blúzában áthajol egy férfin, mindenki tudja, hogy mi fog fel-, illetve előállni. Az illető hölgy is egészen biztosan tudatában van a kiváltott hatásnak. Hasonló helyzet áll elő akkor is, amikor a férfi a nő mögött megy felfelé a lépcsőn és a nő felemeli szoknyáját (Georges Clemenceau mondogatta egykor, hogy „a szerelemben az a legjobb, amikor megyünk felfelé a lépcsőn”).

A nőknek nem kell felöltözniük ahhoz, hogy erotikusak legyenek. Már az maga tele van ugyanis erotikával, amikor egy nő nyelvvel megnyalja ajkait. Annak hatását pedig végképp nem kell részletezni, amikor egy nő banánt eszik vagy fagyalaltot nyal.

Egyes esetekben akár mozdulatok hiánya is erotikus lehet: a kezeit háta mögé tevő Carmen tánca például ily módon kelt erotikus benyomást. Hölgyeknek javasolt ennek a kipróbálása, amikor legközelebb férjükkel táncolnak, különösen, ha ez meztelenül történik.

Beszéd

A beszéd szintén része az erotikának. Az emberi szavakat sok mindenre fel lehet használni: csábításra, kérésre, köszönetnyilvánításra vagy éppen valamilyen konkrét vágy megnevezésére. A partnerek beszéljenek szeretkezés közben.

Az erotika nem mindig spontán jelenség: játékok és helyzetek kialakításával is megteremthető

A pszichiátria tudománya az ártatlanjátékokban is eltévelyedésre való hajlamokat tudna feltárni. Az ilyen ártatlan játék a bujócska (voájörizmus?), az indiánosdi során az áldozat fához kötözése (uralkodás/engedelmeskedés?), papás-mamás (primer erotika?), a gyerekek öltözködésjátéka (transzvesztizmus?), babáik babusgatása és egy időben ültetés (szadizmus?).

Ezek a spontán játékok a serdülőkor során megszűnnek és intellektuális elfoglaltságok vagy különböző sportok váltják fel őket. A spontaneitás helyére tehát a pontosság, behatároltság és szabályozottság lép.

A nemi érettséggel a játékok ismét megjelennek a párkapcsolatban. Ezek általában a nemi eltévelyedésekben gyökeredznek, de természetesen tompított jellegűek. A játékoknak nincs mindig szexuális végkifejletük, hanem gyakran csak a hajdani gyermekjátékok erotikus fűszerezésű megújításait jelentik.

Vidéken például a baráti párok szembekötősdit játszhatnak, amelynek során a bekötött szemű játékos „testközelbe” kerül az elfogott partnerrel (partnercsere).

A párok játszhatnak tökéletesen ártatlan homoszexuális játékot is: ennek során a hölgyek együtt táncolnak és közben partnerüket változtatják, miközben a férfiak zsúriznek és kiválasztják a legjobb „leszbikus” párt.

Bridzseléskor is lehet olyat játszani, hogy a győztes flörtölhet a háziasszonnyal (partnercsere).

A „vetkőzős póker” nevű klasszikusjáték pedig nem más, mint voájörizmus/exhibicionizmus.

A transzvesztizmusból olyanjátékok adódhatnak, hogy például a nőjátssza a férfi szerepét, és így vetkőzteti le nőnek öltözött férjét.

Egy másik, az ún. „kötözős” játék során a partner kezei és lábai különböző helyzetekben kerül leköttetésre. Az így leköttözött partner ki van szolgáltatva a másiknak, és ajáték mindkét fél számára izgató. Ezt különben nem követi nemi aktus, vagy ha igen, akkor már nemierőszak-játéknak hívják.

A feliratosjáték során a WC-be egy tábla és egy darab kréta kerül. Ezek segítségével a partnerek kiírhatják vagy kirajzolhatják magukból fantáziájukat. A telefonos játék során a férj otthon, barátoknál vagy a hivatalban hívja fel feleségét, és - azért, hogy zavarba hozza - szándékosan szexuális terepre tereli a beszélgetést, a feleség mások jelenlétében pedig nem tud megfelelően válaszolni.

Ezek a játékok nincsenek előre tervezve. Úgy kerül rájuk sor, hogy valamelyik partner hirtelen ötlettől vezetve javasolja ezek játszását, és a másik vagy elfogadja az ajánlatot, vagy nem. Ezzel ellentétben, a megrendezett helyzetek nagyobb előkészületet igényelnek.

Az erotikus helyzetek kiváló lehetőséget adnak arra, hogy valaki megszabaduljon féltékenységétől, szemérmességétől vagy a partnerrel történő kommunikációban meglevő zavaroktól.

Példa: a férfi balesetet szenvedett és kórházi ágyhoz van kötve. Ekkor megérkezik az egyik partner - a férfi felesége - látogatóba, bár a férfi jobban várta a másik partnert, azaz az ápolónőt. Ezt a helyzetet fokozni is lehet, például megérkezik a feleség, és az ápolónőt ágyban találja férjével stb.

Az ilyen helyzetekben az az érdekes, hogy a partnerek a kezdeti szituációt tovább vihetik. A különböző fantáziaképek visszaidézése normál beszélgetés során nem történne meg, de mindez sokkal könnyebbé válik egy játék során.

A helyzetek lehetővé teszik mindenki számára, hogy vágyait megélje és közben partnere reakcióit figyelje. Ha ez a reakció rossz lenne, akkor sincsen semmi baj, hiszen csak játékról van szó.

Néhány példa az ilyen megrendezett helyzetek kezdésére:

- A feleség nagyon szexis módon öltözködik és készíti ki magát, hogy egy, a férjét egyértelmű ajánlással megközelítő prostituált szerepét öltse magára.
- A férj megerőszakol egy autóstopot és a börtönben bosszúból rosszul bánik vele a börtönőrnő.
- Rózsaszín telefon: a férj és a feleség egymás után fogadja a vágyaikat durván kifejező telefonálók hívásait.
- A fotós modelleket hív be pornólapok számára történő felvétel készítéséhez.

Számos egyéb erotikus helyzet képzelhető el még különböző környezetekben (pl. iskola, bíróság, szálloda, fehérneműbolt).

Afrodisziákumok

Az emberek már ősi időktől fogva ismernek bizonyos növényeket, amelyek serkentik a nemi vágyakat.

A kőrisbogár ugyan nem növény, de a belőle készült por talán a legismertebb nemivágy-fokozó szer. Tény az, hogy a kőrisbogárpor erős erekciót vált ki, mellékhatásai azonban igen veszélyesek és kellemetlenek: a nemi szervek gyulladása, erős fájdalomérzet, hányás, vér a vizeletben.

A mandragórát valószínűleg azért tartották afrodisziákumnak, mert gyökereinek formája hasonlít a férfi nemi szervre. Az közismert, hogy a mandragóra érzéstelenítő anyagot tartalmaz, de afrodisziákumjellege nem nyert megerősítést.

A rinocéroszszarvpor, a bikahere és a galambszív szintén nemi vágyat serkentő szerek hírében álltak, de az ezekről szóló történetek csak legendáknak bizonyultak.

A patikákban és gyógynövényszaküzletekben azonban találhatóak ténylegesen erősítő növények, amelyeket nem kizárólag afrodisziákumként, hanem a szervezet általános erősítése céljából használnak.

A következőkben néhány ilyen sorolunk fel, megadva előnyeiket és elkészítési módjukat is.

Zöld ánizsmag

A szív működést elősegítő hatása mellett serkenti a paraszimpatikus idegrendszert, és gyorsítja a hormonkiválasztást. Enyhén euforiás hatású.

Adagolás: fél liter vízzel 10-15 g anyagot kell leforrázni. Naponta 2-4 pohár fogyasztandó az így kapott keverékből. Aperitifként - likőrös pohárból fogyasztva - a 15 g magnak 250 ml 90%-os alkoholban történő kezelésével kapott oldat használható.

Zab

Regenerálja a vérkeringést, továbbá csökkenti a medence és a nemi szervek tájékán jelentkező vértolulást.

Adagolás: 10 g zabot - szalmájával együtt - kell leforrázni 1 liter vízzel. Naponta 2-3 pohár fogyasztandó az anyagból.

Zabkása: 20 g zabliszt 1 liter vízben, barna cukor.

Fahéj

Az ivarmirigyeket enyhén izgatja, veszélyes álmosító hatás nélkül. 0,5 liter vízhez 10-15 g ajánlott, édesítés mézzel, és mindezt a három főétkezés után javasolt fogyasztani.

Fahéjas forralt bor: a port vörös- vagy forralt fehérborba kell keverni és a nemi érintkezés előtt 15 perccel fogyasztani.

Vérehulló fecskefű

Kellő körültekintéssel alkalmazandó, mivel számos hatékony alkaloidát tartalmaz.

Egy liter vízzel 10 g-ot kell leforrázni. Reggel és délután egy-egy pohár fogyasztandó. Ha 10 g vérehullófecskefű-gyökeret kezelünk 1 liter fehérborral, akkor minden étkezés után egy pohár fogyasztandó a készítményből.

Bürök

Ez ugyan nem afrodisziákum, de nimfomániás és epilepsziás esetekben - orvosi vizsgálatot követően - javasolt.

Impotencia vagy frigiditás esetén homeopata orvoshoz kell fordulni, aki felírhatja a *Conium maculatum* gyógykezelésre történő felhasználását.

Koriander

Serkenti a vérkeringést, de mellékhatásai is lehetnek, ezért körültekintően kell alkalmazni.

Adagolás: 3 g por 1 kávéskanálnyi mézbe keverve. Reggel szedendő, az anyagot hagyni kell a szájból elolvadni.

Édeskömény

Kellő elővigyázattal alkalmazandó, mivel az édeskömény hallucinogén hatású.

Adagolás: 10 g-ot kell 0,5 liter vízzel leforrázni. Minden étkezés után egy pohár fogyasztandó az anyagból. Fél órával a nemi érintkezést megelőzően egy fél kockacukorra csöppentett két-három csepp édesköményolaj is megfelelő hatást vált ki.

Zöld menta

Ez nem afrodisziákum, és itt csupán azért kerül megemlítésre, mert olyan anyagot tartalmaz, amely növeli a női mellek méretét.

Adagolás: 1 liter vízzel, a növény 20 g-ját vagy a magvak 10 g-ját kell leforrázni, és az oldatot naponta háromszor fogyasztani.

Tárnics

Kedvező módon serkenti az ivarmirigyek működését. Ilyen tulajdonsága folytán afrodisziákumként használható nimfomania esetében. Figyelmesen adagolandó.

Adagolás: az 1 liter vízzel leforrázott 10-15 g növény felhasználásával készült oldatból reggeli közben és délután kell bevenni, vagy elalvás előtt több csepp tárnicsolajat ajánlott fél kockacukorra csepegtetni és azt elszopogatni.

Ginzeng

A több mint 2000 éves ginzeng erősítőszer és afrodisziákum egyszerre. Ezenkívül mint stresszcsökkentő anyagot is alkalmazzák.

Adagolás: 12-50 csepp ginzengolaj 1/4 pohár vízben feloldva. Fogyasztása ébredéskor, délelőtt 11 óra körül és este 6 óra körül, vagy 10-35 csepp ginzengkivonat 1/4 pohár vízben oldva étkezések előtt fél órával fogyasztva. Vagy: 1-3 gyökérpor kapszula 1/4 pohár vízben oldva reggel és délután fogyasztva.

Szegfűszeg

A húgyutakat közvetlenül befolyásoló cheirantin nevű anyagot tartalmazza. Ezenkívül a pénisz megnagyobbodását is előidézi. A szegfűszeg nem afrodisziákum ugyan, de erekcióhoz sikerrel alkalmazható.

Adagolás: 5 g levelet és gyökeret 1 liter vízben kell leforrázni és étkezések után egy kávéscsészényi mennyiséget fogyasztani az anyagból.

Fagyöngy

Erősítő jellegén kívül jól ismert az érzelmeszedésre gyakorolt kedvező hatása is. A fagyöngy „csodanövény”, és bizonyos korban segít átvészelni az előre nem látható gyengélkedési periódusokat. Kellő körültekintéssel adagolandó!

Adagolás: 15 g-ot kell 1 liter vízben leforrázni és naponta háromszor fogyasztani, vagy egy kevés port egy kanálnyi mézzel elkeverve fogyasztani.

Búza

Javítja a medencetájék vérkeringését.

Adagolás: 1 liter vízben 200 g búzát kell leforrázni. Az oldatból ébredéskor és elalvás előtt kell elfogyasztani egy-egy pohárral, vagy: 15 g búzакivonatból 0,5 liter normál cukorszirup segítségével szirupot kell készíteni és étkezések előtt egy kanállal bevenni az anyagból.

Borsos menta

Veszélyes csak a növényből kivont tiszta mentolt használni, de mindenesetre csak extraktumokat és nem az egész növényt javasolt alkalmazni terápiás célokra. Ily módon használva a borsos menta fokozza a tapintóérzékenységet és az olyan automatikus reflexeket, mint például az erekció.

Adagolás: 15 g-ot kell egy liter vízben leforrázni és étkezések után fogyasztani, vagy 1/4 órával a nemi érintkezés előtt el kockacukorra csöpögtetett 3 csepp olajat bevenni.

Figyelem: a borsos menta nem alkalmazható homeopátiás kezelésekkel.

Petrezselyem

Egy apiol nevű anyagot tartalmaz, amely a húgyutak - az erekció meghosszabbodásával járó - enyhe irritációját idézi elő.

Figyelem: nem szabad túlzottan hosszan alkalmazni, illetve túllépni az alábbiakban megadott adagokat.

Naponta 8-12 friss petrezselyemszálat kell elrágcsálni vagy főzetet készíteni 60 g gyökérből és friss petrezselyemből egy liter vízre számítva. Az oldatból naponta egyszer kell fogyasztani.

Cayenne-i bors:

Kétféleképpen használható:

- a friss oldatot külsőleg alkalmazva a herezacskón
- nagyon kis mennyiségű szárított port egy kanál mézzel elkeverten fogyasztva.

Álbors

Ez a növény egy fellandrin nevű anyagot tartalmaz, amely kedvező hatással van a pénisz erekciós izmaira és a klitoriszra.

Adagolás: 2-4 csepp olaj fél kockacukron. A cukrot fél órával a nemi érintkezés előtt kell lassan elszopogatni.

Torma

Általános erősítőszer, emellett pedig a pénisz és a klitorisz reflexeit fokozó allilszulfocianátot tartalmaz.

Adagolás: 1 liter vízre számítva 30 g friss növény leforrázása, vagy 20 g-ból történő főzetkészítés. Az így kapott oldatból naponta 1-3 pohárral kell fogyasztani.

Néhány házilag is könnyen elkészíthető afrodiziákumrecept

A Káma-szutra és az Ana Ranga számtalan, férfiasságot javító és nemi vágyat növelő, receptet tartalmaz. Sajnálatos módon azonban ezek a receptek nálunk ismeretlen keleti növényeken alapulnak. Az alábbiakban néhány otthon is könnyen elkészíthető receptet adunk meg:

Indokínai kenőcs

1/4 liter vízben 30 percig főzzünk 10 g vörös borsot, 10 g fehér borsot és egy csipetnyi orvosi zilizt. Ezután szűrjük le az oldatot és adjunk hozzá rizslisztet. Az így kapott kenőccsel néhány percre kenjük be a péniszt és a heréket.

Nostradamus-recept

A recept afrodiziákumjellege olyannyira ismert volt a XVI. században, hogy az abban szereplő egyik növényt még a kolostorokban és rendházakban is tilos volt termesztetni.

Forrásban lévő vízzel öntsünk le 10 g zsályát, 8 g csombordot és 5 g mentát. Az oldatot egy kanál mézzel édesítsük.

Bor- és szirupreceptek

Tárnicsszirup

Öntsünk 1 liter forrásban levő vizet 100 g reszelt tárnicusra, majd a növénydarabkákat áztassuk hat órán keresztül zárt edényben. Ezt követően az oldatot szűrjük át egy ruhadarabon, hagyjuk ülepedni 24 órán keresztül, majd 0,8-1,0 kg finomítatlan nádcukor hozzáadása után tegyük az egészet lassú tűzre. Ezután felezzük meg az anyagot, és várjuk meg, amíg a szirup kihűl.

Sáfrányszirup

Áztassunk 25 g sáfrányt 8 napon keresztül 1 liter vörös- vagy rosé borban. Ezután vegyük ki a sáfrányt, szűrjük le az oldatot és adjunk hozzá 1 kg barna cukrot. 24 órával később felezzük meg az anyagot és tegyük lassú tűzre.

Szerelembor

Áztassunk 15 napon keresztül 1 liter vörösborban 30 g fahéjat, 30 g ginzenget és 30 g vaníliát. Az oldatot naponta keverjük meg, majd szűrjük le. A kész oldatból a nemi érintkezés előtt 4 órával és azalatt ajánlatos egy-egy likőröspohárával elfogyasztani.

„Tökéletes szerelem”

Áztassunk 15 napon keresztül 1 liter pálinkában 10 g fahéjat, 20 g citromhéjat, 15 g kakukkfűvet, 5 g koriandert és 5 g vaníliát. Az oldatot naponta keverjük meg. Ezzel párhuzamosan készítsünk szirupot 1 kg barna cukorból és 0,5 liter vízből. Az összekevert anyagokból közvetlenül szeretkezés előtt ajánlatos egy likőröspohárával elfogyasztani.

A tojáslikőr

Keverjük el egy friss tojás sárgáját egy pohár tejben, majd adjunk hozzá egy pohár fehér vagy barna rumaromát, két kanál barna cukrot és 10 csepp vaníliakivonatot.

A fertőző nemi betegségek

A fertőző nemi betegségekért azok a patogén ágensek felelősek, amelyek meleg és nedves környezetben fejlődnek. Az ilyen organizmusok számára az emberi testben a legmegfelelőbb helyet a száj, a vagina és a végbélnyílás jelenti.

Az eddigi hiedelemmel ellentétben ezek a betegségek nem terjednek mosdókagyló útján. Még egy fertőzött törülköző használata is csak néhány percig jelent veszélyt. A régebben halálosnak tekintett betegségek jó részét ma már antibiotikumokkal gyógyítani lehet. Jelenleg az egyetlen halálos nemi betegség az AIDS.

A férfiak körében több az AIDS-beteg, mint nők esetében. A betegség megszerzésére a homoszexuálisoknak és a prostituáltakat látogatóknak van a legnagyobb esélyük. A nemi úton

terjedő betegségekben szenvedők száma egyre növekszik a szabados erkölcsi normák, a rövid kapcsolatok megsokszorozódása, az orvosi ellenőrzés nélküli titkos prostitúció növekedése és az utazási szabadság következtében. Bizonyos betegségek kialakulásakor nem is fedezhetők fel nyilvánvaló tünetek. Ez a tény nagyban hozzájárul az ilyen betegségek terjedéséhez. A gumi óvszerek használatára felhívó nagyszámú AIDS-reklámnak köszönhetően a nemi úton terjedő betegségek száma várhatóan csökkenni fog.

A gumi óvszer használatán túlmenően a nemi aktus előtt és után egyéb, a megelőzést célzó, előírásokra is figyelni kell. Ezek közé tartozik például - még a gyakori nemi élet hiánya esetén is - a nemi szervek és a végbélnyílás napi kétszer történő megmosása. Ezenkívül nem ajánlatos egy napnál tovább viselni ugyanazt a fehérneműt, valamint túlzottan gyakran váltogatni a partnereket. Ha valaki nem biztos partnere egészségi állapota felől, védekezés nélkül semmilyen nemi kapcsolatba ne lépjen vele. Ha nem biztosak partnerükben, a férfiaknak ajánlatos vizelni a nemi aktust követően. A nemi betegségek ellen nem létezik semmilyen vakcina.

Bármely tünet megjelenésekor azonnal orvoshoz kell fordulni. A tünetek megjelenéséről a partner(ek)e)t is értesíteni kell, hogy szükség esetén ők is kezelésben részesülhessenek. Az ilyen személy védekezés nélkül semmilyen nemi kapcsolatba ne lépjen.

Mindegyik betegségnek megvannak a tünetei. Azonnal orvoshoz kell fordulni, ha valaki a következőket észleli magán:

- bármilyen változás a pénisz, a vagina vagy végbélnyílás normális megjelenési formájában,
- gyakori vizelet inger és égető érzés,
- abnormális folyadék ürítése a péniszből vagy a vaginából,
- a nemi szervek viszketése,
- fájdalmas közösülés.

A fentiekén kívül a következő, kevésbé körülírható, jelekre is figyelni kell: a nemi szervek lágyéki részének megduzzadása, abnormális menstruáció, horzsolások a szájban, az ajkakon vagy kezeken, émelygés, gyomor- vagy vesefájdalmak, alacsony láz.

A LEGGYAKRABBAN ELŐFORDULÓ FERTŐZŐ NEMI BETEGSÉGEK

Kankó

Ez a betegség a lakosság 1%-át érinti, és az érintettek 80%-a 25 évesnél fiatalabb férfi. A betegség okozója a gonococcus nevű baktérium. Ha a betegséget az elején felfedezik, akkor antibiotikumokkal tökéletes gyógyulás érhető el. Máskülönben viszont a betegség nagyon gyorsan

áttérjed az összes nemi szervre, beleértve a prosztatát és a heréket is, és meddőséget okozhat. A nők esetében a betegség érinti a méhet és a petevezetékeket is. A betegség hashártyagyulladás miatt halálos kimenetelű is lehet.

A férfiak és a nők esetében az első tünetek ugyanazok: vizelés közben égő érzés, fájdalmas ürítéssel párosulva.

Szifilisz

Valamennyi közül ez a legrosszabb nemi betegség. A tünetek már az első perctől kezdve nyilvánvalók. A betegség csaknem kizárólag homoszexuálisokra és férfiakra korlátozódik. Okozója - egy baktérium - nemcsak a nemi szerveket, a nyelvet, a száját és a végbélnyílást támadja meg, hanem a test egyéb részein meglévő sebeket keresztül is terjed.

A kellő időben történő kezelés elmaradása esetén a szifilisz eléri a létfontosságú szerveket, és hosszú távon bénulást, elme zavart és vakságot okoz.

A betegség észlelésekor azonnal orvoshoz kell fordulni, mert különben az halálos kimenetelű lehet. Az antibiotikumok gyakori használata nem okoz immunitást, eltérően a kankó esetétől. Amennyiben a szifilisz nem kezelik, a következő négy stádium alakul ki:

1. A fertőzést követő 10-70 nap során seb jelenik meg a makkon, a vulván, vagy a klitoriszon. Ezt követően fekélyek jelennek meg a végbélnyíláson, vagy a melleken is. Mindez nem jár fájdalommal. A fekélyek 1-2 hónap múlva eltűnnek. A mirigyek a fekélyek előfordulásának helyén megnagyobbodnak. Az antibiotikus kezelések elkezdéséhez ez a legjobb időpont.
2. Két hónappal a fertőzést követően bőrbetegség jelentkezik. A haj csomókban hullik ki, és a mirigyek megduzzadnak. A beteg gégegyulladásról, fejfájástól és magas láztól szenved. A betegség ebben a stádiumban a legfertőzőbb.
3. Mintegy egy évvel a második stádiumot követően a tünetek eltűnnek. A fertőzés nagyon lassan eléri az összes szervet: a bőrt, a csontokat, a szívet, az agyat és a csontvelőt.
4. Évekkel - néha 30 évvel - később a betegség vaksághoz, bénuláshoz, illetve halálhoz vezet.

AIDS

Az AIDS szó rövidítés, amelyet a szerzett immunhiányos tünetcsoport elnevezés angol megfelelőjében szereplő szavak kezdőbetűi adnak. A betegség az utóbbi időkben valóságos sorscsapássá vált, mivel még mindig gyógyíthatatlan.

A betegséget antitestek által kiváltott fertőzés okozza, amelyek elpusztítják az egyes szervek immunizálásáért felelős bizonyos vérsejteket.

Ezek az antitestek már a betegség elejétől fogva kimutathatók. Ha a vizsgálatok szerint valaki HIV pozitív, akkor annak minden oka megvan az aggodalomra, bár a pozitivitás csupán azt jelenti, hogy az illető csupán a betegség hordozója, és az lehet, hogy nem fejlődik ki benne. Mivel azonban az ilyen személy másokra átviheti a betegséget, nagy körültekintésre van szükség. Kerülni kell az alkalmi partnerekkel folytatott gyakori nemi kapcsolatot és a biszexualitást. A nemi érintkezéshez mindenkor gumi óvszert kell használni. Az intravénás kábítószerélvezők nem cserélgethetik egymás között az injekciós tűket.

A vírus a homoszexuálisok esetében a végbélnyílás nyálkahártyáján található sérüléseken keresztül ondó vagy vér útján terjed. A betegséget a HIV pozitív anyák is átvihetik a gyermekükre a terhesség alatt, szüléskor vagy szoptatás során. Az AIDS a gyermekek esetében sokkal súlyosabb kimenetelű, mint a felnőtteknél.

A betegség általános tünetei a következők: nyirokcsomó-megnagyobbodások (nyak, karok, végbélnyílás), az immunrendszer védekezési mechanizmusainak legyengülése miatt általános fáradtságérzés, illetve súlyos esetekben tüdőgyulladás, vagy különböző rákos megbetegedések miatti elhalálozás.

A fentiekén kívül nem specifikus, enyhe fertőzések is előfordulnak.

A férfiak esetében például gyakori a húgycsőgyulladás, aminek a tünetei hasonlítanak a kankó tünetekre. Ha nem kezelik, a betegség átterjed a prosztatára, húgyhólyagra és a herékre is. A betegség legsúlyosabb formáját az orvostudomány Reiter-szindróma néven ismeri.

A nők esetében a gyulladások főleg a méhre és a hüvelyre jellemzőek. Ezt hasi fájdalom, illetve vizelési ingerrel együtt járó abnormális hüvelyfolyások kísérik.

A fentiekén kívül a férfiakat és a nőket egyaránt megtámadhatják egyéb nem specifikus fertőzések.

A nemi szervek herpeszes megbetegedése vírusos eredetű és nem mindig fertőző. Jellemzője a pénisz vagy a vagina körüli részen apró, fájdalomérzettel járó pörsenések megjelenése. A betegség lefolyása 2-3 hetet vesz igénybe. A herpesz hatékony módon ugyan nem kezelhető, de a betegség rövidíthető, illetve a fájdalomérzet csökkenthető fájdalomcsillapítók vagy helyi érzéstelenítés alkalmazásával. Javasolt továbbá a szűk nadrágok viseletének mellőzése és gyapjú fehérnemű használata. A nők esetében a herpesz méhrákra való hajlamosítható tényezőt jelenthet. Ezért javasolt a hüvely megfelelő kenőccsel történő évenkénti kezelése. Terhes nők esetében császármetszéssel kerülhető el az újszülött fertőzése.

A nemi szervek szemölcsös megbetegedése vírusos eredetű. Jellemzője, hogy a nemi szervek és a végbélnyílás körül sűrű csomókban láthatók a szemölcsök. Kezelése elektrokoaguláció vagy folyékony nitrogén segítségével történik.

A klamidiumok irritációs tüneteket okoznak a nőkben. Kezelésekor kapszulákat visznek be az ovulába, illetve - férfiak esetében - krémet alkalmaznak.

A trichomonas-fertőzést a húgycsőben, hüvelyben és méhben tanyázó mikroszkopikus méretű paraziták okozzák. A fertőzés kellemetlen szagú zöld váladékfolyással jár. A férfiak esetében nincsenek látható tünetek, ami viszont növeli a nem szándékos terjesztés kockázatát. A fertőzés szájon keresztül adagolt gyógyszerekkel kezelhető.

A tetvek megjelenése erős viszketéssel jár a nemi szervek vagy a végbélnyílás tájékán. A fertőzés rovarirtó krémmel vagy porral kezelhető.

Fogamzásgátlás és születésszabályozás

Sok pár alkalmaz valamilyen születésszabályozási módszert. A piacon jelenleg a fogamzásgátló termékek egész skálája található. Ezek között vannak előnyös és kényelmetlen termékek egyaránt, a vonatkozó hibaszázalékok pedig nem ismeretesek teljes bizonyossággal.

Példának okáért a 100%-os biztonságúnak hitt fogamzásgátló gyógyszer és a gumi óvszer a valóságban 5-10%-os hibával „működik”.

A hibaszázalékon kívül a mellékhatásokat sem szabad figyelmen kívül hagyni. A leghatékonyabb eszközök közé sorolható a pilula, a mikropilula, a spirál és a sterilizálás. Egészségügyi szempontból viszont ezek a legkedvezőtlenebb lehetőségek.

A fogamzásgátlás módszere a pár életkorától és családi körülményeitől kell hogy függjön. A serdülők esetében ilyen célra a gumi óvszer ajánlható, míg a rendszeres nemi életet élő fiatal párok a leggyakrabban a pilulát alkalmazzák. Szülés után egészségügyi okok miatt elhagyják a fogamzásgátló gyógyszert. Vannak olyanok is, akik a spirált vagy a méhsapkát részesítik előnyben. Az ideális megoldás az lenne, ha - elegendő számú gyermek nemzése után - a pár valamelyike sterilizáltatná magát. Az illetőnek azonban biztosnak kell lennie abban, hogy a végrehajtása után visszafordíthatatlan műveletet nem bánja meg semmilyen váratlan esemény (válás vagy elhalálozás) bekövetkeztekor.

Az alábbiakban a különböző módszerek és eszközök hatékonyságcsökkenési sorrendben kerülnek tárgyalásra.

1. A PETEVEZETÉKEK LEKÖTÉSE (100%)

A beavatkozás során a petevezetéseken vagy vágást ejtenek, vagy elzárják azokat. Régebben a műtétrel néhány napos kórházi kezelés és többhetes lábadozás járt. Manapság új módszerek lehetővé teszik, hogy a beteg még a műtét napján elhagyja a kórházat.

2. VASECTÓMIA (100%)

Ez a férfi sterilizálása az ondóvezetékek egy szakaszának műtéti kimetszésével. A műtetre csak ritkán kerül sor, mivel az általános hiedelem szerint ez a férfiasság elvesztésével jár együtt. Gyakorlatilag azonban a műtéti kockázat nulla, és a beavatkozás nem befolyásolja sem a nemi vágyat, sem a kényelmet. Az ondótermelés változatlan intenzitású, de az a műtét után már nem tartalmaz ondósejteket. A beavatkozást helyi érzéstelenítéssel végzik. A vascetómiát követően az ondó még maximum 4 hónapig tartalmazhat ondósejteket. Ezen időszak alatt más születésszabályozási eszközöket kell alkalmazni.

3. SPIRÁL (95-99%)

A spirál a méhben alkalmazandó kisméretű és rugalmas eszköz. Felhelyezése nem jár fájdalommal, de orvosnak kell végeznie. Különböző típusok vannak forgalomban, és kiválasztásuk attól függ, hogy az érintett nőnek vannak-e már gyermekei. A spirál már felhelyezésének napjától kezdve hatékonyan működik. Használata nem okoz semmilyen fájdalmat a nemi érintkezés során. Léteznek olyan spirálok is, amelyek akár egy évig is a nő testében maradhatnak. Néha a szülésen még át nem esett nők szervezete a felhelyezést követő első hónapban kivetíti a spirált. Az eszköz használatával járó legnagyobb kellemetlenséget a szokásosnál fájdalmasabb menstruáció és nagyobb vérzés jelenti. Néha medencetájéki gyulladás is jelentkezhet. Az ilyen gyulladás kezelésének az elmaradása meddőséget eredményezhet.

4. PILULA (90-99%)

Manapság ez a legnépszerűbb eszköz, és megbízhatósága csaknem olyan mint a spirálé vagy a sterilizálásé. A pilula ösztrogént és szintetikus progeszteront tartalmaz. Ezek hasonlóak a petefészkek által kiválasztott hormonokhoz. A pilula leállítja a peteleválást, és hat a méhcsatorna nyálkahártyájára, aminek következtében az nem fogadja be az ondósejteket.

Kapható már a progeszteront nem tartalmazó mikropilula is. Ez ugyan kevésbé hatékony, de kevesebb mellékhatással jár. A mikropilulát naponta mindig ugyanabban az időben kell bevenni. Lényeges szempont, hogy a pilulával ellentétben a mikropilula szoptatás alatt is szedhető.

A fentiekén kívül létezik egy másik gyógyszer, az ún. másnap reggeli pilula. Ennek segítségével a szervezetből kihajtható a megtermékenyített petesejt. Bevétele legkésőbb három nappal a nemi aktust követően kell hogy megtörténjen.

Ez a pilula mellékhatásként szívpanaszokat, magas vérnyomást és cukorbetegséget okozhat. Másrészt viszont előnyei közé tartozik a petefeszkek és a méh rákos megbetegedési kockázatának csökkentése. A pilula a menstruációs ciklust is szabályozza.

5. GUMI ÓVSZEREK (95-97%)

A férfiak esetében a gumi óvszer jelenti az egyetlen fogamzásgátló eszközt. Az óvszer nem más, mint egy vékony gumicső, amit a férfi erekció során húz a péniszére. A nemi aktus közbeni fájdalom elkerülése érdekében az óvszer felhelyezésekor az előbőrt hátra kell húzni. Az eszköz a nem rendszeres nemi életet élők számára, illetve a pilula szedésének megszakításakor javasolt. A gumi óvszer alkalmazásának további előnye az, hogy védelmet nyújt a fertőző nemi betegségek ellen. A gumi óvszer használatával járó kényelmetlenség a pénisz csökkent mértékű érzékenysége. Egyes gumióvszer-típusok nedvesítve vannak, másoknál pedig az ondó tárolására alul egy kis zseb van kialakítva.

6. MÉHSAPKA (85-95%)

Ez az eszköz nagymértékben hasonlít a spirálhoz, azzal a különbséggel, hogy ezt minden nemi érintkezés alkalmával fel kell helyezni, majd le kell venni. Használat után a méhsapkát szappannal le kell mosni, meg kell szárítani és hintőporral megszórni. Az eszközt időről időre meg kell vizsgálni, nehogy a használat közben támadt lyukak csökkentsék hatékonyságát. A méhsapka használata előnyösebb, mint a gumi óvszeré, és semmiféle mellékhatással nem jár.

7. TERMÉSZETES FOGAMZÁSGÁTLÓ MÓDSZEREK

A természetes módszerek azt jelentik, amikor egy pár szándékosan tartózkodik a nemi élettől a menstruációs ciklus során, akkor, amikor a megtermékenyítés a legvalószínűbb. Ilyen módszereket csak a vallásukat gyakorló katolikusok alkalmaznak, akik számára minden más fogamzásgátlás tilos. A probléma csak a nem termékeny napok meghatározásával van, és mivel a menstruációs ciklusok gyakran szabálytalanul következnek be, pontos mérésekre van szükség. Az ilyen körülmények zavarólag hatnak egy pár nemi életére.

A ritmusmódszer (75-80%)

A szabályos - 28 napos - ciklusú nők esetében a peteleválás a ciklus 13. és 17. napj között következik be. Tekintve, hogy az ondósejtek max. 4 napig maradnak életképesek a női nemi

szervekben, a nemi életet nem a 13., hanem a 9. napon kell felfüggeszteni. Mivel a pete a leválást követően max. 1 napig termékenyíthető meg, a veszélyes időszak egészen a 18. napig tart. Ily módon tehát az ezt a módszert választó párnak 9 napon keresztül kell tartózkodnia a vaginális szextől. Ez az időszak azonban sokkal hosszabb a szabálytalan ciklusoknál, amelyek az esetek többségében jellemzik a nőket. A módszer olyan párnál alkalmazható sikerrel, ahol az esetleges terhességet nem katasztrófaként fogják fel.

A hőmérsékletmódszer

Ez némileg hasonlít a ritmusmódszerhez, azzal a különbséggel, hogy a biztonsági időszak rövidebb. Ismeretes, hogy a peteleválás időpontjában a hőmérséklet kb. 0,2°-kal csökken, majd 24 órával később 0,3°-kal nő és egészen a menstruáció időpontjáig így marad. A nem termékeny időszak a hőmérséklet-emelkedést követő 4. napon kezdődik. A módszer alkalmazójának azonban biztosnak kell lennie abban, hogy a hőmérséklet-emelkedést nem valamilyen más ok váltja ki.

Coitus interruptus (60-80%)

A coitus interruptus, azaz az ejakuláció előtt megszakított közösülés módszerét alkalmazó férfinak közvetlenül az ejakuláció előtt kell „visszavonulnia”. A hüvelycsatornában az orgazmus előtti spermafolyás miatt azonban ennek ellenére előfordulhatnak ondósejtek. Mindent egybevetve, a módszer gyakran kiábrándító.

Hüvelyöblítés

A módszer értelmében egy gumilabdászerű eszközzel kell az ondót a nő szervezetéből eltávolítani. A módszer nem rossz, de nem is túl hatékony. Emellett pedig nem teszi lehetővé a szeretkezés utáni nyugalmi állapotot.

8. A MÁSNAP REGGELI PILULA (95%)

A védekezés nélkül elvégzett nemi közösülést követően három módszer alkalmazható:

A) orvosi recepten alapuló hormonkezelés. Ennek három nappal az aktust követően kell elkezdődnie. A módszer hatékony és az émelygést leszámítva nincsenek mellékhatásai.

B) Spirál felhelyezése a nemi közösülést követő három napon belül.

C) Szakorvos által végzett méhküret, ha a menstruáció két hetet késik. A módszer veszélytelen és mindössze 10 percig tart. Alkalmazását valószínűleg hamarosan felváltja az abortuszpilula, melynek kísérletezését RU 486 kód alatt 1982-ben kezdték meg, alkalmazását pedig - bizonyos megszorítások mellett - az Élelmiszer és Gyógyszer Tanács 1987 decemberében engedélyezte.

Megjegyzés: A fogamzásgátlás javításának érdekében különböző területeken kiterjedt kutatások folynak. Így kísérleteznek a hormonális fogamzásgátlással, a különböző orrspray-ekkel (amelyek az agyalapi mirigyre hatnak), az immunizáló vakcinákkal, a férfipilulával stb.

9. ABORTUSZ

Franciaországban az abortusz csak a 10. hét végéig engedélyezett. Az abortuszok száma egyre nő és 1986-ban a becslések azt mutatták, hogy négy terhességből egy ily módon fejeződik be. Az abortusznál alkalmazott módszerek folyamatos ellenőrzés alatt állnak. Az abortuszok kapcsán regisztrált mortalitási kockázat gyakorlatilag nulla, és elmondható, hogy a szülés tízszer olyan kockázatos, mint az abortusz.

Intim kérdésekre adott válaszok

- Közsüléseink egyre rövidebbek és kielégületlenül hagynak. Két év házasság után heti két-három alkalommal csupán „gyors menetekben” van részem.

Csalódottsága megalapozott, és valószínűleg férje hibáztatható a dologért. Biztos-e Ön abban, hogy mindent megtett, amit csak lehetett? Két év házasság után Önnek is tudnia kell, hogy férje számára mi a kellemes. Ismernie kell némi fantáziáit és a szexszel kapcsolatos kérdésekre adott reakcióit, valamint az ideális nőről alkotott képét. Nem gondolja, hogy Önnek kellene kezdeményeznie és némi fantáziát belevinnie a kialakult szokásokba mindkettőjük örömére?

- A férjem egyre többet dolgozik és esténként hullafáradtan jön haza. Így aztán jobban szeret aludni, mint szeretkezni, és reggel 8-kor csak nagy nehezen tudom felébreszteni.

Próbálja meg a következőt: Holnap reggel keljen fel 7-kor, készítsen ízletes reggelit, és vigye be azt a férjének az ágyba. Az emberek reggelente formában érzik magukat és elfelejtik az előző napi problémákat. Nagyon valószínű, hogy férje is kihasználja a rendelkezésre álló 7 órát, és az egekbe röpteti Önt.

- Amikor menstruálok a férjem „franciázni” szeretne velem. Tudja, hogy nem szeretem az ondó ízét, de ejakulálás közben lefogja a fejem, és nem engedi, hogy elmenjek.

A probléma meglehetősen súlyos. Kapcsolatuk megmentése érdekében Önnek és férjének sürgősen tennie kell valamit, mert férje nem bánhat így Önnel. Elmondásából az tűnik ki, hogy a férje által kívánt fellációt Ön abnormálisnak tartja. Ez azonban sok pár esetében bevett hétköznapi gyakorlatnak számít. Azt tudom tanácsolni Önnek, hogy legközelebbi menstruációja alkalmával próbáljon pozitív módon hozzáállni a dologhoz. Ne engedelmeskedjen férje követelésének, hanem mondja neki: „Ma elkényeztetlek drágám”. Ezzel kezdje meg a fellációt, de az ejakuláció közeledtével hagyja azt abba, és váltson át gyors maszturbálásra, és mondja azt a férjének „szeretem nézni, ahogy élvezel”. Az ejakuláció után a nyelvvel és ajkaival ingerelje férje péniszét. Biztos vagyok benne, hogy férje ennél többet nem kíván öntől, hiszen a fentiek betartásával is sikerül őt kielégítenie.

- Szeretkezés közben, férjem gyakran kér arra, hogy üljek rá, és simogassam melleimet és csiklómát.

Úgy gondolom, hogy ezt az első nemi közöselés előtt is gyakran tette, valószínűleg tükör előtt. Most csak arról van szó, hogy a tükör helyett egy férfi van Önnel szemben, aki nézi Önt és ezt izgatónak találja. Ne habozzon tehát kívánságát teljesíteni, mert ez mindkettőjük nemi vágyára serkentő hatással lehet.

- Feleségemnek különös ötletei vannak. Amikor este 8-kor hazajövök a hivatalból azonnal szeretkezni akar. Én viszont inkább elalvás előtt az ágyban tenném ezt.

Először is le kell szögezni, hogy a szeretkezést illetően nem léteznek normális és abnormális dolgok. Ha lehetőség van rá, mindenki akkor szeretkezhetsz, amikor csak kívánja. A probléma csak az, hogy a partnernek is ugyanakkor kell kívánnia. A jó párkapcsolathoz egyetlen vezérelv a rendelkezésre állás tiszteletben tartása a fontos. Mindenesetre Önnek semmi oka panaszkodásra, mert felesége nyilvánvalóan szerelmes Önmbe és szereti a különböző játékokat. Ön tehát egy boldog ember.

- Létezik-e valamilyen statisztikai adat a nemi közönségek átlagos számát és a közönségek átlagos időtartamát illetően?

Igen, de jobb, ha nem olvassa el ezeket. Ezen a téren a legfontosabb az, hogy Ön és a felesége olyan gyakran és olyan hosszán szeretkezzenek, ahogy csak jólesik Önöknek. Nem javaslom, hogy stopperórát rakjanak maguk mellé.

- Valamelyik este, amikor barátokkal mentünk el vacsorázni, férjem lehúzta a bugyimat. Először azt gondoltam, hogy szeretkezni akar, de célja csak az volt, hogy bugyi nélkül menjek vacsorázni. Nagyon kényelmetlenül éreztem magam egész este.

Hallott már az O története című filmről? Abban is hasonló történik meg, azzal a különbséggel, hogy O-nak leüléskor mindig meg kell emelnie ruháját azért, hogy a fenéke közvetlenül érintkezzen a székkal. Ezenkívül tilos térdait is összezárnia. O esetében mindez része a megaláztatásnak, Önöknél pedig csupán férjének az ötletéről van szó. Véleményem szerint jobb lett volna, ha a bugyi levétele mindkettőjüket izgalomban tartja a vacsora alatt és Ön nem viseltetik kellemetlen érzésekkel a dolog iránt.

- A férjem elvitt egy pornófilmre, amit borzalmasnak találtam. Tudom, hogy ő már sok ilyet látott. Hogyan tudnám leszoktatni erről?

Előjáróban és figyelmeztetésként szabadjon csak annyit mondani, hogy a legrosszabb az, ha valakinek megtiltják azt, amit csinálni szeret. Kérdése azonban választ kíván és ezzel kapcsolatban egyetérték Önnel, amikor azt mondja, hogy nem szereti a pornót. Nem szabad figyelmen kívül hagyni azonban, hogy a tény, miszerint Ön nem jár el a férjével ilyen filmeket nézni, egy új teremt Önnek a szexualitással kialakított képében. A probléma feloldásához javaslom 18 éven felülieknek ajánlott videokazetták kölcsönzését. Így, ha a férje a legközelebbi pornófilmre hívja Önt, mondja meg neki, hogy ilyet otthon is lehet látni. Ha pedig bizonyos jelenetek nem tetszenek Önnek, akkor még mindig megnyomhatja a gyors előrecsévélő gombot.

- Együtt élek egy nővel, aki ideális szeretőnek bizonyul, viszont nincs benne a szodómiában.

Ha ez az egyedüli probléma, akkor nem is érdemes komolyan foglalkozni vele. Ha viszont Önt ez komolyabban kezdi foglalkoztatni, akkor próbáljon tárgyilagosan elgondolkozni a dologon. Legyen türelmes. Ragadjon meg minden lehetőséget barátnője végbélnyílásának simogatására. Idővel a hölgy valószínűleg hozzájárul ahhoz, hogy Ön egy ujját bedughassa végbélnyílásába (próbálja meg ezt közönség alatt is megtenni). Ha minden jól megy akkor a hölgy is élvezni fogja, de Ön

csak az erről való megbizonyosodás után próbálkozhat anális közösüléssel. Soha ne felejtse el a legfontosabb dolgot, miszerint mindenfajta nemi közösülés célja az abban részt vevő mindkét partner számára történő örömszerzés.

- A feleségem nem szereti, ha szeretkezés közben égve hagyom a villanyt.

Úgy gondolom, hogy kedves neje nagyon fiatal, félénk és talán nem is egészen biztos simogatásainak hatásában. Önnek nem kell várni az előjátékkal, amíg az ágyba kerülnek. Simogassa feleségét, és kérje őt arra, hogy simogassa Önt például tv-nézés közben. Bátorítsa egy kicsit, és mondja neki hogy jól csinálja. Meglátja, felesége hamarosan megkedveli majd a félhomályban történő szeretkezést.

- A férjem szeretkezés alkalmával állandóan malacságokat mond.

Ne aggódjon asszonyom, a legtöbb férfi így viselkedik. Ez a férfiaknál egyfajta szelep, ahol kiereszthetik a fáradtgőzt. Az ilyen viselkedés távolról sem jelenti azt, hogy férje nem szereti vagy tiszteli Önt. Ha kedve van, Ön is csatlakozhat a játékhoz.

- A férjem elbújik, amikor pornómagazinokat olvas. Én ezt undorítótnak találom.

Nem Ön és az Ön férje az egyedüli pár akikkel ez előfordul. A férfi számára a szeretkezés izgalmas műsor, legyen az látható egy magazinban, vagy történjen az illető saját ágyában. A nők érzékenyebbek a romantikus környezetre. A pornólapok nézegetése közben egy nőnek két dolog jut általában eszébe. Először is önmagát nem tartja olyan szexinek és vonzóknak, mint a lapokban szereplő hölgyek. Másodszor pedig bizonyos pozíciók visszataszítóak lehetnek. Az Ön férje azonban nem végez összehasonlításokat, amikor ilyen képeket nézeget. Ő olyannak szereti Önt, amilyen.

- Épp most olvastam egy cikket a jeleségek bántalmazásáról. Nagyon aggaszt a dolog, ugyanis a múlt héten a férjem megvert, pedig általában mindig nagyon kedves velem.

Nem kell aggódnia. Ha férje brutális hajlamú ember lenne, arra Ön már rájött volna. Önnek tudnia kell a különbséget a durva bánásmód és egy egyszerű erotikus játék között. A durva ember ugyanis általában ittasan veri el a feleségét, vagy természetétől fogva erőszakos.

- Néha vannak apróbb vitáink. Ilyenkor a feleségem nem szól hozzám és nem akar szeretkezni velem. Ez a helyzet néhány napig is eltarthat.

A problémát nyíltan kell megbeszélni vele. Minden családban vannak ugyanis veszekedések, de a problémákat a szeretet képes legkönnyebben áthidalni.

- A férjem vett nekem egy bundát. Este aztán levetkőztetett, és arra kért, hogy vegyem fel a bundát, és közben olyan dolgokat csináljak, amit elmondani is szégyeniek.

Megértem érzéseit. Úgy érzi, férje úgy bánt Önnel, mint egy prostituálttal. Amikor valaki vásárol valamit, azért nem szabad ellentételezést várnia. Az viszont nem természetellenes, ha egy férfi valamilyen szép ajándékért ellentételezésben részesül. Kár, hogy ezt a férje kérte, mert lehet hogy Ön is felajánlotta volna.

- Szerelmes vagyok egy nálam 15 évvel idősebb férfiből, aki szintén házasságban él.

A problémán nem változtat az, hogy az illető házasságban él, vagy sem. Nem szokatlan ugyanis az, hogy egy Önnél 15 évvel idősebb férfinak már van felesége. Pillanatnyilag ez a korkülönbség nem veszélyes, problémát csak akkor jelent majd, ha Ön 50 éves lesz. Most tehát ne aggódjon.

- *A férjem rendszeresen olvassa a szexlapok hirdetéseit. Félek, hogy engem is bele akar vinni valamilyen partnercserébe vagy egyéb kalandba.*

Ez bizony lehetséges. A legvalószínűbb azonban az, hogy férje azért olvassa ezeket a hirdetéseket, mert mulatságosak. Társulnia kellene férjéhez és együtt nevetni a hirdetéseken.

18 módja annak, hogy miként teheti partnerét ragaszkodóbbá

1. Férfiaknak és nőknek egyaránt ajánlott

- Ne feledkezzen meg a születésnapokról és az évfordulókról. Mindig vásároljon ajándékot, még ha csak valami apróságot is. Szexuális terminológiával élve: adjon bele mindent.
- Mutassa ki partnerének, hogy szeret simogatni és szereti, ha simogatják.
- Mindig vidáman szeretkezzen.
- Kerülje a visszautasítást és a negatív hozzáállást.
- Gondoljon a másokra és azt tegye partnerével aminek Ön is örülne.

2. Férfiaknak ajánlott

- Időről időre mondja hölgypartnerének azt, hogy szereti.
- Ne tartózkodjon a bókoktól.
- Vigyen neki virágot.
- A szex nem minden, tehát ne feledkezzen meg az apróbb figyelmességekről.
- Ha a hölgy nem dolgozik, ne kívánja, hogy elszámoljon az elköltött pénzről.
- Ne döntsön nélküle.
- Szeretkezés után maradjanak az ágyban és ölelkezzenek még egy kicsit.

3. Nőknek ajánlott

- Találjon jó okot arra, hogy felnézhesen férfipartnerére.
- Mindig legyen jól ápolt.
- Főzzön neki jókat.
- Férfipartnerét izgassa szexis alsóneműkkel és pózokkal.

- Szeretkezéskor legyen kezdeményező, vigyen a dologba fantáziát.
- Az orgazmus pillanatában ne tartsa vissza a mámor okozta kiáltásokat.

Epilógus

A könyv olvasása bizonyára sok olyan hasznos dolog elsajátításával járt, amelyekről a múltban nem vett tudomást. A könyv végére érven tehát a nemiségről alkotott képe remélhetőleg némiképp megváltozott.

A siker mindig attól függ, hogy valaki mit tud, mit tanul és mit képes ezekből a gyakorlatba ültetni. A lényeg nem az itt olvasott részletekben van, hanem az Ön által a nemiségről alkotott kép megváltozásában, illetve abban, hogy elképzelései egyszerűbbé váltak, még akkor is, ha ezek ellentétben állnak a jó öreg erkölcsökkel és tabukkal.

Példának okáért említhető, hogy az élvezet keresése teljesen normális módon képezi egy pár alapvető törekvését. Az emberi test egyik része sem tisztátalan, és semmilyen testrész érintése, nézése vagy mutogatása nem illetlenség.

Az exhibicionizmus és a voájörizmus csak akkor számítanak perverzióknak, ha azok gyakorlása idegenekkel történik.

A partner hozzájárulásával teljesen veszélytelen a maszturbálás, szodómia, felláció vagy kunnilingváció útján szerzett nemi öröm.

A különböző szexuális eltévelyedéseket gyakorló egyéneket el kell-e utasítania a társadalomnak? Igen, amennyiben ezek a gyakorlatok a választás szabadsága ellen vannak. Nem, amennyiben a partner hozzájárul azok végzéséhez.

A férfi és a nő között nem létezik felsőbbrendűség. Mindenki akkor kezdeményez, (és kell is, hogy kezdeményezzen) amikor csak akar.

Ha az egyik partnernek nincs kedve a szeretkezéshez, attól még ő képes a másikat nemi örömhöz juttatni.

A szeretni ige aktív jellegű. Szeretni annyit jelent, mint örömet adni és nem elvárni az örömben való részesülést.

Különböző nézetek esetén sem szabad nemet mondani. Ehelyett inkább meg kell beszélni az eltérő örömeket és kellemetlenségeket.

A párok esetében a félreértések nem csak szexuális eredetűek lehetnek. A mindennapok ritmusa és a nemi élet között kölcsönhatás áll fenn. Minden életkorban az ember tudatos énje gyermek-, felnőtt- vagy szülőszerepet játszik. A dolgok el vannak rontva, ha valaki partnerével szülőként vagy gyermekként viselkedik. Csak két felnőtt között alakulhat ki problémamentes viszony.

Néhány együtt eltöltött év után csak ritkán nem lehet észrevenni, hogy a másik nem olyan, mint amit vártunk. Idővel mindenki változik. Mielőtt tehát valaki arról dönt, hogy életét egy bizonyos személyhez köti, nem fölösleges végiggondolni azt, hogy az illető vajon milyen lesz 10 vagy 20

év múlva. A kis problémákat az idő felnagyítja és súlyosbítja. Mindezt tudnia kell és így kell a jövőre felkészülni.

Számos nő boldogan él orgazmus nélkül. Minden férfinak tudnia kell, hogy partnere vár valamit tőle. A férfi ezzel szemben azt kívánja hogy felesége prostituált legyen az ágyban, szakácsnő a konyhában és úrihölgy társaságban. Ha a feleség nem ilyen, jó esélye van annak, hogy a férfi prostituálthoz fordul.

A szexuális terminológia magyarázata

A

andropauza: a férfiak menopauzája
anilinctus: a végbélnyílás nyelvvel történő ingerlése
anorgazmikus: orgazmus elérésére képtelen egyén
areola: bimbóudvar

B

bestialitás: állattal való közösülés
biszexuális: mindkét nem iránt érdeklődő egyén
bőrredő: a klitoriszt fedő képződmény

C

coitus: a férfi és a nő közösülése (nem vonatkozik kizárólag a vaginára)

E

ejakuláció: ondó kilövellése a férfiorgazmus pillanatában
előbőr: a makkot fedő bőr
eonizmus: a transzvesztizmus másik elnevezése (Sir d'Eon nevéből)
erekció: megmerevedés; a pénisz az emberi test egyetlen olyan szerve, amely képes megmerevedni
ecogén: valamennyi olyan testrész, amelynek ingerlése nemi örömet okoz
erotika: a nemi vágy és kényeztetés fokozására irányuló képzelődések összefoglaló elnevezése
eunuch: olyan férfi, akinek a heréit eltávolították
exhibicionizmus: a férfiakra jellemző nemi eltévelyedés

F

fallosz: hímtag; pénisz
fantázia: az emberi agyban egy bizonyos aktushoz vagy helyzethez szexuális indíttatással rögzült kép
felláció: a pénisz szájjal és nyelvvel történő izgatása
fenék: az emberi test egyik legvonzóbb része
fetisizmus: nemi eltévelyedés

G

G pont: a vaginához közeli erogén zóna

H

háromszögezés: három személy szexuális kapcsolata
herék: férfiivarmirigyek

herezacskó: a heréket magába foglaló bőrképződmény

heteroszexuális: az ellenkező nemhez vonzódó férfi vagy nő

I

incesztus: nemi közösülés szülők és gyermekek, vagy nővérek és fivérek között

K

kannibalizmus: azokra a nőnemű állatokra utal, amelyek közösülés közben felfalják a hímet

kasztrálás: a herék eltávolítása

klitorisz: csikló; a női szeméremtest (vulva) tetején található aprócska szerv

körülmetélés: az előbőr eltávolítása

kunnilingváció: a női nemi szervek nyelvvel történő izgatása

L

lelohadás: a pénisznek normál állapotba történő visszatérése erekció után

M

makk: a pénisz legfelső része (megegyezik a klitorisz legfelső részével)

maszturbálás: a nemi szervek kézzel történő izgatása

mazochizmus: Sacher-Masoch gróf után elnevezett nemi eltévelyedés, amelynél fájdalomérzet szükséges a nemi aktushoz

menopauza: a petefészkek működésének befejeződése nőknél

N

nimfománia: a nemi vágyak állandó kielégítetlenségének állapota

O

olisbos: a mesterséges nemi szervet jelölő név

onánia: a maszturbálás tudományos neve

ondó: az ejakuláció során kilövellt folyadék

ondósejt: hímvarsejt

orális szex: a nemi szervek szájjal történő ingerlése

orgazmus: intenzív kényezet, amely a nemi szervek izgatása után következik be

ovula: női ivarsejt; petesejt

P

partnercsere: partnerek cseréje párok között

pederasztia: férfiak közötti homoszexualitás

pénisz: férfi-nemiszerv

petting: az erogén zónák kézzel vagy szájjal történő izgatása

R

reproduktív sejtek: ondósejt (férfiaknál), ovula (petesejt) a nőknél

S

segédeszközök: olyan tárgyak, amelyek a nemi szervek izgatására szolgálnak (pl. vibrátorok, felfújható babák stb.)

Sz

szadizmus: másoknak fájdalmat okozó perverzió

szendvics: három partnerrel megvalósítható testhelyzet, amikor egymás tetején fekszenek

szodómia: a homoszexuálisok vagy heteroszexuálisok anális közösülése

szűzhártya: a hüvelybemenetet részlegesen elzáró membrán

sztriptíz: provokatív jelleggel történő vetkőzés

T

tetőzés: az orgazmust közvetlenül megelőző izgalmi szakasz

transzszexuális: a saját nemét megtagadó férfi vagy nő

transzvesztita: nőnek öltözött férfi

tribádia: leszbikus szerelem

V

vagina: hüvely, a vulva és a méh között található női nemi szerv

vaginizmus: a hüvely záróizmának a görcse, amikor is a behatolás nem lehetséges

Vénusz-domb: szeméremdomb

Z

zoofília: állatokkal való fajtalankodás

Függelék

Masszázs Öregkori szexualitás Prostitúció Ödipusz-komplexus

MASSZÁZS

A masszázst az ellazulás vagy a szeretkezés előtti felizgulás egyik formája. Nem kell, hogy szabályosan végezzék. A szerelmi masszázst nem több egyjobban megnyomott simogatásnál.

A masszázst segítségével ismerik megjobban a partnerek egymás testét. A masszázst kellemessé tételéhez a masszázst kapó esetében három feltételnek kell teljesülnie:

- ellazultnak kell lennie,
- a masszázst kell koncentrálni,
- kommunikálnia kell a masszázst végző személlyel.

A masszázst csak úgy érdemes elkezdni, ha sok idő áll rendelkezésre. A masszázshoz lágy zenét és kényelmes helyet kell választani. A masszírozónak nem feltétlenül, de a masszázst kapó személynek meztelennek kell lennie. Először a nemi szervek nem érinthetők. A masszázst a kezekkel kell kezdeni, amelyeknek először a külső oldalát kell erősen masszírozni. Ezek után rá kell térni a tenyerekre, majd a karokra.

Ezután jönnek a lábak a lábujjakkal elkezdve, a sarokkal a lábszárral, majd a combokkal folytatva. A masszírozó üljön lovaglólülésben a hason fekvő masszírozott személyen. Az ujjakkal történő masszírozást a fenéktől a derékig, majd a háttól a vállakig és a nyakig kell végezni. Ezután a masszírozott személy forduljon a hátára és a művelet folytatódjon a has masszírozásával - fel egészen a nyakig a mellék érintése nélkül.

Ezalatt a masszírozott személynek irányítania kell a masszírozó partnert. (Jobbra, balra erősebben, gyengédebben, lassabban, gyorsabban stb.) A masszázst nemcsak jólesik, hanem segítségével felfedezhetők és külön-külön „megérezhetők” az emberi test egyes részei.

A műveletet követően a partnerek cseréljenek helyet és szerepet.

Krémek vagy porok használata a masszírozást kellemesebbé teheti.

A masszírozás magától értetődő végeredménye az erogén zónák simogatása, ami után szeretkezés következik.

ÖREGKORI SZEXUALITÁS

A nemi élet nem áll le 60 éves korban. Fíatal korában az ember nem is hiszi, hogy szülei még mindig képesek szeretkezésre. A szülők viszont esetleg kényelmetlenül érzik magukat annak tudatában, hogy gyermekeik azt gondolják, ők még mindig szeretkeznek és élvezik is. Hiba lenne meghatározni azt, hogy a szerelem milyen, vagy milyen legyen időskorban. Az öregkort azonban az ember szerencsére csak fokozatosan éri el, és már sokkal azelőtt csökken a nemi közösülések gyakorisága. A gyakoriságok csökkenésével a közösülések minősége javul. A fiatalok heveségét ebben a korban felváltja a partner pontos ismerete, a nemi vágyak megfelelőbb irányítása és egy olyan szexuális magatartás, ahol az erotikán van a hangsúly. A lényeg az, hogy az ember fiatalnak érezze magát, ameddig csak lehet. Aggodalomra csupán akkor van ok, amikor a nemi élet már nem így alakul.

Bölcs ember az, aki nem akar túlszárnyalni minden rekordot, és minden életkorban csak akkor szeretkezik, amikor úgy érzi, hogy szüksége van rá. Az öregkorban következnek be bizonyos élettani „balesetek” is: menopauza a nőknél, prosztataproblémák a férfiaknál, vérkeringési zavarok, műtétek, a szervezetet általánosan legyengítő betegségek. Mindezek nem jellemzőek 20 éves kor tájékán.

A fenti problémák azonban elkerülhetetlenek és ezért foglalkoznunk kell velük. Az orvosok csaknem mindre tudják a választ, így senkinek sem kell szégyenkeznie, ha nemi problémáival orvoshoz fordul. Az impotencia például gyógyítható betegség.

Amikor egy pár - gyermekekkel és unokákkal - eléri az öregkort, számos dolog fontosabbá válik, mint a szexualitás. Ez pedig így van rendjén.

PROSTITÚCIÓ

Ez a legősibb foglalkozás a világon. Bárki megkérdezhetné, hogy az erkölcsi normák fejlődésével a férfiak miért járnak továbbra is prostituáltakhoz.

A válasz egyszerű: a férfiak legtöbbször azért keresik fel az ilyen hölgyeket, hogy kielégítsék a feleségeik által visszautasított nemi vágyaikat.

Az öregebb férfiak azért járnak prostituáltakhoz, mert úgy hiszik, hogy egy fiatalabb nőt már nem tudnak meghódítani. Egy prostituálttal történő lefekvés így számukra egy álom beteljesülését jelenti.

A prostitúcióval járó legnagyobb probléma a nemi betegségek szerzése, és azoknak az állandó partnerre történő átvitele.

Prostitúció hiányában az AIDS sem tudott volna ennyire elharapózn.

A prostitúcióban maguk a „dolgozók” a leginkább a szájalomra méltók. Ők ugyanis munkájukból semmilyen hasznot nem látnak, hiszen a selyemfiúk szigorúan megbüntetik őket, ha a napi bevétel kevesebb a vártnál. Az ilyen nők öregkorukra valóságos emberi roncsokká válnak.

ÖDIPUSZ-KOMPLEXUS

Ez a komplexus a pszichoanalízis egyik alapesete. Elnevezése a görög mitológiában gyökeredzik, miszerint Ödipusz király tudta nélkül ölte meg apját, majd ezután saját anyját vette feleségül szintén anélkül, hogy erről tudott volna.

Freud ezzel magyarázta a fiatal fiúkban élő természetes hajlamot apjuk eltávolítására, és szeretetüknek anyjukra történő átvitelére. Kétségtelenül ez egy konfliktushelyzet. Az apa bámulatra méltó, mert erős, míg a gyermek gyenge. Mivel az apa szereti az anyát, a gyermek riválisnak tekirti.

Általában 5-6 éves kor körül ez a komplexus teljesen eltűnik.

A szülők általában nem tudnak ennek a komplexusnak a létezéséről és az apa iránt megnyilvánuló agresszivitást csupán múló szeszélynek tartják, míg az anya iránti szeretetet teljesen természetesnek veszik.

Később, 13-15 éves korban a fiúkon anyjuk iránt olyan gyengédségi rohamok vesznek erőt, amelyek meghaladják korukat. Vajon mostanára leküzdötték-e már Ödipusz-komplexusukat? Ezt csak egy pszichológus tudja megmondani, aki a szülőknek is tanácsokat tud adni.