

A libidó elvesztése a rák után Tuljítani a szexuális érdektelenségen

(A NŐI KIADÁS)

Tippek és trükkök az aktív szexuális élethez saját magaddal és/vagy partnereddel



Dr. Kathrin Kirchheiner



Tartalom

TIPPEK AZ INTIM ÖNKÉNYEZTETÉSHEZ (NEM SZÜKSÉGES PARTNER)

1. Építsd be az érzékiséget a mindennapokba!	4
2. Lépj kapcsolatba a testeddel!	6
3. Fedezz fel szexuális fantáziálásokat!	6
4. Adjanak ihletet az erotikus eszközök!	6
5. Tartsd edzésben a medencefenekedet!	7
6. Fedezd fel a stimuláció több formáját!	9

TIPPEK AZ INTIMITÁSHOZ A PARTNEREDDEL

1. Teremts időt a közelségre és érzékiségre!	11
2. Beszéljetek a szexről!	12
3. A gyógyszerek és betegségek hatása a vágyra	13
4. Tanulj újragondolni – a szexuális tevékenység nem feltétlenül célorientált!	13
5. 'Évés közben jön meg az étvágy.'	15
6. Alkalmazás: A jó szex tervezhető	17
7. Néha cseréljetek szerepet!	17
8. Maradj rugalmas!	18
9. Kísérletezz!	18



A szexuális vágyad csökkent vagy akár el is tűnt a rákdiagnózis és –kezelés óta?

Egyáltalán nem vagy egyedül! A libidó elvesztése gyakori probléma a ráktúlélők esetében a kezelés mellékhatásai, a hormonális egyensúly eltolódása és a stressz miatt. A diagnózis és kezelés ideje alatt sok nő úgy érzi, „túlélési üzemmódban” van, melyben a sexualitás és szexuális tevékenység háttérbe szorul.

Egyszerűen a szex valószínűleg az utolsó, amire egy rákbeteg gondol ezen időszak alatt. Sok nőnek nemcsak fizikailag, hanem lelkileg is meg kell gyógyulnia. És néha nehéz feléleszteni a szexuális vágyakat, és visszatérni az aktív szexhez ilyen hosszú szünet után. Ez az útmutató azért íródott, hogy megadja az első löketet neked és a libidódnak.

A sexualitás sokkal több csupán szexuális vágnál, amely közösüléshez vezet a partnerreddel. Összességében tartalmaz intimitást, érzékiséget és (ön)kényeztetést, magaddal és a partnerreddel is. Sőt, a vitalitás és vibrálás jeleként is tekinthetünk rá, és végül a normális élethez való visszatérésként is. Sok ráktúlélő számára a libidó a rák legyőzését jelenti, ünneplésre okot adó győzelmet, és ez tagadhatatlanul olyan valami, amiért érdemes harcolni. Ebben az értelemben a szexuális vágy nem korlátozódik partner meglétére. Ha szingli vagy, akkor is neked szól ez a tájékoztató.

Ötleteket és útmutatást kínál, hogy újraéleszd a szexuális vágyadat, és élvezetesebbé tedd a szexuális tevékenységeket még alacsony libidóval is, kortól, kapcsolati státusztól vagy szexuális irányultságtól függetlenül.

Rövid megjegyzés figyelmeztetésként: ez a tájékoztató nem elméleti síkon íródott; sokéves klinikai gyakorlat eredménye, és konkrét, gyakorlati tanácsokat tartalmaz az önsegítéshez. Se szégyenkezésnek, se tabuknak nincs helyük.

Időnként nyíltan nevükön nevezem a dolgokat és lehet, hogy ez a komfort zónádon kívül esik majd. Biztatlak rá, hogy tiszteld a határaidat, de ugyanakkor maradj nyitott. Vezessen a kíváncsiság az új dolgok kipróbálására.

Néhány itt olvasott tipp és ötlet illik majd a személyiségedhez és az életstílusodhoz; mások talán nem fognak. De remélhetőleg magaddal viszel majd néhány javaslatot, hogy segítsen pozitív változást előidézni a szexuális életedben.

A legjobbakat kívánom neked, és izgalmas utazást a vágyad felélesztéséhez!

Kathrin

Tippek az intim önkényeztetéshez (nem szükséges partner)

1. Építsd be az érzékiséget a mindennapokba!

A szexuális tevékenységeken kívül gondolkodj azon, hogyan stimulálhatod az érzékeidet, és figyelhetsz jobban a testedre. Szakíts időt arra, hogy valami jót tegyél magadért. Kapcsold ki a tévét és a mobilodat is egy időre, hogy tudatosan fókuszálhass az érzékiségedre.

Néhány ötlet és javaslat:

- Viselj érzéki ruhát kellemes anyagból, például selyem pizsamát vagy hálóinget!
- Zuhanyozás után lassan és érzékien kend be a tested krémekkel, az érintés megtapasztalására fókuszálva!
- Használj illóolajakat vagy a kedvenc parfümödet!
- Gyújts gyertyákat, és teremts érzéki hangulatot!
- Rakd fel a kedvenc zenédet, és nagyon figyelmesen hallgasd, merülj el benne ahelyett, hogy mást csinálnál közben!
- Merülj el egy csodálatos műtárgy szemlélésében!



***Mi jut
automatikusan
az eszedbe, amikor az
érzékliségre gondolsz? Mi érzéki
számodra személy szerint?***

Egy kis mindfulness-gyakorlat:

Vegyél egy kis darabot a kedvenc csokidból, és hagyd elolvadni a szádban legalább 3 percig rágás és nyelés nélkül. Koncentrálj a csoki textúrájára, és arra, hogy hogyan változik: az illatra, az ízre, a különböző aromákra és arra, ahogy a tested reagál az elnyújtott élvezetre. Éljezd az olvadó csoki nyújtotta örömet minden érzékeddel.



2. Lépj kapcsolatba a testeddel!

Lehet, hogy most nem érdekel, hogy örömet okozz magadnak. Ez nem gond. Tegyél tudatos erőfeszítést arra, hogy időt találj magadnak egy meghitt helyen, hogy kapcsolatba lépj a testeddel – a szeméremtesteddel, a hüvelyeddel, és simogasd magad, még akkor is, ha nem vagy szexuálisan felizgulva. Annak, hogy így érinted magad, nincs határozott célja, és nem is kell szexuális irányúnak lennie vagy maszturbáláshoz vezetnie. Elsősorban gyengédnek és élvezetesnek kell lennie. Simogasd a testedet szexuális szándék nélkül. Koncentrálj arra, hogy egyre tudatosabbá válj a tested reakcióit illetően ezekre az intim érintésekre.

Például: bedörzsölheted és masszírozhatod a szeméremtestedet testápoló olajjal, simogathatod a nagyajkakat, és felfedezheted a hüvelyedet az ujjaiddal.

3. Fedezz fel szexuális fantáziálásokat!

Néha annyira elfoglalt vagy a mindennapi élet dolgaival, hogy nehéz a szexuális vágyak teret engedni. A fantáziálások és nappali álmodozás egy lépés kifelé a mindennapokból, és stimulálja az érzékiségedet, kreativitásodat és vibrálásodat.

A fantáziálás során bármit megtapasztalhatsz és felfedezhetsz, például szexuálisan izgalmas vagy romantikus történeteket. Teljes mértékben rajtad áll, hogyan használd ezeket a fantáziálásokat; teljesen normális és természetes jelenség. És a fantáziálás szépsége, hogy csak a tiéd. Te alakítod és irányítod a gondolataidat és kalandjaidat – és senki nem bírálja őket. Nagyon fontos emlékezni arra, hogy a fantáziálás nem képvisel szexuális vágyakat; olyan szexuális tetteket és gyakorlatokat is tartalmazhat, amelyet nem akarsz a való életben átélni.

Engedd meg magadnak, hogy megtedd ezt a lépést kifelé a mindennapi életből és befelé a fantáziavilágba! Akár le is írhatod fantáziavilágod forgatókönyvét.

4. Adjanak ihletet az erotikus eszközök!

A filmek és más média megfelelő hangulatba hozhatnak, és feléleszthetik a szexuális vágyadat. Sok módja van a képzeleted beindításának.

Néhány javaslat:

- Erotikus novellák és regények, ha szereted 'a fejedben lejátszani a filmet'.
- Erotikus magazinok, ha a vizuális behatásokat kedveled.
- Versek, zene és művészet, ha finom, burkolt erotikára vágysz.
- Erotikus hangoskönyvek vagy podcastok, ha inkább a hallgatva befogadást preferálsz.

Az erotikus tartalom sokkal több szimpla pornográfiánál és csupán szexuális események nyílt ábrázolásánál. Azonban maga a pornográfia is több formában elérhető manapság. Vannak továbbá nők által készített nőknek szóló erotikus filmek, amelyekben a női igényeket hangsúlyozzák (pl. Erika Lust).

5. Tartsd edzésben a medencefenekedet!

A medencefenék izmok bonyolult hálózata, amely a medence szerveit tartja (hólyag, méh és végbél), és lezárja a hasüreget, miközben körülöleli a húgycsövet, a hüvelyt, a végbélet és a végbélnyílást.

Nagymértékben hozzájárul a szexuális egészséghez az a képesség, hogy felváltva feszíteni és lazítani tudj a medencefenék izmait. Bizonyos mértékű medencefenékizom-erősség szükséges a szexuális felizguláshoz és a csúcsra jutáshoz. A medencefenék izmainak összehúzódásai általánosan elősegítik a véráramlást a medence területén, különös tekintettel a csiklóra és hüvelyre. Ez síkosító folyadékot pumpál keresztül a hüvely falán és benedvesíti azt.

A hátulütő: ha a medencefenék izmait már nem lehet tudatosan ellazítani, és azok tartósan megfeszülnek, csökken a vérellátás, és a hüvely nem nedvesedik be. Ráadásul fájdalom léphet fel szexuális aktus során, mert a hüvelycsatorna összehúzódik, és túl szűkké válik.

A medencefenék izmainak edzése elsősorban azt jelenti, hogy képes vagy tudatosan váltakozva ellazítani és megfeszíteni az izmokat, és, hogy idővel próbáld növelni a skálát a kettő között.

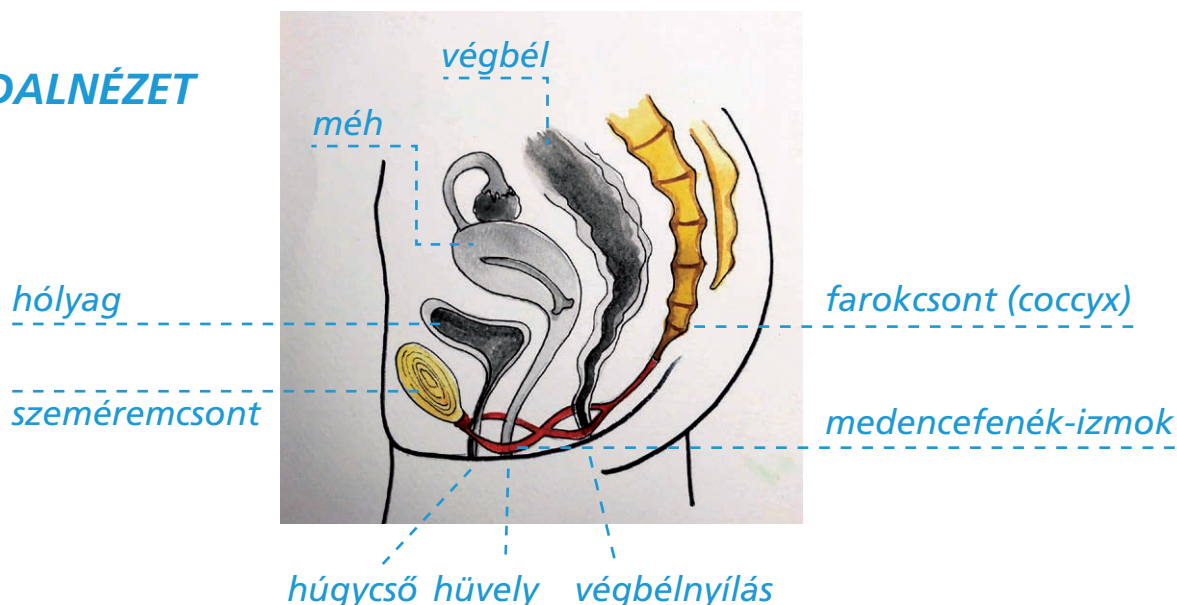
Hogyan találod meg a medencefenék-izmokat?

Képzeld el, ahogy szándékosan megszakítod a vizelet folyását úgy, hogy megfeszíted a húgycső záróizmát. Érezni fogod, ahogy a medencefenék összehúzódik.

Fontos a hasizmokat, feneket és lábakat ellazítani, és mélyet lélegezni a has irányában.

Tedd az egyik ujjadat a gát területére, a hüvely és a végbélnyílás közé. Amikor megfeszíted a medencefenék-izmokat, érezni fogod az ujjaddal az összehúzódást.

OLDALNÉZET



Medencefenék-gyakorlatok

1. Játssz a medencefenék-izmaiddal!

Gyorsan válts a megfeszítés és ellazítás között rövid lüktetésekkel. Aztán próbáld a feszítést tartani több másodpercig, majd tudatosan engedd fel. Meddig sikerül a feszítést tartani? Hány másodpercig tudod az izmokat 100 százalékosan feszítve tartani, és hány másodpercig 50 százalékosan? Vissza tudsz térni a 0 százalékhoz? Könnyűnek találod a feszítés feloldását? _____

2. Érezd az apró különbségeket!

Próbáld meg az elméddel aktiválni a medencefenék-izmaidat. Első lépésben képzelj el, ahogy megszakítod a vizelet folyását. Második lépésben képzelj el, hogy visszatartod a szél távozását. És harmadik lépésként próbáld meg összehúzni csak a hüvelyt. A medencefenék izmai komplex módon összefonódnak, így kezdetben nehéz az apró különbségeket érezni. Rendszeres gyakorlással érzékenyebbé válsz majd ezekre a különbségekre. Próbáld ráhangolódni arra, amit a tested üzen neked. _____

3. A 'lift a hüvelyben'.

Képzelj azt, hogy egy lift van a hüvelyedben. Vidd ezt a liftet az első emeletre, és hagyd pár embert beszállni. Aztán haladj a második emeletre, és engedd még néhány embert beszállni. A harmadik emeleten még egy ember beszáll, majd a lift lemegy az alagsorba, ahol mindenki kiszáll. Ismételd ezt a gyakorlatot többször. _____

4. Csak ragadd meg!

Ezt a feladatot legjobb ágyban végezni. Tegyéél az egyik ujjadra síkosítót, és helyezd a hüvelybe. Végezd el a fent leírt medencefenék-gyakorlatokat, és koncentrálj az ujjad körül történő izommozgásokra. Próbáld meg aktívan megragadni az ujjadat a hüvelyeddel: képzelj, ahogy mélyebbre szippantod a hüvelybe. Ezután teljesen lazítsd el a fogást az ujjad körül. Ne várd, hogy ez a feladat szexuálisan izgató lesz.

6. Fedezd fel a stimuláció több formáját!

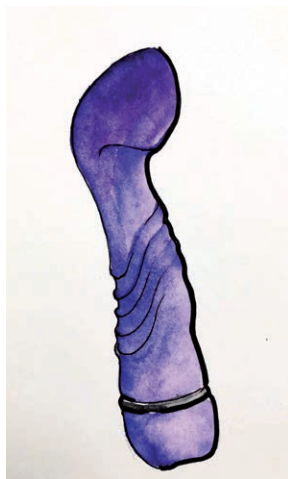
A legtöbb nőnek megvan a speciális módja a csúcsra jutáshoz maszturbálás során, a ritmus, nyomás és izgatás egyedi kombinációja. Ez kipróbált forma, és a hosszú évek során megbízhatóan orgazmushoz vezetett.

Miért ne próbálnál ki valami újat, a stimulálás más formáival? Az erotikaipar számtalan eszközt kifejlesztett, amelyeket kipróbálhatsz. A fókusz az utazáson legyen, ne az úticélon. A cél nem csak a csúcs elérése, hanem az új és más érzések élvezete.

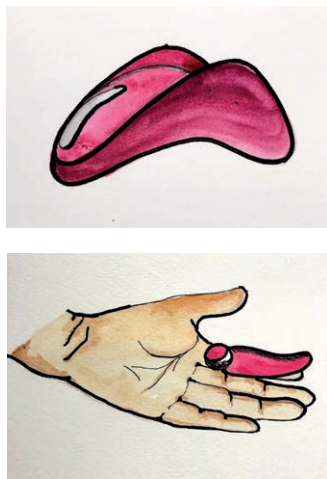
Íme néhány példa:

1. A hajlított végű vibrátorok az érzékeny területeket célozzák a hüvelyben (G-pont vibrátorok).
2. Olyan vibrátorok, amelyek kizárólag a csikló és vulva külső részén alkalmazhatók. Az ujjvibrátorok ebbe a kategóriába tartoznak, és a szexuális közösetés során plusz csikló stimulálásra lehet alkalmazni.
3. Kombinált vibrátorok, amelyeket a hüvelybe is helyeznek, és kívül a csiklót stimulálják ('nyúl vibrátorok')
4. Air pulse stimulátorok, amelyeket a csikló külső részére helyeznek, és pulzáló léghullámokat alkalmaznak stimulálásra.

1.



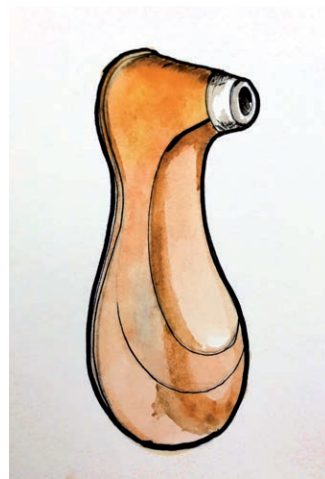
2.



3.



4.

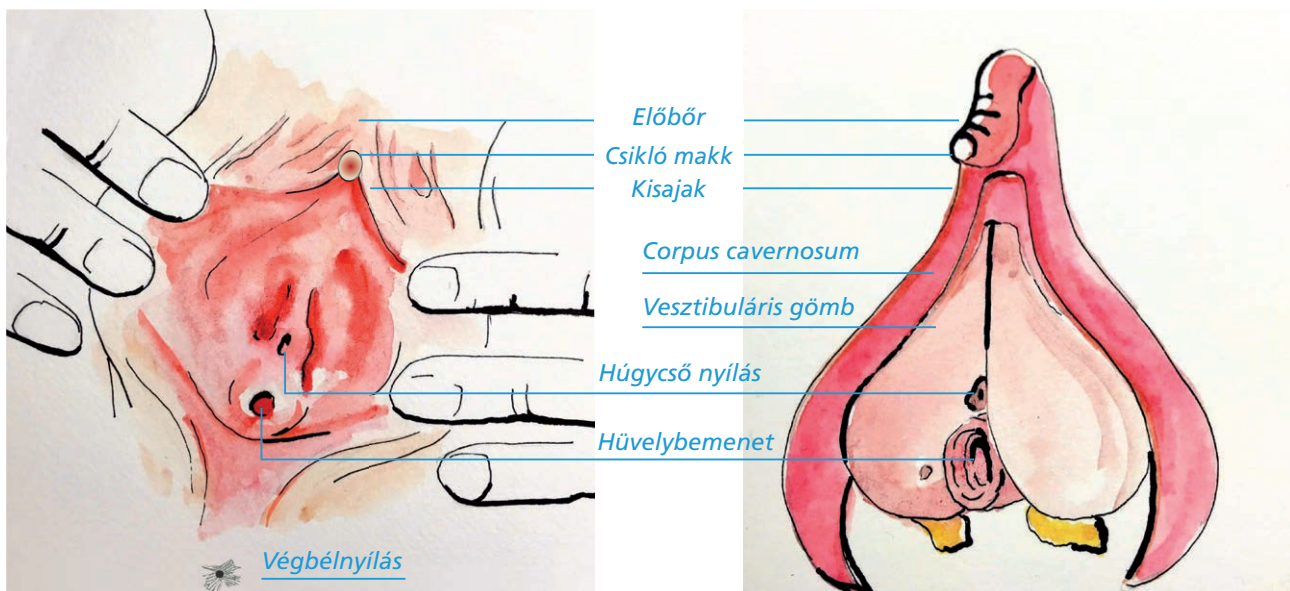


A modern és jó minőségű eszközök különböző ritmussal és intenzitási szintekkel rendelkeznek, orvosiag tesztelt szilikonból készülnek, halk a használatuk, gyakran még vízállóak is és feltölthetők.

A modern online erotikaipar átfogó termékleírásokat ad (anyagot, méretet és töltési formát illetően) és részletes használati útmutatót. A termékeket diszkréten szállítják, a külső csomagolásból nem derül ki a csomag tartalma, se a küldője. A Mályvavirág Alapítvány webshopjában találsz ilyen termékeket.

Mellesleg: Teljes valójában ismered a csiklódát?

A csiklónak csak kis része helyezkedik el a testen kívül láthatóan; ez a csikló 'makkja'. Egy kis bőrréteg veszi körül a védelme miatt. A teljes klitorisz merevedésre képes szövet (corpus cavernosum), 10 cm méretű és a testen belül helyezkedik el. Két csikló-láb nyúlik le mélyen a kismedencébe és találkoznak a szeméremcsont előtt és csiklónyalábot formálnak. Továbbá, két csikló/vesztibuláris gömb helyezkedik el a hüvely bemenetének két oldalán, és rugalmasan körbeveszik azt. A szexuális izgalom során a csikló megduzzad és megmerevedik, mint a pénisz. A klitorisz belső részeit szexuális aktus során stimulálni lehet a pénisszel. Azonban a legtöbb nőnek a csikló makkját is stimulálni kell külsőleg, szex közben a csúcs eléréséhez.



Tippek az intimitáshoz a partnerreddel

A önkényeztetésre és szexuális tevékenységekre vonatkozó tippek fontos alapot teremtenek a partnerreddel való szexuális kapcsolathoz.

Amikor magadnak okozol örömet, ne gondold, hogy a partneredtől vonod meg a szexuális energiát vagy pazarolod a libidódat – épp ellenkezőleg! Minél több teret adsz magadnak arra, hogy a saját szükségleteidre fókuszálj, idővel annál több vágy ébredhet benned az intimitás megosztása iránt.

1. Teremts időt a közelségre és érzékiségre!

Még ha most kevés is a szexuális érdeklődés benned vagy egyáltalán nincs, próbáld meg nem kizárni a közelséget és a fizikai kapcsolatot.

A fizikai vonzalom kimutatására és intimitás kialakítására szóló ötletek például:

- Megfogni egymás kezét
- Átkarolni a partneredet
- Ölelkezni
- Összebújni a kanapén vagy ágyon együtt
- Kezedbe fogni a partner arcát és simogatni
- Csókolózás
- Masszírozni egymást
- Táncolni egymással
- Zuhanyozni/fürödni együtt

A gyengédség olyan hormonokat szabadíthat fel, amelyek közelséget, a kapcsolódás érzését eredményezhetik a partnerreddel. Ráadásul erős nyugtató hatása van a testedre, és emlékezteti a partneredet, hogy szeretik és értékelik őt.

2. Beszéljetek a szexről!

Néhány pár könnyedén, mások nagyon nehezen beszélnek a szexről. Azonban a nyílt kommunikáció alapvető fontosságú a pozitív változás érdekében. Ne feledd, a partnered nem olvas a gondolataidban, és nem érzékeli az igényeidet, még a legközelebbi vagy legbensőségebb kapcsolatokban sem.

Ha nehéz és szokatlan számotokra a szexről beszélni:

- Jelentsd be a partnerednek, hogy valami merészet szeretnél kipróbálni és lehet, hogy meglepődik majd a beszélgetés témája miatt.
- Ezeket a beszélgetéseket a hálósobán kívül kezdeményezd és időnyomás nélkül. Az intimtásról szóló beszélgetéseket ne mellékes témaként hozzuk fel, a figyelem középpontjában kell lennie.
- “Walk n’ Talk” – Néha könnyebb nehéz témákat egy kellemes séta közben megbeszélni, lehetőleg a természetben. A séta teret enged az ellazulásra, és felszabadítja a gondolatokat. Kisebb a nyomás, mivel nincs állandó szemkontaktus. Találjatok helyet, ahol csak ti ketten vagytok, és szabadon kifejezhetitek az érzéseiteket.
- Odaadhatod ezt a tájékoztatót a partnerednek és bejelentheted, mely tippeket szeretnéd részletesen megbeszélni.
- Még ha ezek az első lépések szokatlanok is, gyakorlással a szexről való beszélgetések is könnyebbek lesznek. Idővel a szexről való nyílt beszélgetés akár erotikussá és az előjáték részévé válhat. A vágy az agyban kezdődik, és stimulálja a várákozás és a képzelet.
- Ne féljeteK segítséget kérni. Néha már egyetlen találkozás egy szexterapeutával elég, hogy segítsen utána önállóan előrelépni párként. A régóta fennálló problémák vagy mélyen gyökerező konfliktusok vagy trauma esetén a szexterápia folytatása segíthet.



Néha egyetlen tanácsadás segíthet túljutni egy mentális blokkon, és kis változást idézhet elő, amely segíti az önálló további fejlődést. Mint a dominó, amelynek kell egy első lökés, hogy lendületbe jöjjön.

3. A gyógyszerek és betegségek hatása a vágyra

Bizonyos gyógyszerek blokkolhatják a libidót. Ilyenek például egyes mentális gyógyszerek, pl. az antidepresszánsok vagy nyugtatók, de néhány magasvérnyomás- vagy szívgyógyszer, és a fogamzásgátló is. Függ a hormonális egyensúlytól is, amelyet gyakran befolyásolnak a rákkezelések. Beszélj erről az orvosoddal; gyakran vannak alternatív gyógyszerek, amelyek kevésbé befolyásolják a szexuális vágyat.

További gyakori ok a negatív vagy akár fájdalmas élmény szex során. Érthetően a nők érzékenyen reagálnak az ilyen kellemetlen élményekre, és a szex iránti vágyuk idővel csökkenhet.

A közösülés során fellépő fájdalomnak számos oka lehet, amelyet a nőgyógyásznak kell tisztázni: például hüvelyszárazság, gyulladások, gombás fertőzések, a medencefenék izmainak túlzott feszülése miatt fellépő fájdalom, stb.

A szexuális tevékenységnek sosem szabad fájdalmasnak lennie!

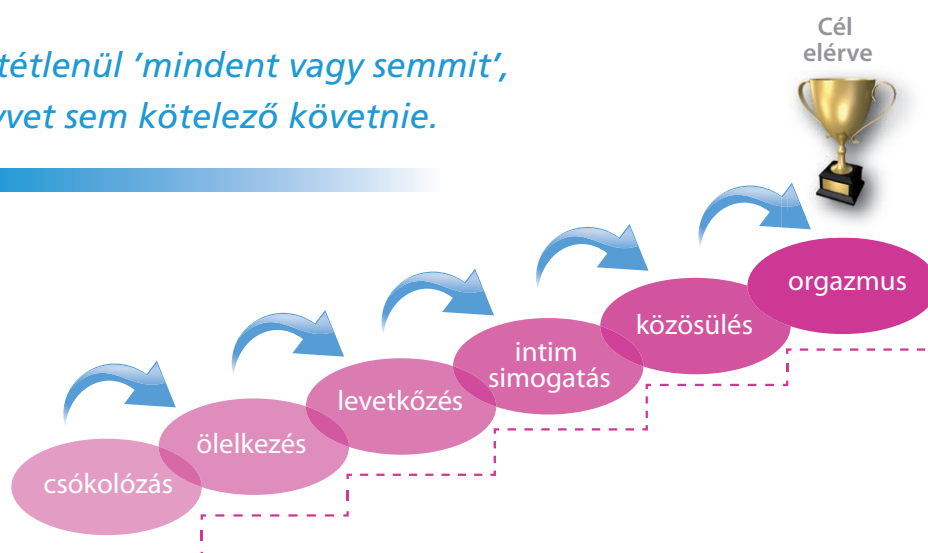
4. Tanulj újragondolni – a szexuális tevékenység nem feltétlenül célorientált!

Te és a partnered bizonyára rendelkeztek bizonyos rutinnal a szexuális életetekben.

Nagyon gyakran a szexuális tevékenység forgatókönyv mentén halad, egyik lépés kiváltja a másikat.

Íme egy példa a heteroszexuális 'célorientált szex'-re: A cél itt a közösülés során elért orgazmus. Minden szexuális tett utat vág a következőnek és csak a 'cél'-hoz való közelebb kerülést szolgálja.

A szex nem feltétlenül 'mindent vagy semmit', és forgatókönyvet sem kötelező követnie.



Ha most kevés szexuális vágy van benned, a csókolózás és ölelkezés fázisban a lelked mélyén már biztos 'kijelentkeztél', mert nincs benned vágy a közösülésre. Az is lehet, hogy kivédsz bármilyen fizikai kontaktust, nehogy a partneredben elvárásokat ébressz.

A szex nem feltétlenül célorientált. Ideje újragondolni és megszakítani a sablont!

Válogass és dönts!

Gondolj a szexualitásra úgy, mint egy étlapra, amelyről bármit választhatsz. Felejtsd el a rutint és a jó öreg forgatókönyvet! Legyél a partnereddel elvárások nélkül, nyomás nélkül és cél nélkül.

Előre válaszd ki a szexuális tevékenységeket a partnereddel. Minden szexuális tevékenység önmagában áll, és a cél a maximális élvezet. Élvezzétek azon nyomás nélkül, hogy haladni kell a forgatókönyv szerint.

Például: az intim simogatás könnyedén állhat önmagában, a szexuális közösülés gondolata nélkül következő lépésként. Ehelyett koncentráljatok az öröme és az izgalomra. Egyik intim tettet sem követi automatikusan egy másik.

Gondolj rá szexuális étlapként, amiről bármit választhatsz: Talán vegyes előétel tálal főétel helyett?

Íme néhány javaslat. Milyen további ötleteitek vannak a partnereddel?



Együtt felfedezhetitek és élvezhetitek az utat. A bizalom és a nyitottság a partnered felé a legfontosabb. Amikor a szexualitás nem követ ismerős mintát, sok alkalom adódik a kíváncsiságra és kreativitásra, új dolgok kipróbálására és a kísérletezésre.

5. 'Evés közben jön meg az étvágy'

Fiatalon és egészségesen gyakran éreztünk spontán szexuális vágyat és reagáltunk impulzív szexuális tettekkel.

'Egyetlen pillantás elég. Le sem tudjuk venni egymásról a kezünket'.

Azonban ez egy hosszú kapcsolat során megváltozhat és kevésbé gyakorivá válhat. Ez normális és a spontán szexuális vágy természetes módon csökken a kor, a hormonális problémák és a mindennapos stressz miatt.

A nőknek számtalan okuk és motivációjuk lehet, amiért szexet akarnak: az érzelmi közelség, intimitás, elismertség, önmegegerősítés és megbecsülés iránti vágy. Vannak egyszerűbb és prózaibb okok is, épp ennyire érvényesek: a stressz oldása, relaxálás, valami izgalmas meg tapasztalása, 'békülési szex' veszekedés után vagy csupán a partner boldoggá tétele.

Szóval még, ha nincs is kedved, számos jó oka van, hogy befogadd, ha a partnered szexuálisan közeledik feléd.

A szexuális izgalom lassan kialakulhat intim tevékenység során, ha hagysz rá időt, hogy belendülj, és, ha elvárások, nyomás nélkül kezeled a dolgot. Fontos, hogy elég kényelmesen érezd magad ahhoz, hogy elengedd magad.

Egyszerűen csak pozitív hozzáállással vedd bele magad a szexuális tevékenységekbe és vedd észre, ha a tested természetesen reagál erre felizgulással.

Ezt 'reszponzív vágnak' hívják.

Lassan és nem látványosan alakul ki, de megbízhatóan elvezethet a kielégítő szexuális élethez.

Például:

'Még nem vagyok ott, de ez jó érzés. Folytasd. Lassan kezdek hangulatba jönni.'

Úgy képzelj el a rezponzív vágyat, mint izzó parazsat a tábortűznél. Amikor finoman és óvatosan megfújod a parazsat, egy kis láng jelenik meg. És idővel, fogékonysággal és türelemmel a paraszak lassan, de biztosan újra tűzzé válnak.



A lényeg az: Nem kell szexuálisan felizgulni ahhoz, hogy szexuális tevékenységbe kezdj, ha nyitott és semleges a gondolkodásod. Ehhez talán ki kell löknöd magad a komfortzónádból, ha aktívan próbálsz hangulatba jönni ahelyett, hogy arra várnál, hogy a vágy spontán jön majd. Azonban ismerd fel a határaidat és ne erőltess a szexuális tevékenységet, ha nem akarod! A szex sosem fordulhat át házimunkává vagy okozhat stresszt.

Egyszerűen kérdőjelezd meg a gondolkodásodat! Mert nem tudsz hangulatba jönni, ha nem akarsz hangulatba jönni!

6. Alkalmazás: A jó szex tervezhető

Gondolj arra, milyen érzés, amikor a vakációt tervezgeted a partnerreddel: lefoglaljátok az utazást, izgalmas terveket szövögettek, bepakoljátok a bőröndöket és végül felszálltok a repülőre. A várakozás része az élménynek, és növeli az örömet.

A szexuális tevékenység időpontjának megtervezése hasonló várakozást és izgalmat okozhat.

Néhány tipp a tervezéshez:

- Szervezzetek rendszeres 'randiestéket' (vagy rövid utazásokat) a partnerreddel, ami lehetővé teszi a mindennapokból és közös rutinból való kiszakadást pár órára.
- Tegyétek ezeket az időpontokat kötelezővé, például naptári bejegyzéssel, és legyen top prioritású. Csak abszolút vészhelyzetben lehet lemondani, de szokásos, mindennapos akadályok miatt nem. Pont mint egy vakáció esetében.
- Randiestén az elsődleges cél, hogy fizikailag és érzelmileg közel érezd magad a partneredhez, és, hogy olyan szexuális tevékenységet válasszatok, amely a kölcsönös öröme fókuszál. Ez vezethet, de nem feltétlenül vezet szexuális közöseléshez. Ne helyez magadra túl nagy nyomást a teljesítmény miatt, és ne kergesd a 'tökéletes randi' illúzióját.
- Optimális környezetet kell teremteni a randiestékhez. Például tervezz zavartalan, privát helyet kelles hőmérséklettel és jó hangulattal (zene, gyertyák, vagy bármi más).
- Ne várj a spontán szexuális vágyra, különösképpen, ha régóta alacsony a libidód. A lényeg az öröm megosztása.
- A fix randieste és a közös tervezés a partnerreddel várakozást okoz majd, amely segíthet hangulatba jönni.

7. Néha cseréljétek szerepet!

Egy kapcsolatban általában az egyik partner kezdeményezőbb a szexuális tevékenységre. Cseréljétek szerepet! Mindkettőtök számára teljesen más érzés lesz, hogy meghívod vagy téged hív a partnered intimitásra (szavakkal vagy testbeszéddel). Ez az új élmény leveheti rólatok a nyomást. Hogy ez a szerepcseré működjön, legyél nyílt az elvárásaiddal kapcsolatban. Az intimitásnak, mint már említettük, nem kell meghatározott forgatókönyvet követni. Néha oldja a nyomást, ha nyílt vagy és felállítod a határokat.

Kérdezzétek meg egymást, milyen érzés a másik szerepben lenni!

8. Maradj rugalmas!

Az erekciós problémákkal küzdő férfiak és krónikus hüvelyi fájdalommal élő nők élvezetesnek találhatják a szexuális intimitás néhány oldalát, de mások letaglózhatják őket. Sokan szexuálisan elégedettek és örömet éreznek anélkül, hogy feltétlenül a csúcsra jutnának.

TIPP:

A maszturbálás nagyon intim tett, amely erős közelséget hozhat.

Ha csak az egyik fél van hangulatban, a másik próbálhat támogató szerepet betölteni, amíg maszturbálnak.

Átkarolhatod a partnert, mélyen a szemébe nézhetsz, támogatathatod és csodálhatod, buzdíthatod és inspirálhatod a saját tested bevonása nélkül. Csak legyetek közel egymáshoz fizikailag és érzelmileg.

9. Kísérletezz!

A szexualitás egy életen át tartó tanulási és fejlődési folyamat. Ez azt jelenti, hogy az életed során változhatnak a szexuális preferenciák, igények, vágyak és idegenkedések. Lépj ki a komfortzónából néha, és párként toljátok ki a határaitokat. Gondolhatsz rá 'szexuális játékként', ahol játékosan kipróbáltok dolgokat, kockáztattok és együtt fedeztek fel új területeket anélkül, hogy új szexuális gyakorlat mellett kellene elköteleződnetek. Eközben fontos a jó (szexuális) kommunikáció párként, hogy a határok változásait meg tudjátok beszélni.

A szokásos rutin megszakítása, valami új kipróbálásával, lehet izgalmas és növelheti a libidót. Különösen a hosszú, stabil kapcsolatokban üdítő dolog, ha a partner más szerepet ölt, és meglepően vadidegenként hat.

Ötletek és javaslatok:

- Nem számít, hogyan szoktatok szexelni, próbáljátok elnyújtani. Bármit is szerettek általában csinálni, lassítsátok, és legalább háromszor annyi ideig tartson!
- Játssz a partnered felizgatásával – növelj az izgalmi állapotát a csúcsra törés nélkül, és aztán megint engedj lecsökkenni lassan!
- Játékosan alkalmazzatok szexjátékokat. A másféle stimulálás és intenzitás teljesen más (és gyakran izgalmas) élményeket nyújt. Például a heteroszexuális kapcsolatban élő nők számára hasznos a közösülés közben a klitorisz külső részének izgatása.

Az ENGAGe köszönetét fejezi ki a szerzőknek, résztvevőknek és az ENGAGe Végrehajtó Csoportnak a folyamatos jelenlétéért és munkáért ezen tájékoztató frissítésében.

*Az ENGAGe őszinte háláját fejezi ki a szerzőnek, dr. Kathrin Kirchheinernek (Ausztria).
Az ENGAGe szintén köszönetét fejezi ki Dr. Zoia Razumova (Svédország),
Dr. Stéphanie Smet (Belgium), Dr. Remi A. Nout (Hollandia) és Dr. Murat Gultekin
(Törökország) segítségéért, hogy szakmailag felügyelték a tájékoztatót.*

*Külön köszönet Tóth Icó (Magyarország), Kim Hulscher (Hollandia), Eva-Maria Strömsholm
(Finnország), Maria Papageorgiou (Görögország), Linda Snoep (Hollandia),
és Anne De Middelaer (Belgium) érintetteknek az értékes hozzászólásokért
és véleményekért.*

Kontakt információ

ENGAGe weboldal: <https://engage.esgo.org/>

Email: engage@esgo.org

Facebook: <https://www.facebook.com/engage.esgo>

Az ENGAGe javasolja, hogy keresd fel a helyi betegsegítő csoportodat.

Mályvavirág Alapítvány
www.malyvavirag.hu



