



A SZEXUÁLIS INTELLIGENCIA
ÉS
A FOKOZATOSSÁG ELVE

*Szexuális
Intelligencia*

Tartalomjegyzék

Képesek vagyunk tudatossággal minőségibb szexuális élményekre?	3. oldal
Miért fejlesszük szexuális intelligenciánkat?	4. oldal
Miért lesz a szexualitás erőszak tárgya?	4. oldal
Miért érezzük tabunak a szexet?	6. oldal
Miért jövünk zavarba?	6. oldal
“A meztelenség még hagyján. Ha már úgyis szeretkezünk, jön magától.” De mi a helyzet a beszéddel?	7. oldal
Mi a szexuális intelligencia 5 + 1 elengedhetetlen alapfeltétele?.....	8. oldal
Mi a fokozatosság elve, és miért fontos?	11. oldal
Mi tehát a megoldás?	12. oldal

Képesek vagyunk tudatossággal minőségibb szexuális élményekre?

Manapság már a csapból is a tudatosság folyik. Például: "Költs kevesebbet, mint amennyit keresel. Tedd félre azonnal minden bevételod 10%-át. Legyél kedves az emberekkel és megnyílik az út az üzleti sikereid előtt. Ha valamit nagyon erősen, szívvél-lélekkel, teljes valónkkal akarunk, akkor "bevonzzuk", megkapjuk azt." Ezek felettébb hasznos, követendő tanácsok. Igen ám, de mi a helyzet a szexualitással? Arról meglepően kevesen mernek beszélni. Szintén megélhető tudatossággal? Képes vagyok a szexuális vágyaim felett uralkodni? Irányíthatom testemet a hálószobában is?

Mindenki életében (kinek később, kinek korábban) elérkezik az a pillanat, amikor arcon csapja a felismerés, hogy "ha azt akarom, hogy jobb legyen, valamit tennem kell". Ez az élet minden területére vonatkozik, legyen szó munkakeresésről, önfejlesztésről, párkapcsolatról, rokon kapcsolatokról, befektetési képességekről, pénzkezelésről, vagy akár a szexualitásról.

Igen, a szexualitás is megélhető tudatossággal. Sőt! Itt van szükség igazán a tudatosságra. Hiszen ha életünk ezen területén valami nem működik, akkor párkapcsolatunk mehet tönkre. Egy rossz párkapcsolat pedig üzleti sikereinket gátolhatja. Minden mindennel összefügg, ezért fontos a képesség, hogy kívülről, vagy legalább egy kicsivel távolabbról tekintsünk saját magunkra. Így először meglátjuk a nagy egészet, amit aztán részekre bonthatunk, és kezdhetjük apránként a javítgatást. Hogy a szexualitásban az pontosan hogyan is alkalmazható? A tanulmány végigolvasásával te is megtudod!

Miért fejlesszük szexuális intelligenciánkat?

Bizonyára hallottad már azt a mondást, hogy az vagy, amit a múltadban tettél és az leszel, amit a jelenedben teszel. Kiegészíteném ezt azzal, hogy a mostani személyiségünket nem csak a múltbeli tetteink alakították, hanem léteznek a velünk született személyiségjegyek, amelyeket szüleinktől, nagyszüleinktől és még feljebből hordozunk magunkban. Ezek az úgynevezett generációs sérülések, amiket főleg anyáink, nagyanyáink éltek át, amikor a szex szó hallatán még nem a szeretet, megbecsülés és kölcsönös tisztelet, hanem erőszak, szükséges rossz, megalázás, kihasználás érzete indult meg az emberekben, legfőképpen a nőkben.

(A generációs sérülések miéértje, kialakulása, és pontos definíciója külön tanulmányt igényel, vagy léteznek már erről szóló könyvek is. Akit részletesebben érdekel, jelezze ezt az info@szexualisintelligencia.hu e-mail címre.)

A lényeg, hogy tisztában legyünk ennek létezésével, valamint azzal, hogy ezek a problémák mind megszüntethetők. A mi generációnkon hát a sor, hogy ezen változtassunk.

Miért lesz a szexualitás erőszak tárgya?

Jelen korban az emberek nem tudják eldönteni még azt sem, hogy saját maguknak mi a jó, nem beszélve arról, hogy mi a kollektív jó. Túl sok a véglet, több a választási lehetőség, ezért nehezebb a dolgunk. Lesarkítva a két véglet a következő: 1. Nem élünk minőségi nemi életet. 2. Durva, beteges nemi életet élünk.

Mindkettő a beszélgetés hiányára vezethető vissza.

1. Nem merünk a szexről beszélni => kevesebbet csináljuk, kevésbé lesz minőségi.

2. Nem merünk a szexről beszélni => utána nézünk az interneten, ahol minél mélyebben ássuk magunkat a témában, annál durvább és durvább videókat találunk. Amiről aztán azt kezdjük hinni, hogy normális (ha már valaki feltette, és sokan megnézték, és úgysem beszélünk róla senkivel). Vagy ha beszélünk is róla, akkor inkább 1-1 italozós estén, amikor a társaságból értelmiségi szinttől függően (vagy néha ettől függetlenül) jön elő a téma. Gondolok itt csak például a szado-mazo, megkötozós, állattal, fűvel-fával dolgokra, de ennél sokkal durvábbak is léteznek. Ezek már inkább a betegség kategóriába sorolhatók. Mivel látod-hallod, és mivel szexuális tartalma van, elkezd izgatni. Pedig nem azért izgulsz fel, mert például véresre vernek egy lányt, hanem mert meztelenséggel együtt, valami újdonságot látsz. Az ember természeténél fogva keresi az újat, vágyja a változatoságot.

Az újdonság azonban pozitív hatással is lehet szexuális életünkre, ha megfelelően alkalmazzuk, hiszen a nemi életben a legtöbb ember szexuális étvágyát felélénkíti. Ezért is fontos, hogy többször vigyünk a kapcsolatunkba, szexuális életünkbe valami újat. Jó hírem ezzel kapcsolatban az, hogy ha az összes beteges dolgot eltüntetjük a Föld színéről, még mindig éppen egy életre elegendő variánsa létezik a szexuális életünket felpezsdítő lehetőségeknek.

A kis kitérő után kanyarodjunk most vissza a beszélgetős témakörhöz.

Miért érezzük tabunak a szexet?

Természetes, hiszen ezt látjuk a környezetünkben, ezt tanultuk a szüleinktől. És pontosan a "tabu" az, amit meg kell tanulnunk leküzdeni ahhoz, hogy javuljon szexuális életünk.

Ha az ember nem mozog otthonosan valamiben, mert nem tanulta meg eléggé, akkor hajlamos azt erőltetni vagy legalább kifelé megjátszani, hogy minden rendben van. Így van ez a szexszel is. Ha azt hittük, hogy ezt nem kell tanulni, mert jön magától, akkor problémák esetén – amik mindig jönnek – érthetően igyekszünk ragaszkodni a kialakult elképzeléseinkhez. Ez a ragaszkodás pedig könnyen átmegy erőltetésbe. Azt pedig tudjuk, hogy ha valamit erőltetni kell, az jó már csak kis valószínűséggel lehet.

Ennek az erőltetésnek a kialakulása annak is lehet köszönhető, hogy keveset beszélünk róla, pontosan azért, mert tabunak véljük. Emellett zavarba is jövünk, amikor szexuális téma kerül felvetésre. (Persze vannak, akik elütik egy-egy frappáns poénnal, és máris nem arra figyelünk, mennyire kínos a helyzet.)

Miért jövünk zavarba?

A legtöbb állat nemi szerve testtartásából adódóan rejtve marad. Az ember, amikor felegyenesedett, nemcsak láthatóvá, de szinte legkönnyebben hozzáférhetőek lettek nemi szervei, amiket aztán kezdett eltakarni, megvédeni. Először csak falevelekkel, majd később ruhával. Ezáltal

lettek intim testrészeink legkevésbé láthatóak. Tehát amikor meghitt együttlétre kerül sor, fel kell tárnunk legféltebb kincsünket egymás előtt. Természetes, hogy zavart kelt, hiszen nem mindennapi, nem megszokott tevékenység. Gondoljunk csak abba bele, hogy amikor egész télen hosszú nadrágot hordunk, és tavasszal először veszünk fel rövidnadrágot, milyen furcsa kimenni vele az utcára. Pedig a lábunk még csak nem is intim testrész, de hozzászoktunk, hogy eddig nem látta senki. Mert minden megszokás kérdése.

Ha például annyira zavarban vagy a párod előtt, hogy képtelen vagy meztelenül elsétálni előtte, csupán szokásaidon kell változtatnod. Ha minden nap egy perccel tovább sétálsz el előtte meztelenül, az elején előfordulhat, hogy kellemetlen lesz, vagy akár szinte kibírhatatlan. Ilyenkor van a legtöbb szükség lelki erődre, aztán ahogy telnek a napok, egyre jobban kezdesz hozzászokni, mígnem végül teljesen természetes lesz.

“A meztelenség még hagyján. Ha már úgymint szeretkezünk, jön magától.” De mi a helyzet a beszéddel?

Hozzáteszem a “jön magától” nem tükröz érett gondolkodásmódot, érdemes lehet enyhe szemléletváltásba kezdeni. Erről később lesz még szó.

A beszéddel kapcsolatban azonban jó hírem van! Azt már tudjuk, hogy gyakorlással bármit elsajátíthatunk. Ideje most már használni is ezt a tudást. Próbáld ki először csak nagyon szűk környezetben, mondjuk kérd meg a legjobb barátodat/barátnődet, hogy beszélgetsek néhány percet a

szexről. Ne általánosságokban, hanem konkrétan ki-mit-hogyan szeret, mennyiszer szokta, milyen élmény volt az első, hogyan gondolkodik e téren? Tegyetek fel kérdéseket egymásnak! Eleinte csak felszínesen érintve a témát, hiszen ekkor még legfőképpen a zavaroddal vagy elfoglalva. Aztán ahogy oldódtok, úgy lehet egyre mélyebben kifejtetni a gondolataitokat. Ha teheted, ne mindig ugyanazzal a személlyel történjen az első néhány alkalom. Egy-két ilyen beszélgetést követően már azt is el fogod felejteni, hogy valaha zavarban voltál. Mivel mindannyian különbözőek vagyunk, előfordul természetesen, hogy némelyikünknek elég 1-2 alkalom, másoknak 15-20-ra van szüksége. Így van ez például a biciklizéssel is. Akad olyan, aki csak felpattan rá és már suhan, valamint olyan is létezik, aki előbb "bemelegít" segédkerekekkel, aztán szépen lassan elhagyja őket.

Kezdetnek jó, de korántsem elég az, hogy beszélünk a szexről. Érdemes azt is megtanulni, hogyan kommunikáljunk. A kommunikáció a szexuális intelligencia egyik alapja. Nézzük meg most a többit is.

Mi a szexuális intelligencia 5 + 1 elengedhetetlen alapfeltétele?

1. KOMMUNIKÁCIÓ

Tudjuk, hogy párkapcsolati nézeteltéréseink megoldásához kommunikációra van szükség, amely magában foglalja társunk figyelmes végighallgatását is.

Tudjuk, hogy egy sikeres üzlet megkötéséhez kommunikációra van szükség, amely magában foglalja leendő üzlettársunk figyelmes végighallgatását is.

Tudjuk, hogy ha valamit el akarunk érni az életben, akkor azért tennünk kell, kommunikálnunk kell a világ felé a céljainkat úgy, hogy közben mások céljait is végighallgatjuk, segítve ezzel egymást.

Ismerjük fel tehát, hogy az ágyban éppen olyan fontos a kommunikáció, mint az élet minden területén. Nem csak azért, hogy elmondjuk a párunknak, mit szeretnénk kapni tőle, hanem azért is, mert megtudhatjuk, mi magunk mire vágyunk igazán. Bizonyára te is sokszor jártál már úgy, hogy elkezdted beszélni egy bizonyos témában, és miközben te magad kimondtad a gondolataidat, jutott eszedbe olyan dolog, ami egészen addig egyszer sem fordult meg a fejedben. Nem beszélve arról, hogy párunk szavai is felgyújthatják agyunkban a villanykörtét.

2. NYITOTTSÁG

Itt nem a szétterpesztett lábakra gondolok. :) Lehet, hogy vannak alap személyiségtípusok, lehet, hogy van egy horoszkópunk, ami megmondja milyenek vagyunk, lehet, hogy a pontos születési dátumom számmisztikájából megmondja valaki, hogy milyen vagyok. Ettől eltekintve minden ember a Földön teljesen egyedi. Vannak hasonlóak, de két egyforma nincs, mint ahogy ujjlenyomat vagy DNS sincs két egyforma. Éppen ezért ne általánosításokból táplálkozz, hanem legyél nyitott partnered megismerésére. Ami ennél is fontosabb, ne csak megismerni akard, hanem megérteni is. Amikor valamilyen érzését megosztja veled, nem tudsz egyetérteni vagy ellenkezni. Hiszen az érzések szintén egyediek, mindenki máshogy reagál mindenre. Ha nem érted, miért mond vagy tesz valamit, tegyél fel neki

kérdéseket. A kérdés a megismeréshez és megértéshez vezető út.

3. TISZTELET

Azt mondják, a tiszteletet ki kell vívni. Tiszteljük a szüleinket, mert felneveltek, tiszteljük a főnökünket, mert önerejéből jutott magasra, tiszteljük azt, aki letett valamit az asztalra. De miért ne tisztelhetnénk valakit csak azért, mert létezik, mert ember? Tiszteljük a társunkat azért, mert mellettünk van, azért, mert elfogad minket olyannak, amilyenek vagyunk, vagy azért, mert egyszerűen megérdemli!

4. ELFOGADÁS

Sokan úgy vélik, az emberi test Isten legszebb alkotása. Ezért hát vigyázzunk rá, szeressük, és becsüljük meg! Ahhoz, hogy a másikat el tudjuk fogadni, ahhoz előbb saját magunkat kell elfogadnunk. Elfogadás alatt nem beletörődést értek. Tehát, például ha a párod mindig csak egy bizonyos pózban akar veled szeretkezni, van választásod, mondhatod neki, hogy próbáljatok ki mást is, hátha találtok olyat, ami még annál is sokkal élvezetesebb mindkettőtök számára. Azonban, ha olyan dologról van szó, amin akkor abban az adott pillanatban nem áll módodban változtatni, például a tested, akkor azt az energiát, amit arra fordítasz, hogy sopánkodsz miatta, fordítsd arra, ami jó, ami tetszik neked. Hiszen nincs is annál rosszabb, amikor egy meghitt szexuális élmény ahhoz hasonló gondolatok miatt nem lesz teljes, mint például "vajon most észrevette azt a kis narancsbőrt a combomon?" Vagy: "a fenébe, ebben a pózban nagyon nagynak látszik a hasam." Ezen kívül fogadjuk el azt is, hogy emberek lévén különbözőek vagyunk, nem csak külsőre, belsőre, de viselkedésre és igények tekintetében is. Ahogy nem várod el azt a kedvesedtől, hogy amikor te éhes vagy, ő is legyen

éhes, úgy azt se várd el, hogy amikor te szexre éhezelsz, ő is mindig enni akarjon.

5. VÁLTOZATOSSÁG IRÁNTI IGÉNY

Mikor kezdünk el unatkozni? Mikor lépünk ki egy kapcsolatból? Mikor váltunk csatornát a tv-készüléken? Amikor már nem történik semmi érdekes. Azaz, amikor a helyzet változatlan. Mitől lesz valami érdekes? Attól, hogy változatos. Hiszen a változatosság kiszámíthatatlan. Egy párkapcsolatban mindkét fél ugyanakkora mértékben felelős azért, hogy változatosságot vigyen nemi életükbe. Este, amikor összegújtok, és szinte már pontról pontra tudod, hogy mi után mi fog következni, nem tölt el már lelkesedéssel a dolog. A kiszámíthatóság a szenvedély halála.

5+1. FOKOZATOSSÁG

Ez a plusz egy annyira fontos, hogy külön fejezetet érdemel. Talán kevesen értenek vele egyet, talán mert még soha nem próbálták.

Mi a fokozatosság elve, és miért fontos?

Pszichológusok megállapították, hogy amikor valamit nagyon akarunk, és megkapjuk, akkor hirtelen csappan a lelkesedésünk iránta, vagy egyáltalán nem is kell. Nem úgy, mint amikor valamihez fokozatosan szoktatjuk magunkat hozzá. Ha például nagyon imádjuk a csokifagyit, és éppen éhesek vagyunk, amikor elének teszik, hajlamosak vagyunk bevágni belőle egy akkora adagot, hogy még rosszul is legyünk tőle, vagy egy időre megutáljuk. Azonban, ha minden másnap kapunk 1-2 kanállal, gondoljunk csak bele,

mennyire jó érzéssel tölt el bennünket, mennyire várjuk a következő adagot. Főleg, ha mástól kapjuk, és nem csak simán ott pihen a hűtőnkben, hogy bármikor kedvünk szerint hozzáférhessünk. Ez a kis párhuzam a kapcsolatokra vetítve is teljesen megállja helyét. Emberi természetünkől fakadóan leginkább akkor vágyunk valamire igazán, amíg meg nem kaptuk. Gondoljunk csak vissza gyermekkorunk hön áhított kis biciklijére.

A fokozatosság elve azért fontos, mert így egyrészt sokkal jobban megismered kiszemeltedet, másrészt sokkal több időd van megbántás nélkül visszavonulni, ha útközben rájöttél, hogy mégsem ő a nagy Ő. Gondolj csak bele, mikor kisebb a fájdalom, ha akkor hagynak ott, amikor már teljesen odaadtad magad, vagy amikor még csak egy csók csattant el?

Mi tehát a megoldás?

A fokozatosság. Ha szépen lassan, esetleg darabokban kapjuk meg, garantáltan tovább fog tartani. A fokozatosság elve nem csak életünk első szeretkezésénél nagyon fontos, hanem életünk összes új párjával történő első szeretkezés rányomhatja bélyegét kapcsolatunkra. Ezért fontos tehát mindig újra és újra alkalmazni. Fokozatosság nem azt jelenti, hogy az első néhány hétben csak csókolózunk, majd egyszer csak megtörténik a dolog. Hanem például az alábbiak szerint lebontva, és sorban haladva:

- beszélgetés
- tekintet
- arc simogatása
- ölelés

- szájrapszi
- simogatás ruhán keresztül
- csók
- test simogatása
- apró csókok a testen
- orgazmus csupán testetek összedörzsölésével
- orgazmus kézzel
- orgazmus szájjal
- s végül a szex

Természetesen ez még tovább bontható elemibb részekre. Minél tovább és minél tagoltabban húzzátok, annál felemelőbb lesz a beteljesülés. Egyszer próbáljátok ki!

Ami a legfontosabb, amíg bármelyik szinten nem vagy tökéletesen elégedett, ne lépj tovább a következőre. Ha nem tetszik a simogatása, nem fogod élvezni a csókját sem, ha nem tetszik a csókja, bánni fogod, hogy lefeküdtél vele.

Ha elsőre minden klappol...gratulálok! Megtaláltad azt, akivel kapcsolatod nem hetekben lesznek mérhető, függetlenül attól, mennyire hamar történt meg az első. Persze ezen a listán nektek is érdemes végig haladnotok, csak épp nem napok kellene, hogy elteljenek az egyes szintek között, hanem csupán percek.

A fenti felsorolás részletesen kifejtve:

Beszélgetés

A minőségi együtt töltött idő nem azt jelenti, hogy egyikőtök ül a facebook előtt, és közben hallgatja, hogy a másik elpanaszolja neki, mit a pletykáltak a munkahelyén az idősebbek az új alkalmazotról. Hanem azt jelenti, hogy egymás szemébe néztek, testetek is egymás felé fordul, és érdeklődve hallgatjátok a másikat.

Tekintet

A beszéd fontos, de még ennél is fontosabb, hogy ha eláll a szavatok, akkor se legyen a köztetek lévő csend kínos. Gyönyörködj kedvesed szemében, arcában, és hosszú, mély perceket időzzetek el így.

Arc simogatása

Amikor már kigyönyörködted magad és örülten vágysz arra, hogy hozzáérhess, ne kelts tolakodó hatást, érintsd meg először finoman a haját. Simogasd hosszan, majd térj át az arcára, homlokára, halántékára, orrára. Ha ezt mindketten megadjátok egymásnak, nagyon fogjátok élvezni.

Ölelés

Ez azért az arc simogatása után történik, és nem előtte, mert testetek legnagyobb felülete érintkezik az ölelés során, ami bensőségebb, mint egy karnyújtásnyi távolság.

Szájrapuszi

Elhiszem, hogy ilyenkor néha már legszívesebben a ruhát tépnéd le róla, de próbáld ki, milyen, amikor nem vadászol, csak felfedező útra mész. Ne engedd, hogy nyelvetek összeérjen, csak ajkaid játsszanak ajkaival.

Simogatás ruhán keresztül

Tudjuk, a férfiak bizonyos százaléka kevésbé szereti hosszan nyújtani az "előjátékot", azonban érdemes elgondolkodni azon, hogy milyen kapcsolatot is szeretnél? Egy jól működő kapcsolatban sok minden alapszik a kölcsönösségen. Egyszer az egyik enged, egyszer a másik. Azt kell csupán eldönteni, mikor melyik fél tegye. Ha egy nőt jól felkészítesz, élvezni fogja a szexet. És ha egy nő élvez a szexet, akkor bizony neked is sokkal nagyobb

élvezetet fog nyújtani. A ruhán keresztüli simogatásba beletartoznak a lopott pólóalányúlások. :)

Csók

Próbáld megállni, hogy az első randi alkalmával megcsókolod. Várni több okból is előnyös lehet. Ha jobban megismered kiszemeltedet, jobban fogod kívánni, és ha megkapod végre, annál jobban fog esni. Semmi esetre se csüggedj el, ha nem érezted a legjobbnak az elsőt. Nem mindig tudják még ilyenkor a felek, hogy mi kell a másiknak, legtöbbször egymáshoz kell idomulni, megszokni. Ezért is fontos a fokozatosság. Valamint a gyakorlás. Még egyszer kiemelném, amíg nem tökéletes veled a csók, ne lépj tovább, mert nem fogod maximálisan élvezni a többit, frusztrált leszel és lehet, hogy beleengeded magad egy olyan kapcsolatba, amitől jelek sorozata óvva int.

Test simogatása

A szexuális intelligencia fejlesztéséhez az is hozzá tartozik, hogy megtanuljuk türtőztetni magunkat. Ami nem azt jelenti, hogy 3 hónapos együtt járás során 2-szer találkoztok, és azzal "hencegsz", hogy te kibírtad 3 hónapig veled szex nélkül. Hanem azt, hogy megtesztek bizonyos dolgokat, de nem léptek tovább. Próbáld ki, milyen az, amikor úgy simogatsz meztelen testét, hogy nem érsz intim bájaihoz. Közben figyeld meg, mennyire élvezi ezt társad, ha túlságosan beindulna, most rajtad a sor, hogy leállítsd.

Apró csók a testen

Ajándékozd meg száján és nyakán kívül teste egész felületét finom csókokkal. Hátát, hasát, mellét/mellkasát, combját, karját is kényeztesd. Tapasztaljátok ki egymás "gyenge pontjait"! Tekintsd ezt az időt befektetésnek, mely idővel megtérül. Minél türelmesebb vagy, annál nagyobb lesz a

kamata. A hétfőn elültetett búzából sem szerdára lesz kenyér.

Orgazmus csupán testetek összedörzsölésével

Próbálta már valaki? Ha nem, akkor hajrá! Bár ez főleg lányokra vonatkozik, azonban kedves férfiak, ha most önzetlenek vagytok, meglátjátok, a többszörösét fogjátok visszakapni. A nők végtelenül hálásak tudnak lenni, ha megfelelően bántok velük.

Orgazmus kézzel

Nem győzöm eleget hangsúlyozni, és erre a kategóriára kiemelten vonatkozik. Ha nem tetszik a simogatása, nem érzed magad a fellegekben, amikor ujjaival kényeztet, akkor NE lépjetez tovább. Bizony ezt addig érdemes gyakorolni, míg össze nem szoktok, hiszen ha ez a része nem tetszik, előbb-utóbb kialakul benned, hogy az előjáték rossz, inkább térjetez minél hamarabb a lényegre. Ha hamar a lényegre térte, elveszti a varázsát, hiányozni fog az intimitás, eltávolodtok egymástól, először az ágyban, majd a kapcsolatotokban is.

Orgazmus szájjal

A higiénia a kapcsolatépítés egyik alapfeltétele. Nem szeretünk csókolózni azzal, akinek büdös a szája, ugye? :-) Amit még egy rágóval lehet is kompenzálni, azonban ha odalent nem vagyunk teljesen tiszták és finom illatúak, akkor hosszú időre elvehetjük párunk kedvét a dologtól. Ezt pedig semmi esetre sem akarjuk, igaz? Ha erre a szintre már a fokozatosság elvét használva jutottatok el, nagyon könnyű dolgotok lesz, szinte csak élvezni kell. Kiemelkedően fontos azonban itt is az őszinteség. Ahelyett, hogy azt sorolnánk szívünk választottjának, amit rosszul csinál, emeljük ki azokat a mozdulatokat, amik nagyon tetszettek,

dicsérjük meg, adjuk tudtára, hogy fantasztikus, amit "művel". Így azt fogja ismételni, az ügyetlenkedésnek pedig előbb-utóbb vége szakad.

S végül a szex

Sok férfitől és nőtől hallottam már azt a mondatot, hogy "elsőre soha nem jó a szex". De nem attól, aki a fokozatosság elvét betartotta! Kívánom, hogy sokáig kívánjátok egymást, és hosszú távon őrizzétek meg ezeket az érzéseket! Később, ha már apróságokon észreveszed, hogy kezd a kapcsolatodok szürkévé, egyhangúvá válni, idézd fel, milyen volt az első néhány randitok, gondolj vissza rá, milyen érzés volt őt átölelni, megsimogatni, emlékezz, hogyan néztél rá, amikor mondott valami szépet neked! Ha sikerült emlékezni, cselekedni is sikerülni fog! Csillogjon a szemed, ha rá nézel! Ez belülről fakad! Te vagy az, aki tenni tud!

Végül egy jótanács:

A körülményeiden változtass, soha ne önmagadon!

Ha ez a mondat még némi magyarázatra szorul, iratkozz fel a www.szexualisintelligencia.hu ingyenes e-mail tanfolyamára, itt sok más kérdésedre is választ kapsz.