



Η

ΜΑΓΕΙΑ ΤΟΥ ΕΡΩΤΑ

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ
DR ANDREW STANWAY

ΕΝΑΣ ΟΔΗΓΟΣ
ΓΙΑ ΝΑ ΓΙΝΕΤΕ
Ο ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ ΕΡΑΣΤΗΣ,
Η ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΕΡΩΜΕΝΗ





Η ΜΑΓΕΙΑ ΤΟΥ ΕΡΩΤΑ

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ

DR ANDREW STANWAY MB MRCP

ΦΛΟΥΔΑΣ ΣΩΤΗΡΗΣ



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ 6

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ ΤΑ ΠΡΩΤΑ ΒΗΜΑΤΑ

- Η γλώσσα του σώματος 8
Αξιολογώντας το σύντροφό σας 13
Το φλερτάρισμα 18 Το ερωτικό φιλί 22
Η παρθενιά 27

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟ ΞΥΠΝΗΜΑ

- Σεξουαλικά μηνύματα 30 Ο αυνανισμός 34
Ξεπερνώντας τις αναστολές 38
Όταν κάνετε έρωτα για πρώτη φορά 42

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ ΜΑΘΑΙΝΟΝΤΑΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΡΩΤΑ

- Αντισύλληψη 46
Η ψυχολογία της αποπλάνησης 50
Αφροδισιακά 54 Περιστασιακό σεξ 58

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ ΚΑΤΑΝΟΩΝΤΑΣ ΤΙΣ ΣΤΕΝΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

- Ο οργασμός 60 Τι ανάβει τις γυναίκες 66
Τι ανάβει τους άνδρες 69
Μαθαίνοντας να αγγίζετε τον άλλο 72

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ ΕΙΔΙΚΟ ΣΕΞ

- Προχωρημένα προκαταρκτικά παιχνίδια 80
Ερωτικά παιχνίδια 84 Φετικισμός 89
Ερότικα 92 Σεξ στα γρήγορα 98

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΚΤΟ ΚΑΘΩΣ ΓΙΝΕΣΤΕ ΕΙΔΙΚΟΙ

- Προχωρημένες τεχνικές 102
Στοματικός έρωτας 107 Το σημείο G 112
Ταυτόχρονος οργασμός 117

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΒΔΟΜΟ ΠΑΡΑΤΕΙΝΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΑΠΟΛΑΥΣΗ

- Κάνοντας το σεξ να διαρκεί περισσότερο 122
Πολλαπλοί οργασμοί 126
Βαθιά διείσδυση 130
Βελτιώνοντας τους οργασμούς 134

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΟΓΔΩΟ ΕΡΩΤΙΚΕΣ ΣΤΑΣΕΙΣ

- Ο άνδρας από πάνω 138 Η γυναίκα από πάνω 144
Η διείσδυση από πίσω 150 Στο πλάι 154

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΝΑΤΟ ΞΕΠΕΡΝΩΝΤΑΣ ΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

- Όταν ένας άνδρας δεν μπορεί να φτάσει σε οργασμό 158
Όταν μια γυναίκα δεν μπορεί να φτάσει σε οργασμό 161
Όταν ο άνδρας φτάνει σε οργασμό πολύ γρήγορα 164
Σεξουαλικές ασθένειες 167 Το AIDS 170

- ### ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΚΑΤΟ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΖΩΗΣ
- Ομοφυλοφιλία 174 Γυνακεία ομοφυλοφιλία 178
Αμφισεξουαλικότητα 182 Αγαμία 186

Ευρετήριο 190

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Συχνά πολλοί υποστηρίζουν ότι η αγορά του πρώτου σας σπιτιού είναι η πιο σημαντική πράξη στη ζωή σας. Δεν είναι. Ούτε η αγορά του πρώτου σας αυτοκινήτου, ούτε το να φτάσετε στην ακμή της καριέρας σας. Περισσότερο σημαντική απ' όλα αυτά είναι η ικανότητα να διατηρήσετε μια ολοκληρωμένη και ικανοποιητική σεξουαλική σχέση μ' έναν αγαπημένο σύντροφο, καθώς και να συνειδητοποιήσετε ότι δεν υπάρχουν όρια στον αισθησιασμό σας.

Έχουμε προχωρήσει πάρα πολύ από το σημείο όπου θεωρούσαμε ότι το σεξ δεν είναι παρά ένα κτηνώδες πάθος που έβγαζε ένας άστοργος σύζυγος πάνω στη γυναίκα του, η οποία υπέφερε μια ζωή. Ευτυχώς, το σεξ δεν θεωρείται πια απλά ένα μέσο για τη δημιουργία παιδιών, πράγμα που άλλωστε θα ήταν καλύτερο να εξετάζουμε ανεξάρτητα από το σεξ. Εκείνη η κοινωνία μπορεί να είχε μετατρέψει τις γυναίκες σε πρότυπα αρετής μέσα στο σπίτι, αλλά γέμισε τους δρόμους με πόρνες και αρρώστιες.

Στις μέρες μας η ικανοποιητική σεξουαλική ζωή θεωρείται αναπόσπαστο τμήμα μιας στενής σχέσης. Σε μια συντροφική σχέση η υγιής σεξουαλική ζωή είναι η "κόλλα" που κρατά ενωμένο το ζευγάρι.

Πίσω απ' όλες αυτές τις αντιλήψεις κρύβεται μια εντελώς νέα φιλοσοφία. Το σεξ δεν είναι πλέον κάτι που μας κάνει να νιώθουμε άσχημα, ούτε μια πράξη για την οποία θα πρέπει να ντρεπόμαστε και στην οποία επιδίδονται μόνο ανήθικοι άνθρωποι. Ούτε είναι ένα χόμπι, όπως η συλλογή γραμματοσήμων ή η κηπουρική. Είναι η ίδια η ουσία της ζωής, αυτό καθαυτό.

Αλλά υπάρχουν τόσα πολλά πράγματα που έχει να μάθει κανείς για το σεξ και τόσο λίγος χρόνος. Από την εφηβεία μέχρι τα γεράματα θα κάνετε έρωτα χιλιάδες φορές. Ακόμη κι αν μείνετε πιστοί σ' έναν σύντροφο για όλο αυτό το διάστημα, είναι αμφίβολο αν θα βαρεθείτε ποτέ. Υπάρχει πάντα κάτι καινούριο ν' ανακαλύψετε στην πράξη αυτή, αν την κάνετε με κάποιον που αγαπάτε. Το πρόβλημα είναι μάλλον πώς μπορεί να συνταιριάσει κανείς όλα αυτά τα αισθησιακά πράγματα, που είναι δυνατόν να νιώσει.

Να έχετε υπόψη σας πάντως ότι, όταν κάνετε έρωτα, δεν κάνετε μόνο έρωτα σε κάποιον άλλο. Κάνετε έρωτα με τον εαυτό σας. Μόνο όταν έρχεστε τόσο κοντά με κάποιον, όπως όταν κάνετε έρωτα - γεγονός που, με τη διείσδυση, σας φέρνει τόσο κοντά με ένα άλλο ανθρώπινο όν όσο τίποτα άλλο - μόνο τότε μπορείτε να αντέξετε τη μοναξιά που νιώθει κανείς, όταν κοιτάζει βαθιά μέσα στον εαυτό του. Οι Γάλλοι αποκαλούν τη στιγμή του οργασμού *la petite morte* - ο μικρός θάνατος. Το σεξ είναι, άλλωστε, το μοναδικό πράγμα που μας προετοιμάζει για το θάνατο.

Όταν είστε νέοι και κάνετε τα πρώτα σας διστακτικά βήματα στον κόσμο του σεξ, τα πάντα σας φαίνονται μυστηριώδη. Και δεν υπάρχει κανείς για να λύσει τις απορίες σας.



Οι γονείς ντρέπονται. Οι δάσκαλοι συχνά δεν είναι καλά ενημερωμένοι. Οι κληρικοί, οι ηγέτες της νεολαίας, οι κοινωνικοί λειτουργοί, όλοι έχουν τους λόγους τους να σας καταπιέζουν. Τα μεγαλύτερα αδέρφια κρυφογελούν, για να καλύψουν τη δική τους άγνοια. Οι φίλοι είναι κι αυτοί ελάχιστα ενημερωμένοι, όπως κι εσείς. Και κανείς άλλος δεν σας παίρνει στα σοβαρά.

Η Ερωτική επαφή έχει στόχο να σας βοηθήσει να κατανοήσετε σε βάθος την ερωτική πράξη, τους στόχους και τις τεχνικές της και τον εξαιρετικά σημαντικό ρόλο που παίζει στη ζωή όλων μας. Σας βοηθά να κάνετε τα πρώτα σας βήματα στον έρωτα, καθώς μελετά τη γλώσσα του σώματος, το φλερτάρισμα και το ερωτικό φιλί. Σας βοηθά να εκτιμήσετε τις πιθανότητες που έχετε για μια σχέση με κάποιο άτομο και ακόμη διερευνά το ρόλο της παρθενιάς στη δική μας αλλά και σε άλλες κοινωνίες.

Μελετά το ξύπνημα των σεξουαλικών σας ορμών και τα πε-



ρίπλοκα σεξουαλικά μηνύματα που ανταλλάσσουμε μεταξύ μας, καθώς και το ρόλο που μπορεί να παίξει ο αυνανισμός στο να εξοικειωθείτε με το σώμα σας και τις σεξουαλικές σας αντιδράσεις. Σας προσφέρει έναν οδηγό βήμα προς βήμα, για να ξεπεράσετε τις αναστολές που μπορεί να έχετε και διερευνά τα προβλήματα και τις "ατυχίες" της "πρώτης φοράς".

Συμπεριλαμβάνει, ακόμη, σημαντικές συμβουλές πάνω στο θέμα της αντισύλληψης και μελετά τις τεχνικές με τις οποίες μπορείτε ν' αποπλανήσετε τους άλλους. Και αν θεωρείτε απαραίτητα τα ερωτικά φίλτρα, μπορείτε να βρείτε και έναν κατάλογο αφροδισιακών.

Για να μπορέσει ν' απολαύσει κανείς τις διάφορες τεχνικές στις σεξουαλικές σχέσεις, θα πρέπει πρώτα να τις κατανοήσει. Για ποιο λόγο ορισμένοι άνθρωποι είναι σεξουαλικά ασυγκράτητοι, ενώ άλλοι παραμένουν πιστοί σ' ένα σύντροφο; Τι είναι οργασμός; Τι διεγείρει τους ανθρώπους; Όλες αυτές οι ερωτήσεις βρίσκουν εδώ μια απάντηση. Και υπάρχει ακόμη ένας οδηγός για το αισθησιακό μασάζ και το ερωτικό άγγιγμα.

Η ειδική ενότητα για το σεξ εξετάζει τα προχωρημένα προκαταρκτικά στο σεξ, τα ερωτικά παιχνίδια και το σεξ "στα γρήγορα". Και ασχολείται και με ορισμένα από τα υλικά μέσα που οι άνθρωποι επιστρατεύουν στον έρωτα και στο φетиχισμό.

Για να γίνετε ειδικοί, θα πρέπει να γνωρίζετε για τις προχωρημένες τεχνικές στον έρωτα, για το σημείο G και για τις πιθανότητες να έχετε ταυτόχρονο οργασμό με το σύντροφό σας. Θα μάθετε ακόμη πώς να παρατείνετε την απόλαυση κάνοντας τη σεξουαλική πράξη να διαρκεί περισσότερο, για τη βαθιά διείσδυση και για τη βελτίωση και τον πολλαπλασιασμό των οργασμών σας. Οι στάσεις, εξάλλου, είναι εξίσου σημαντικές. Υπάρχουν τόσα πολλά πράγματα που μπορεί ν' απολαύσει κανείς πέρα από την κλασική στάση στο σεξ με τον άνδρα από πάνω!

Ο καθένας μας αντιμετωπίζει σεξουαλικά προβλήματα σε κάποια φάση της ζωής του. Αν έχετε πρόωγη εκσπερμάτωση ή αν δεν έχετε καθόλου οργασμό, η Ερωτική επαφή θα σας βοηθήσει να κατανοήσετε αυτά τα προβλήματα και θα σας δώσει πρακτικές ξεκάθαρες συμβουλές για το πώς μπορείτε να τα ξεπεράσετε. Μελετά με προσοχή τις ασθένειες που μεταδίδονται με το σεξ και ανάμεσά τους και τη θανατηφόρο ασθένεια του AIDS, ενώ παράλληλα σας δίνει πληροφορίες για το πώς θα μπορούσατε να υιοθετήσετε σεξουαλική συμπεριφορά χαμηλού κινδύνου.

Αλλά δεν επιθυμούμε όλοι μια "κανονική" σχέση μ'ένα άτομο του αντίθετου φύλου. Ορισμένοι επιλέγουν να είναι ομοφυλόφιλοι, λεσβίες, αμφισεξουαλικοί ή ακόμη να παραμένουν άγαμοι. Τελικά αυτή η επιλογή είναι και η πιο σημαντική απόφαση στη ζωή σας.

Παρ' όλο που τα περισσότερα σκίτσα σ' αυτό το βιβλίο δεν δείχνουν τους άνδρες να φορούν προφυλακτικό, συστήνουμε ανεπιφύλακτα τη χρήση τους, ειδικά σε μια καινούρια σχέση ή όταν δεν γνωρίζετε το σύντροφό σας πολύ καιρό.

ΤΑ ΠΡΩΤΑ ΒΗΜΑΤΑ

Η ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Μπορείτε να καταλάβετε πώς νιώθει κάποιος απλά και μόνο παρατηρώντας τις κινήσεις του; Η απάντηση είναι ναι, αλλά, όπως ισχύει και για κάθε άλλη γλώσσα, θα πρέπει να ξέρετε πώς να ερμηνεύετε τα εναίσθητα σήματα της γλώσσας του σώματος

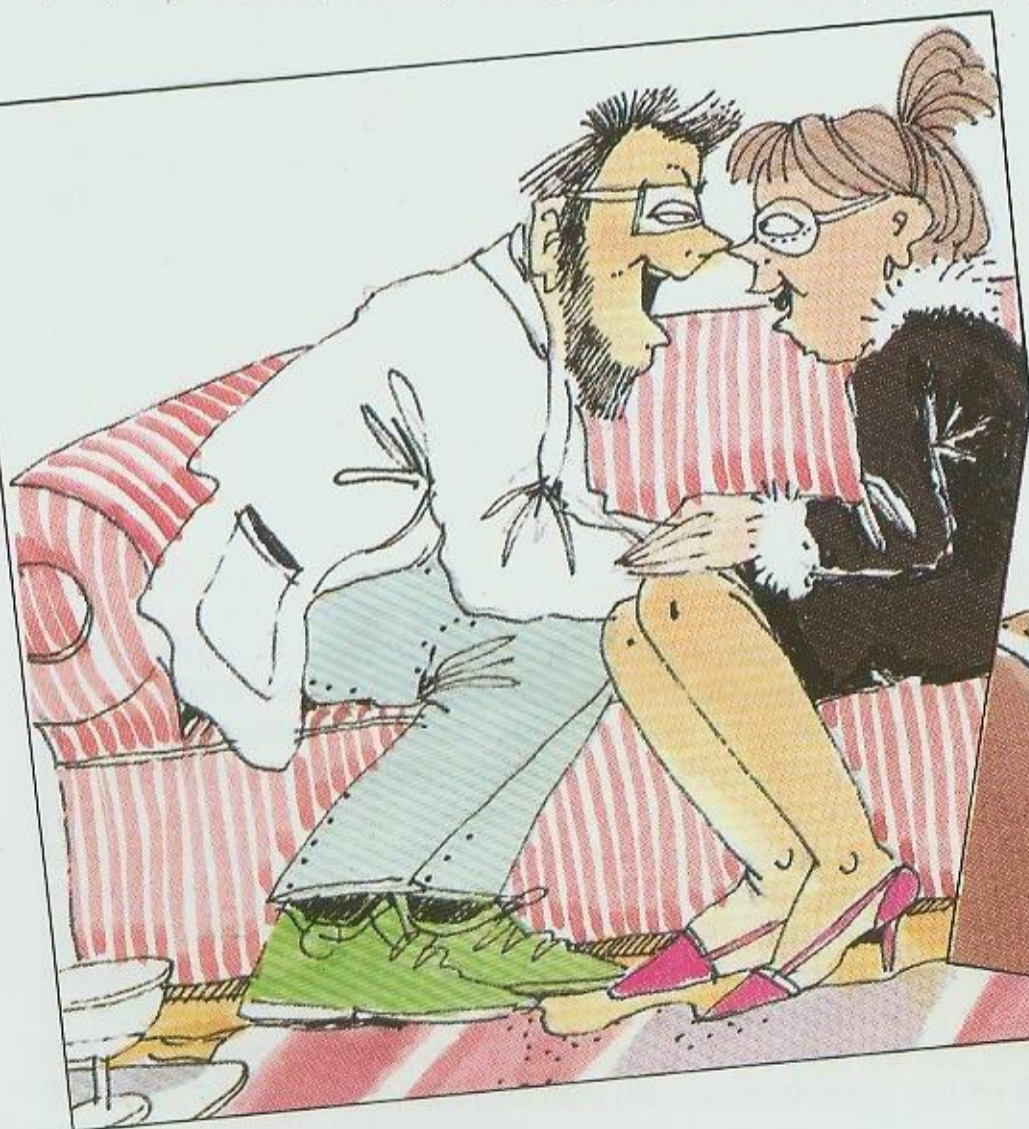
Το σώμα μας μιλάει. Κάθε φορά που κοιτάζουμε κάποιον άλλο, που μιλάμε σε κάποιο άτομο του αντίθετου φύλου, που πίνουμε ένα ποτό, που καθόμαστε ή που περπατάμε - κάθε φορά που συμμετέχουμε σε οποιαδήποτε κοινωνική συναναστροφή - μεταδίδουμε μηνύματα. Αυτά τα μηνύματα πληροφορούν τους αποδέκτες τους για τον εαυτό μας, για τα συναισθήματά μας απέναντι στους άλλους ανθρώπους, για την άνεση ή τη δυσφορία που μπορεί να νιώθουμε και σε πολλές περιπτώσεις για το αν είμαστε πρόθυμοι ή διαθέσιμοι να ξεκινήσουμε οποιαδήποτε σεξουαλική αλληλεπίδραση.

Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ποιες πράξεις και κινήσεις δίνουν τη σωστή ή τη λάθος εντύπωση και ποιες αποκαλύπτουν τα "σωστά" και τα "λάθος" μηνύματα. Αν είμαστε ντροπαλοί, τότε τείνουμε να δίνουμε την εντύπωση ότι θέλουμε να διώξουμε μακριά τους ανθρώπους. Αν έχουμε αυτοπεποίθηση, τότε τεί-

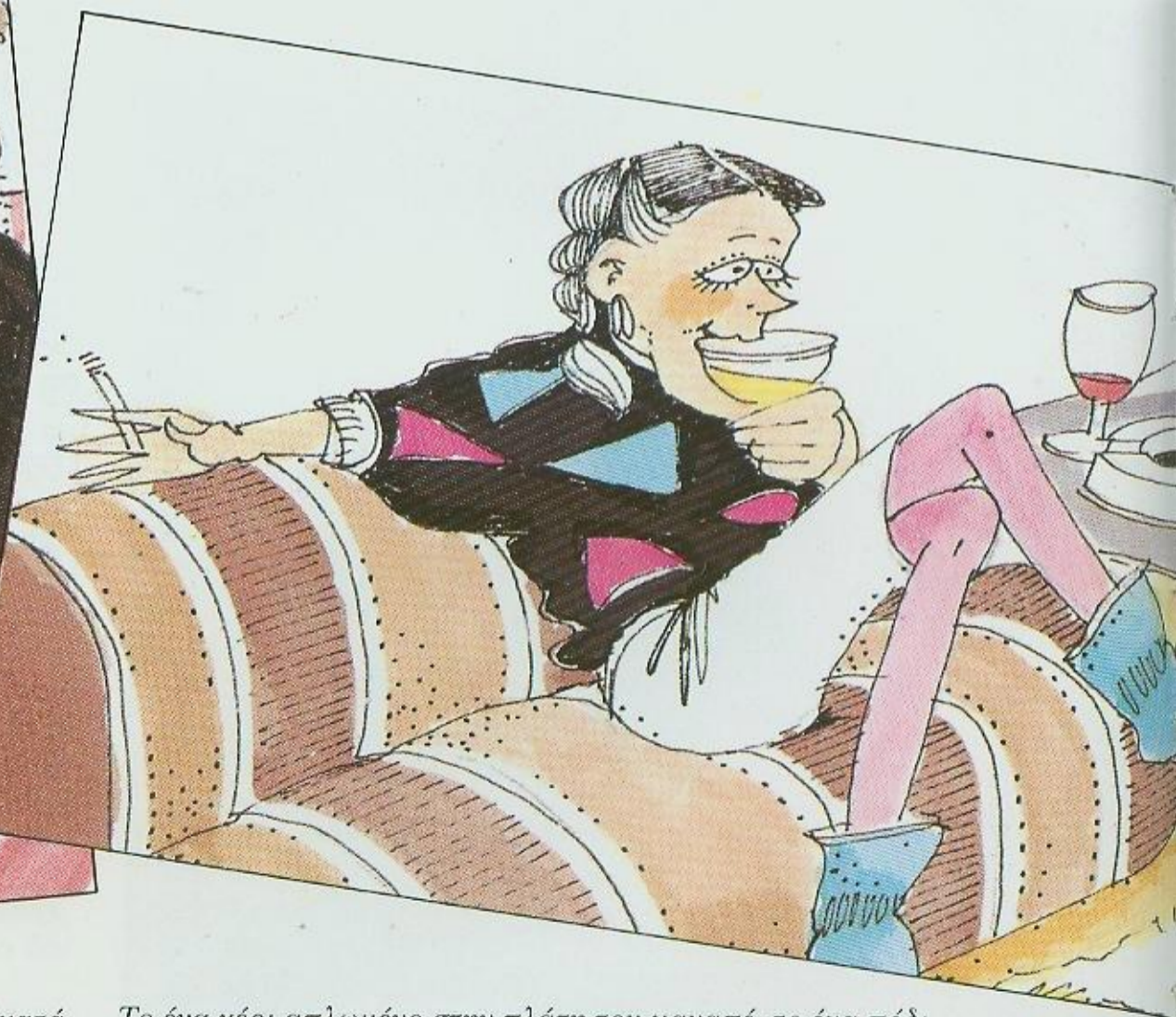
νουμε να στέλνουμε μηνύματα με το σώμα μας τέτοια που κάνουν τους άλλους ανθρώπους να ενδιαφέρονται περισσότερο - ή τουλάχιστον προσπαθούμε. Αν μας αρέσει κάποιος ή αν τον μισούμε, τότε αυτό μπορεί να φανεί πολύ καθαρά.

ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

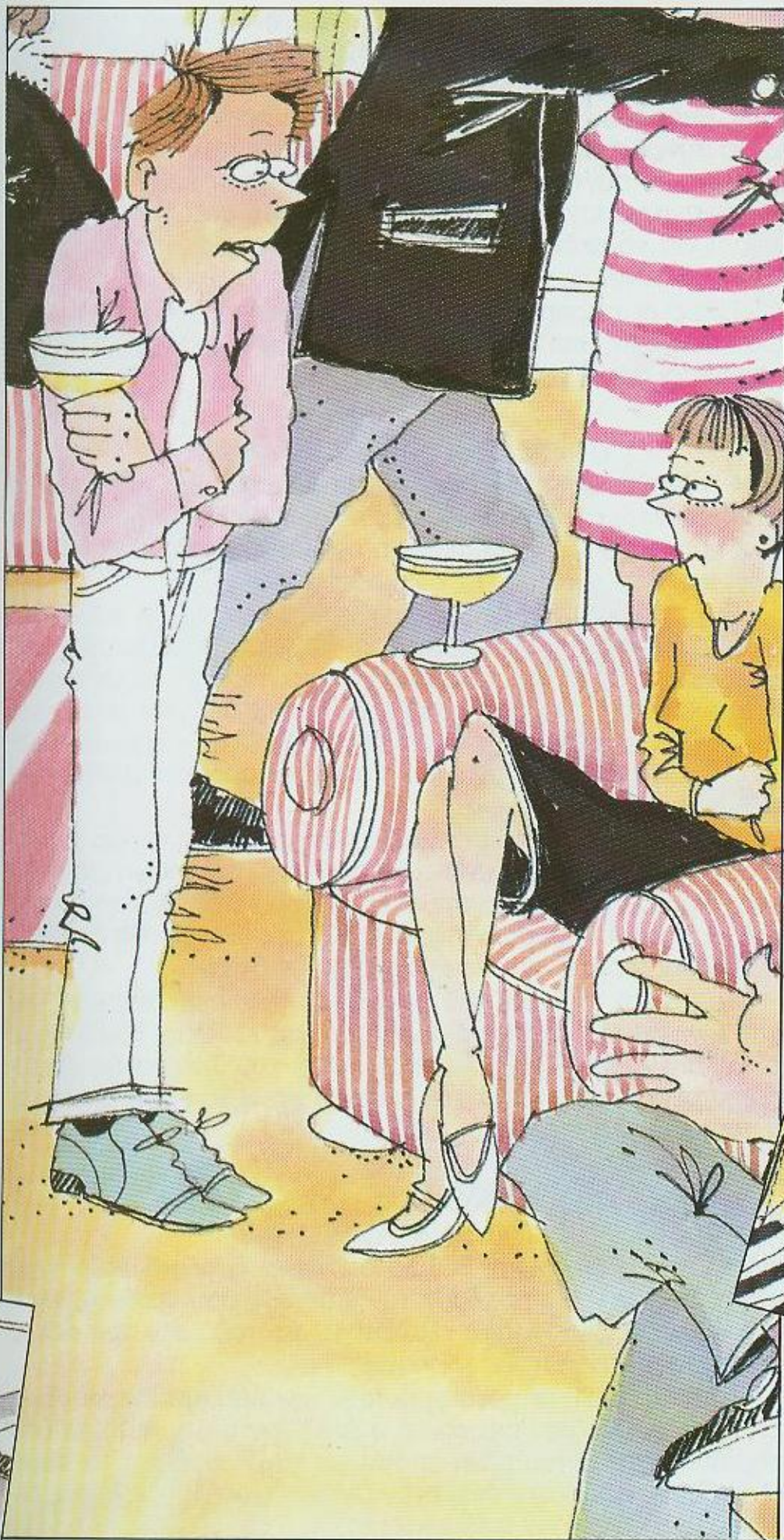
Οι ψυχολόγοι έχουν διερευνήσει τα μηνύματα της γλώσσας του σώματος πολύ προσεκτικά και έχουν ανακαλύψει ότι αποκαλύπτονται από ένα ολόκληρο σύστημα "μη λεκτικών σημάτων" - πρόκειται για συμπεριφορές που δεν συμπεριλαμβάνουν το λόγο. Αυτά τα σήματα οργανώνονται προσεκτικά, κάθε φορά που βρισκόμαστε με τους άλλους ανθρώπους και σ' αυτά στηρίζονται οι κοινωνικές δεξιότητες που κρύβονται κάτω από συμπεριφορές, τις οποίες εμείς θεωρούμε δεδομένες στην καθημερινή μας ζωή.



Αν κοιτάζουμε τον άλλο στα μάτια και έχουμε στραμμένα τα γόνατά μας προς το μέρος του, τότε αυτά είναι δύο βασικά μη λεκτικά σήματα που δείχνουν ότι ενδιαφερόμαστε γι' αυτόν



Το ένα χέρι απλωμένο στην πλάτη του καναπέ, το ένα πόδι σταυρωμένο πάνω στ' άλλο - μια κλασική ανοιχτή στάση σώματος



ταφέρνουμε αρκετά καλά χωρίς, απαραίτητα, να είμαστε σε θέση να πούμε σε ποιους κανόνες στηριζόμαστε, ούτε ακόμη να ξέρουμε αν στέλνουμε τα σωστά μηνύματα στους άλλους. Κι όμως, όσα περισσότερα πράγματα καταλαβαίνουμε για τα μηνύματα που μπορεί να αποκαλύπτει το σώμα μας, τόσο πιο σίγουροι μπορούμε να είμαστε ότι στέλνουμε τα σωστά - και όχι τα λάθος.

ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΑΣ ΜΙΛΑΕΙ

Σχεδόν κάθε μέρος του σώματός μας, που μπορούν να δουν οι άλλοι, είναι ικανό να μεταδώσει μηνύματα. Η επιλογή των ρούχων μας δίνει στους άλλους κάποιες πληροφορίες για τον εαυτό μας - όπως και ο τρόπος με τον οποίο καθόμαστε ή στεκόμαστε. Οι χειρονομίες και οι κινήσεις των χεριών δίνουν πληροφορίες. Ο τρόπος που κοιτάζουμε τους άλλους μπορεί να αποκαλύψει μηνύματα πιο ισχυρά απ' ό,τι ο λόγος. Η απόσταση στην οποία στεκόμαστε από κάποιον άλλο, για να του μιλήσουμε - ακόμη κι αυτή έχει σημασία.

Με τη γλώσσα του σώματος μπορούν να μεταδοθούν τρεις



Λιουση και παρατεταμένη επαφή με το βλέμμα - ένα σίγουρο σημάδι βαθιάς αμοιβαίας έλξης

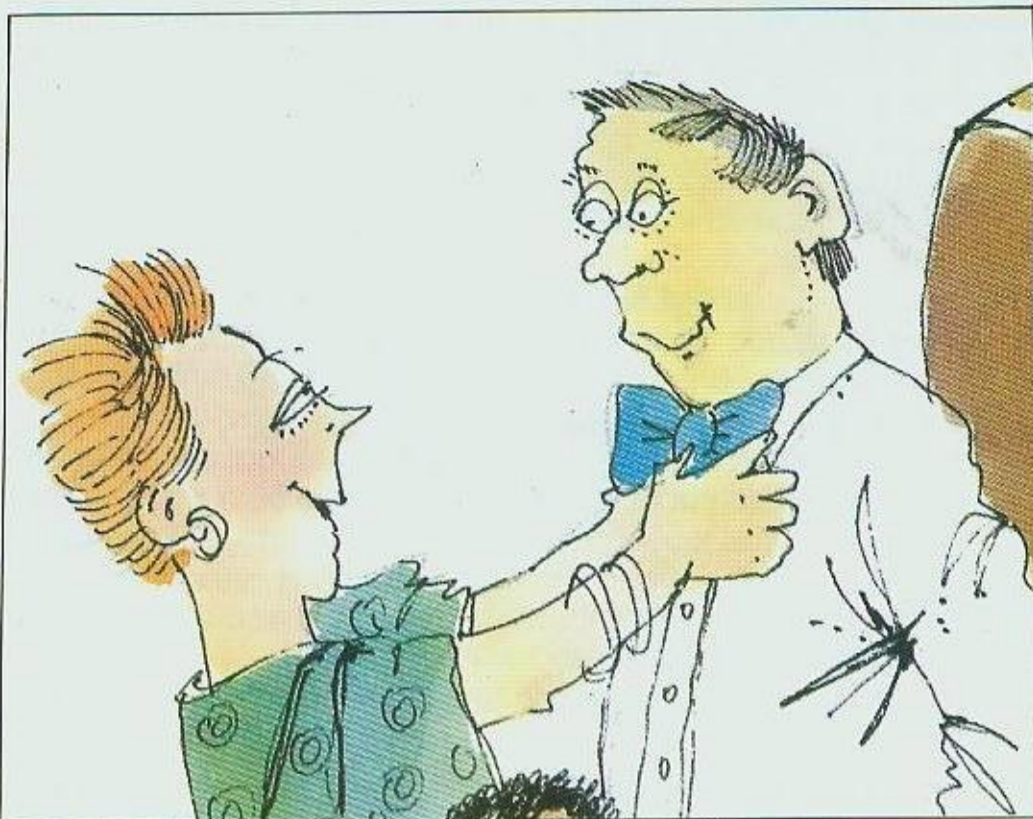
Τα χέρια του άνδρα διπλωμένα σφιχτά στο στήθος του και τα πόδια της γυναίκας πολύ κοντά το ένα στο άλλο - το βασικό μήνυμα που στέλνουν και οι δύο εδώ είναι "μην πλησιάζεις περισσότερο"

Όπως συμβαίνει με όλες τις δεξιότητες, έτσι και τη συγκεκριμένη άλλοι άνθρωποι την αποκτούν εύκολα και άλλοι όχι. Πάντως, οι άνθρωποι μπορούν να βελτιωθούν με την πρακτική και την εξάσκηση - ή, τις περισσότερες φορές, απλά και μόνο αν σκεφτούν πολύ προσεκτικά τα πράγματα. Μοιάζει, μάλλον, με το να οδηγείς ποδήλατο. Σχεδόν ο καθένας μπορεί να ισοροπήσει πάνω σ' αυτό και να το κάνει να κινηθεί προς τα εμπρός, αλλά σχεδόν κανείς δεν μπορεί να σου πει πώς ακριβώς το κάνει, πώς τα καταφέρνει και δεν πέφτει, πόσο πρέπει να στρίψει το τιμόνι για να ισοροπήσει και πόσο πρέπει να γείρει το σώμα του, για να πάρει τη στροφή σε μια γωνία.

Έτσι, λοιπόν, και στις κοινωνικές μας σχέσεις όλοι τα κα-

τύποι μηνυμάτων - πώς νιώθουμε για τον εαυτό μας (αν είμαστε ντροπαλοί ή έχουμε αυτοπεποίθηση, για παράδειγμα, ή αν λέμε αλήθεια ή ψέματα)· πώς νιώθουμε για τους άλλους (αν μας αρέσουν ή όχι, αν τους εμπιστευόμαστε ή όχι)· και πώς νιώθουμε την ώρα που συζητάμε ή βρισκόμαστε μαζί με κάποιον (αν νιώθουμε χαλαροί ή τεντωμένοι, ενθουσιασμό ή πλήξη, άνεση ή δυσφορία).

Από τη στιγμή που θα συνειδητοποιήσετε ότι αυτά τα μηνύματα μεταδίδονται με τόσο απλά πράγματα όπως η στάση του σώματος (ο τρόπος που στέκεστε), ο χώρος (πόσο κοντά στέκεστε στους ανθρώπους) και οι κινήσεις των ματιών (πόσο και πότε κοιτάζετε τους ανθρώπους, όταν τους μιλάτε), ένας εντελώς καινούριος κόσμος, γεμάτος από δυνατότητες για κοινωνικές επαφές, ανοίγεται μπροστά σας.



Αν επιτρέψετε σε κάποιον να σας αγγίξει για να ισιώσει τη γραβάτα σας ή για να τινάξει κάτι από τον ώμο σας, αυτό δείχνει ότι τον αποδέχεστε

Η ΓΛΩΣΣΑ ΤΗΣ ΔΙΑΘΕΣΙΜΟΤΗΤΑΣ

Αν είμαστε ανοιχτοί για να μας πλησιάσει κάποιος ή είμαστε πρόθυμοι να γίνουμε, τότε στεκόμαστε μ' έναν τρόπο που το αποκαλύπτει.

Για παράδειγμα, όταν θέλουμε να μιλήσουμε στους άλλους, τους κοιτάζουμε στο πρόσωπο, παρ' όλο που θα μπορούσαν να μας ακούσουν, ακόμη κι αν κοιτάζαμε προς μια άλλη κατεύθυνση. Τους κοιτάζουμε στα μάτια, μολονότι θα μπορούσαμε να μιλάμε μαζί τους χωρίς να κάνουμε κάτι τέτοιο - οι μπάρμαν και οι σερβιτόροι συνήθως δεν σερβίρουν τους πελάτες, αν αυτοί δεν καταφέρουν να τους τραβήξουν την προσοχή πρώτοι. Και οι άνθρωποι που δεν σας αφήνουν να τους κοιτάξετε στα μάτια, το πιθανότερο είναι ότι θα αρνηθούν να ξεκινήσουν μια συζήτηση μαζί σας. Είναι τόσο απλό.

ΤΑ ΣΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΜΕΤΑΔΙΔΟΝΤΑΙ ΑΠΟ ΤΗ ΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Η στάση του σώματός μας μπορεί, επίσης, να αποκαλύψει αν είμαστε διαθέσιμοι για επαφή ή όχι. Μπορεί να είναι "ανοιχτή" ή "κλειστή".

Μια "ανοιχτή" στάση σώματος είναι εκείνη όπου το σώμα είναι ανοιχτό, για να το δουν ή να το πλησιάσουν οι άλλοι - όπως όταν κάποιος κάθεται με το μπράτσο του απλωμένο γύρω από την πλάτη της πολυθρόνας και τον αστράγαλο του ενός ποδιού να "ξεκουράζεται" πάνω στο γόνατο του άλλου.

Αν κάποιος έχει "κλειστή" στάση σώματος, τότε συνήθως κάθεται με τα πόδια του κλειστά και κοντά το ένα στο άλλο και τα χέρια του διπλωμένα σφιχτά γύρω από το στήθος του. Στην πρώτη περίπτωση το μήνυμα είναι "έλα", ενώ στη δεύτερη είναι "μην πλησιάζεις".

Η κλασική ανοιχτή στάση σώματος, που δείχνει ότι ένας άνδρας είναι διαθέσιμος για επαφή, είναι όταν στέκεται με τα πόδια του ανοιχτά, ακουμπά την πλάτη του σ' έναν τοίχο και βάζει το ένα χέρι στη ζώνη του παντελονιού του ή στην τσέπη του.

Στις γυναίκες μια ανοιχτή στάση σώματος είναι εκείνη όπου τα γόνατα είναι στραμμένα μάλλον προς την κατεύθυνση του άλλου, παρά μακριά του. Αλλά οι γυναίκες έχουν την τάση να χρησιμοποιούν τα μάτια τους περισσότερο απ' ό,τι οι άνδρες, για να πετύχουν το ίδιο αποτέλεσμα και έτσι, αν κοιτά-

ζουν συχνά προς την κατεύθυνση του άνδρα που τις ελκύει, αυτό δείχνει μάλλον ότι ενδιαφέρονται.

Από τη στιγμή που ξεκινά η επαφή ανάμεσα σε δύο ανθρώπους, υπάρχουν άλλοι τρόποι για να διατηρηθεί το ενδιαφέρον και να συνεχιστούν τα μηνύματα διαθεσιμότητας. Το να κοιτάζετε συχνά το σύντροφό σας στα μάτια, να τον ενθαρρύνετε να μιλήσει, να χαμογελάτε και να συμφωνείτε μαζί του, είναι όλα τρόποι για να εκδηλώσετε το ενδιαφέρον σας - και ότι είστε, επίσης, διαθέσιμοι για επαφή.

Όλες οι παραπάνω συμπεριφορές είναι γνωστές με τον όρο "ενισχυτές" και ενθαρρύνουν το άτομο να χαλαρώνει και να αισθάνεται αποδεκτό και ελκυστικό.

Η ΓΛΩΣΣΑ ΤΗΣ ΕΠΙΘΥΜΙΑΣ

Όταν η διαθεσιμότητα μετατρέπεται σε επιθυμία, τα ίδια μέσα χρησιμοποιούνται και πάλι για να κάνουν πιο δυνατή τη σχέση, μόνο που τώρα μια άλλη περιοχή της μη-λεκτικής επικοινωνίας αποκτά σημασία - αυτή της σωματικής επαφής.

Ενώ, αρχικά, η επιθυμία για κάποιον μπορεί να φανεί από τα μάτια, τη στάση του σώματος και από άλλες μη-λεκτικές συμπεριφορές, ο πιο έγκυρος δείκτης είναι το αν στεκόμαστε κοντά στον άλλο ή αν τον πλησιάζουμε. Όπως ακριβώς μιλάμε για μια "κοντινή σχέση", έτσι και οι άνθρωποι στην κυριολεξία κάθονται κοντά ο ένας στον άλλο, όταν τους αρέσει ο σύντροφός τους.

Στο προκαταρκτικό στάδιο μερικές φορές τα άτομα μπορεί να αρχίσουν να εξετάζουν τις δυνατότητες για επαφή ανάμεσά τους, αγγίζοντας ο ένας τον άλλο ελαφρά στο μπράτσο ή τον ώμο, προτού πλησιάσουν πιο κοντά. Στη συνέχεια θα προσπαθήσουν να παρατείνουν περισσότερο την επαφή.

Το πρώτο πράγμα που δείχνει ότι θέλουμε κάποιον είναι όταν τον κοιτάζουμε συχνά, ειδικά στα μάτια. Όταν δύο άνθρωποι θέλουν ο ένας τον άλλο, η διάρκεια του βλέμματος γίνεται επίσης μεγαλύτερη και οι άνθρωποι τείνουν να κοιτάζονται πολύ περισσότερο στα μάτια.

ΟΤΑΝ ΤΑ ΚΟΡΜΙΑ ΠΛΗΣΙΑΖΟΥΝ ΤΟ ΕΝΑ ΤΟ ΑΛΛΟ

Από τη στιγμή που είναι βέβαιο ότι και οι δύο ενδιαφέρονται, τότε μπορούν να εκφράσουν την επιθυμία που νιώθουν, αν ο ένας κοιτάζει επίμονα και εξεταστικά το πρόσωπο του άλλου την ώρα που τον κοιτάζει κι εκείνος.

Ταυτόχρονα η απόσταση μεταξύ των δύο προσώπων μειώνεται και πλησιάζουν πιο κοντά ο ένας τον άλλο. Αυτά τα δύο "σημάδια" - παρατεταμένη επαφή με το βλέμμα και το σώμα του ενός πιο κοντά στο σώμα του άλλου - είναι πολύ ισχυρές ενδείξεις που δηλώνουν επιθυμία.

Αυτό εξηγεί πολύ καλά τη δυσκολία που έχουμε να κοιτάζουμε τους ανθρώπους στο πρόσωπο, όταν είμαστε στριμωγμένοι μαζί με άλλους - σ' ένα ασανσέρ ή σ' ένα βαγόνι τρένου όπου υπάρχει συνωστισμός, για παράδειγμα.

Αν κάναμε κάτι τέτοιο, τότε θα δίναμε το μήνυμα ότι πραγματικά μας αρέσει η κατάσταση.

ΚΑΘΩΣ ΠΛΗΣΙΑΖΟΥΜΕ ΠΙΟ ΚΟΝΤΑ Ο ΕΝΑΣ ΣΤΟΝ ΑΛΛΟ

Όσο η σχέση γίνεται πιο στενή, είμαστε σε θέση να ανεχτούμε πιο έντονες ματιές, μικρότερη απόσταση ανάμεσα σ' εμάς και τον άλλο και πιο προσωπικές συζητήσεις. Αν όμως η επαφή που έχουμε με κάποιον είναι πιο τυπική και ξαφνικά όλα αυτά γίνουν περισσότερο έντονα, έχουμε την τάση να ζητάμε συγγνώμη.

Αν η συζήτηση ανάμεσα σε δύο ανθρώπους που έχουν μια τυπική επαφή γίνει ξαφνικά πιο προσωπική, τότε θα κοιτάζονται



Όταν ένας άνδρας κοιτάζει συνεχώς μια γυναίκα, αυτό σημαίνει ότι τον ελκύει. Αν η στάση του σώματός του είναι χαλαρή και το σώμα του έχει γείρει προς τα πίσω, αυτό δείχνει ότι είναι διαθέσιμος για επαφή

λιγότερο. Μπορεί ακόμη να απομακρυνθεί ο ένας από τον άλλο, για να μεγαλώσουν την απόσταση μεταξύ τους - ώστε η επαφή τους να μη γίνει πιο στενή από πριν. Αυτό έχει παρατηρηθεί σε συνεντεύξεις, όπου συχνά γίνονται ερωτήσεις για προσωπικά θέματα και δίνονται αντίστοιχες απαντήσεις.

Όταν οι σχέσεις είναι πιο στενές, όσο περισσότερο κοιτάζονται τα άτομα, όσο πιο προσωπικό είναι το θέμα της συζήτησης και όσο πιο κοντά είναι το ένα στο άλλο, τόσο καλύτερα και τόσο πιο έντονα είναι τα συναισθήματα που νιώθουν.

Όσο μειώνεται η απόσταση ανάμεσά τους, τόσο αυξάνονται οι πιθανότητες για σωματική επαφή. Θα αρχίσουν να τρίβονται ο ένας πάνω στον άλλο, να ακουμπούν τα χέρια τους, να βάζουν το μπράτσο τους ο ένας γύρω από τον άλλο ή να στριμώχνονται μεταξύ τους, ώστε η επαφή να γίνει πιο στενή.

Επειδή οι κανόνες που καθορίζουν τη σωματική επαφή είναι αρκετά ξεκάθαροι και κατανοητοί, τα μηνύματα που εκφράζουν έλξη ή επιθυμία είναι και αυτά πολύ καθαρά, επίσης.

ΣΗΜΑΔΙΑ ΠΟΥ ΔΕΙΧΝΟΥΝ ΔΕΣΜΕΥΣΗ

Από τη στιγμή που εδραιώνεται μια σχέση - ή, μερικές φορές, ακόμη και όταν δημιουργείται - χρησιμοποιούμε μια άλλη ομάδα μηνυμάτων που ονομάζονται "σημάδια δέσμευσης", για να δείξουμε την κυριότητα και την κτητικότητα μας πάνω στον άλλο.

Ένα καλό παράδειγμα γι' αυτό αποτελεί το δαχτυλίδι του γάμου, αλλά μπορεί να είναι και κάτι τόσο απλό, όσο το να κρατούν ο ένας το χέρι του άλλου. Και τα δύο στέλνουν το μήνυμα, "υπάρχει μια σχέση εδώ. Μην ανακατεύεσαι ή μην προσπαθήσεις να ανακατευτείς".

ΕΡΜΗΝΕΥΟΝΤΑΣ ΤΑ ΣΗΜΑΔΙΑ ΤΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Το να θέλουμε κάποιον είναι ένα πράγμα, αλλά το να μας αποδεχτεί κιόλας, αυτό είναι σίγουρα κάτι άλλο. Αυτή η αποδοχή κάποιου που προσπαθεί να μας πλησιάσει εκδηλώνεται με μη-λεκτικά σήματα. Ένα ενδιαφέρον παράδειγμα γι' αυτό είναι γνωστό με τον όρο "αντικαθρέφτισμα" και παρατηρείται όταν ο ένας αντιγράφει τις χειρονομίες και τις στάσεις του σώματος του άλλου.

Πολλές φορές το κάνουμε αυτό ασυνείδητα και ανακαλύπτουμε ότι ο άλλος έχει το ένα του χέρι στο σαγόνι (όπως και εμείς) ή γέρνει προς τα εμπρός (όπως και εμείς) ή και οι δύο γέρνουμε προς τα πίσω και σταυρώνουμε τα πόδια μας, λίγο-πολύ, την ίδια στιγμή. Έχουμε την τάση να αντιγράφουμε τους δυνατούς ανθρώπους και τους ανθρώπους που μας αρέσουν - και σίγουρα δεν κάνουμε το ίδιο με ανθρώπους που δεν μας αρέσουν. Επομένως, ένα σίγουρο σημάδι που δείχνει ότι κάποιος άλλος ενδιαφέρεται για μας, είναι όταν ανακαλύπτουμε πως κάνει ό,τι κάνουμε.

Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΑΓΓΙΓΜΑΤΟΣ

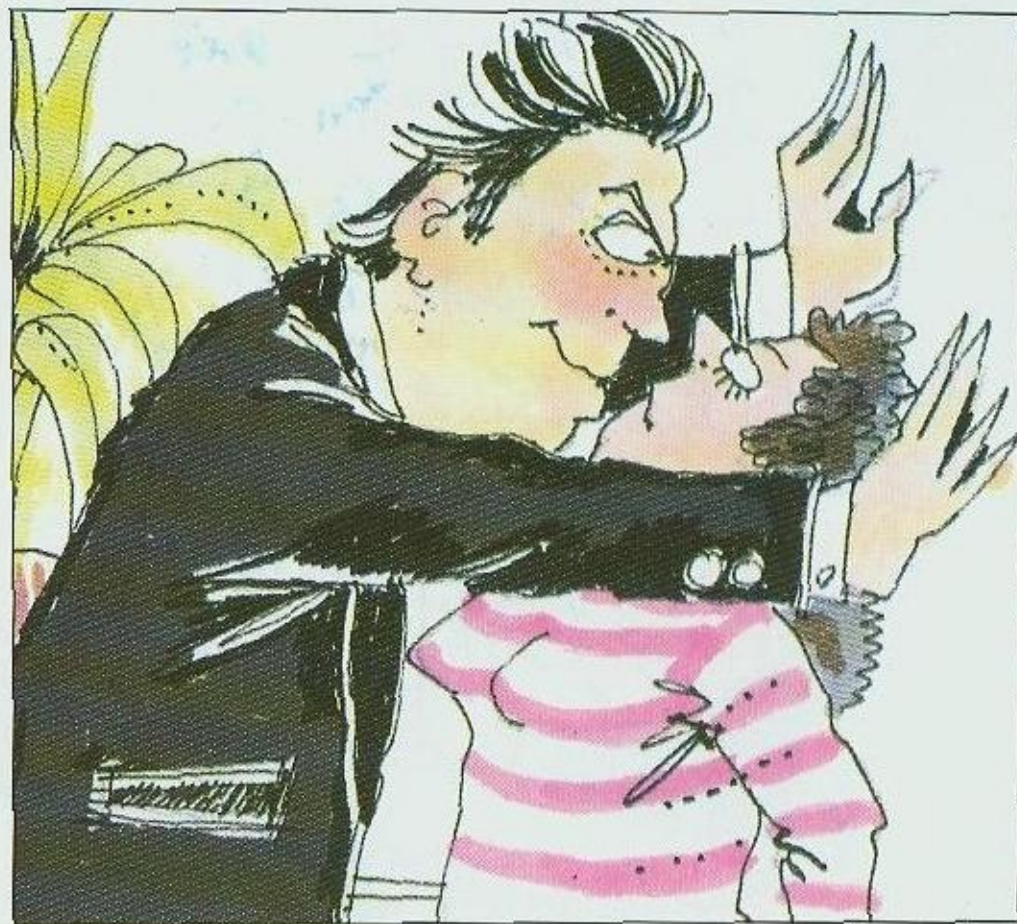
Ένα άλλο σημάδι που δείχνει ότι αποδεχόμαστε κάποιον, είναι το να του επιτρέπουμε να μας αγγίξει. Δεν αφήνουμε τους άλλους να μας αγγίζουν παρά μόνο αν τους συμπαθούμε και, αν δεν αποτραβιόμαστε από ένα άγγιγμα, αυτό σημαίνει ότι συμπαθούμε και αποδεχόμαστε αυτόν που μας αγγίζει. Γι' αυτό το λόγο, πολλοί άνθρωποι, όταν θέλουν να έρθουν σε επαφή με τους άλλους, στέκονται σε μια θέση ή στάση τέτοια ώστε οι άλλοι να μπορούν να τους αγγίζουν πιο εύκολα. Η μπορεί να προσπαθήσουν να αγγίξουν τον άλλο μ' ένα λιγότερο φανερό τρόπο, όπως με το να ισιώσουν μια γραβάτα ή ένα φουλάρι, να τινάξουν κάτι από τους ώμους του ή να διώξουν τα μαλλιά από τα μάτια του.

Ένα ακόμη σημάδι αυτού του είδους είναι το να αγγίζει κανείς κάποιον στο μπράτσο ή το χέρι, και όλους μας αρέσει να μας αγγίζουν, ακόμη και όταν δεν αντιλαμβανόμαστε ότι συμβαίνει κάτι τέτοιο. Έρευνες στις ΗΠΑ έχουν δείξει ότι οι άνθρωποι προτιμούσαν τους βιβλιοθηκάρους που άγγιζαν τα δάχτυλα του χεριού τους, όταν τους έδιναν ένα βιβλίο, παρά εκείνους που δεν το έκαναν. Όπως, όταν κοιτάζουμε έντονα και στεκόμαστε κοντά στον άλλο, αυτό δείχνει ότι τον συμπαθούμε και θέλουμε να έρθουμε σ' επαφή μαζί του, έτσι με τα ίδια ακριβώς σήματα δείχνουμε, ταυτόχρονα, ότι τον αποδεχόμαστε. Όταν θέλουμε να ενθαρρύνουμε κάποιον, τότε τον κοιτάζουμε συχνότερα και πλησιάζουμε πιο κοντά του.

Αυτή η αποδοχή - και μερικές φορές η όλη διαδικασία - μπορεί να είναι ασυνείδητη. Συχνά, ένας τρίτος βλέπει πολύ πιο καθαρά, απ' ό,τι το ίδιο το άτομο, ότι κάποιος άλλος το βρίσκει ελκυστικό. Φαίνεται ότι αντιλαμβανόμαστε πιο εύκολα το γεγονός ότι δύο άνθρωποι κοιτάζονται στα μάτια και κάθονται κοντά ο ένας στον άλλο, παρά όταν εμείς οι ίδιοι είμαστε ο ένας από τους δύο.

Όταν κάτι τέτοιο συμβαίνει σ' εμάς απλά το απολαμβάνουμε, αλλά όταν το βλέπουμε να συμβαίνει σε άλλους μπορούμε να το ερμηνεύσουμε και να συνειδητοποιήσουμε τι σημαίνει. Αρέσουν ο ένας στον άλλο και θέλουν να έρθουν σε επαφή.

Οι εραστές κοιτάζουν ο ένας τον άλλο στα μάτια πιο συχνά και για περισσότερη ώρα απ' ό,τι οι πλατωνικοί φίλοι. Κάθονται πιο κοντά ο ένας στον άλλο, αγγίζουν ο ένας τον άλλ-



Αυτή είναι η περιοχή μου - το να απομονώνετε το σύντροφό σας γέροντας πάνω του, αυτό είναι ένα σημάδι της γλώσσας του σώματος, που δείχνει κτητικότητα

λο περισσότερο και συμφωνούν ο ένας με τον άλλο πιο συχνά. Επομένως η ικανότητα να αναγνωρίζει κανείς τη σημασία των μη-λεκτικών σημάτων, που οι άλλοι άνθρωποι μεταδίδουν, είναι μια σημαντική δεξιότητα που θα πρέπει να έχουμε για να δημιουργούμε σχέσεις με τους άλλους ανθρώπους.

Η ΓΛΩΣΣΑ ΤΗΣ ΑΠΟΡΡΙΨΗΣ

Πολλές προσπάθειες για προσέγγιση - αν όχι οι περισσότερες - καταλήγουν σε αποτυχία. Η γλώσσα του σώματος που φανερώνει απόρριψη χρησιμοποιεί τα ίδια μη-λεκτικά σήματα, μόνο που εδώ λειτουργούν αντίστροφα.

Για να απορρίψουμε την προσέγγιση κάποιου μπορούμε να υιοθετήσουμε μια "κλειστή" στάση σώματος, ώστε από την αρχή να τον εμποδίσουμε να μας πλησιάσει περισσότερο. Μπορούμε να αποφύγουμε να τον κοιτάζουμε, για να τον αποθαρρύνουμε να μας μιλήσει και να απομακρυνθούμε περισσότερο από κοντά του, αν εξακολουθεί να μην καταλαβαίνει το μήνυμά μας.

Αν όλα αυτά αποτύχουν, τότε μπορούμε να μετακινηθούμε σε μια θέση που να είναι δύσκολο για τον άλλο να μας αγγίξει και μπορούμε να σχολιάσουμε ανοιχτά κάθε προσπάθειά του να κάνει κάτι τέτοιο - γεγονός που μπορεί να είναι λίγο αγενές, αλλά είναι πολύ αποθαρρυντικό.

ΕΡΜΗΝΕΥΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΝΤΡΟΠΗ

Οι άνθρωποι που είναι ντροπαλοί και δυσκολεύονται να κοιτάξουν τους άλλους στα μάτια ή να στείλουν μηνύματα διαθεσιμότητας, ουσιαστικά μεταδίδουν ένα μήνυμα που δείχνει ότι δεν ενδιαφέρονται. Έρευνες έχουν δείξει ότι, όταν παρατηρητές βλέπουν σε βίντεο ντροπαλούς ανθρώπους να μιλούν σε άλλους, υποθέτουν ότι οι ντροπαλοί άνθρωποι δεν ενδιαφέρονται για το συνομιλητή τους.

Αλλά, όταν οι φίλοι τους βλέπουν το βίντεο, δεν οδηγούνται στο ίδιο συμπέρασμα. Δυστυχώς, αν ένας ντροπαλός άνθρωπος δεν ξέρει το άτομο στο οποίο μιλά, τότε το άτομο αυτό θα υποθέσει ότι δεν είναι επιθυμητό ή ότι το ντροπαλό άτομο δεν είναι διαθέσιμο για μια σχέση και, επομένως, ότι τον απορρίπτει.



ΑΞΙΟΛΟΓΩΝΤΑΣ ΤΟ ΣΥΝΤΡΟΦΟ ΣΑΣ

Η εμφάνιση, το ντύσιμο, η ομιλία, ο τρόπος που οι άνθρωποι κινούνται, όλα αυτά μας δίνουν στοιχεία για το πώς λειτουργούν στις σεξουαλικές τους σχέσεις. Ακόμη και η διακόσμηση του σπιτιού τους δίνει έμμεσες πληροφορίες για τη ζωή τους στην κρεβατοκάμαρα

Λένε ότι, όταν δύο άνθρωποι έρχονται σ' επαφή, η πιο κρίσιμη περίοδος είναι τα πρώτα τέσσερα ή πέντε λεπτά. Οι εντυπώσεις που σχηματίζουν ο ένας για τον άλλο, σ' αυτό το χρονικό διάστημα, θα τείνουν να διατηρούνται και ακόμη να ενισχύονται από τη μετέπειτα συμπεριφορά.

Σ' αυτά τα πρώτα λίγα λεπτά κάνουμε πολύ περισσότερα από το να αποφασίσουμε απλά αν μας αρέσει ή όχι κάποιος: αξιολογούμε το χαρακτήρα του, την προσωπικότητα, την ευφυΐα του, τις συνήθειες και τα ταλέντα του.

Ο τρόπος που κρίνουμε τους άλλους και οι δικές μας, βαθιά ριζωμένες, προκαταλήψεις για την εμφάνιση και τα ρούχα τους θα μας δημιουργήσουν επίσης προκαταλήψεις για τη συμπεριφορά τους στο κρεβάτι.

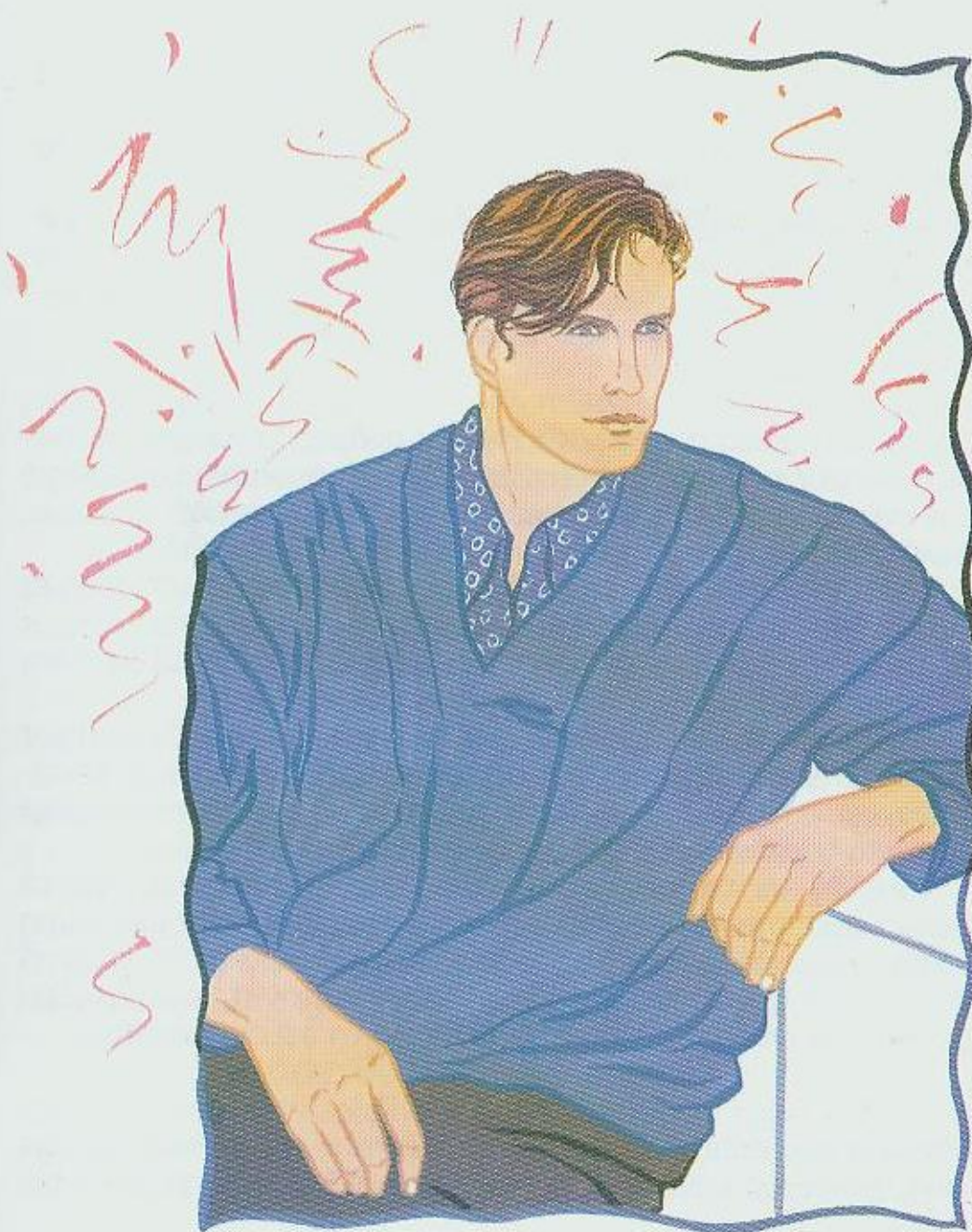
Σε μια έρευνα που έγινε στις ΗΠΑ και δημοσιεύτηκε στο "Περιοδικό για την Προσωπικότητα και την Κοινωνική Ψυχολογία" στα 1984, η Dr Karen Dion έδειξε φωτογραφίες ελκυστικών και μη ελκυστικών ανθρώπων σε μια μεγάλη ομάδα ανδρών και γυναικών και τους ζήτησε να τα αξιολογήσουν, με βάση την ελκυστικότητά τους. Οι ελκυστικοί άνθρωποι στις φωτογραφίες θεωρήθηκαν πιο θερμοί σεξουαλικά και ότι ανταποκρίνονται περισσότερο απ' όσο οι άλλοι.

Στους πιο πολλούς από μας αρέσουν περισσότερο οι ελκυστικοί άνθρωποι. Και υποθέτουμε ότι θα είναι καλοί και στο κρεβάτι, επειδή τις περισσότερες φορές μας διεγείρουν σεξουαλικά.

ΟΙ ΠΡΩΤΕΣ ΕΝΤΥΠΩΣΕΙΣ

Το πρώτο πράγμα που κάνουμε, όταν ερχόμαστε σ' επαφή με τους άλλους, είναι να ρίξουμε μια ματιά στο σώμα τους - κοιτάζουμε πρώτα το σώμα τους, προτού αρχίσουμε να τους κοιτάζουμε στα μάτια, επομένως η επιλογή των ρούχων μας είναι πολύ σημαντική. Τα ρούχα δίνουν πληροφορίες για το εισόδημά μας, την κοινωνική μας θέση, το επάγγελμα και την προσωπικότητά μας. Πληροφορούν, ακόμη, τους άλλους για το πώς βλέπουμε τον εαυτό μας και πώς θα θέλαμε να μας βλέπουν οι άλλοι.

Οι άνδρες, όμως, δυσκολεύονται περισσότερο απ' όσο οι γυναίκες να εκτιμήσουν την προσωπικότητα ενός πιθανού συντρόφου, καθώς και την πιθανή συμπεριφορά του στο κρεβάτι. Αυτό δεν συμβαίνει επειδή οι άνδρες είναι λιγότερο ευαίσθητοι, αλλά εξαιτίας της ικανότητας που έχει μια γυναίκα να αλλάζει το στιλ των ρούχων της και μαζί μ' αυτά και την προσωπικότητά της, όπως ένας χαμαιλέοντας. Φορώντας ένα κολάν, μπορεί να





Με ένα τόσο σταθερό βλέμμα και ένα τέτοιο ανοιχτό χαμόγελο αυτό το κορίτσι είναι φανερό ότι νιώθει άνετα με το σώμα του. Και τα πόδια της, που είναι γυρισμένα προς τα έξω, εκφράζουν αυτοπεποίθηση, χωρίς αυτή να γίνεται απειλητική. Πιθανότατα, στον έρωτα είναι μια παιχνιδιάρικη ερωμένη που δεν έχει αναστολές

δείχνει αρρενωπή, αλλά και χαριτωμένη ταυτόχρονα. Μ' ένα μεταξωτό ζέρσεϊ, μεταμορφώνεται σε μια γατούλα του σεξ. Μ' ένα κομψό κοστούμι, δείχνει επαγγελματίας και, πιθανόν, απλησίαστη.

Τα ρούχα μπορεί να δείχνουν τη διάθεση κάποιου, αλλά μας δίνουν μόνο γενικές πληροφορίες για το πώς συμπεριφέρεται στο κρεβάτι. Σε μια πρόσφατη μελέτη για τον καταναγκασμό, βρέθηκε ότι οι καταναγκαστικοί, που δίνουν ιδιαίτερη έμφαση στην καθαριότητα των ρούχων τους, δεν έχουν απαραίτητα άσχημες επιδόσεις στο κρεβάτι. Στο βαθμό που μπορούν να καθορίσουν το χρόνο - και, κατά προτίμηση, και το μέρος - μπορούν να απολαύσουν το σεξ, όσο και οποιοσδήποτε άλλος άνθρωπος.

Αλλά χρειάζονται πολύ χρόνο για να ερεθιστούν. Τείνουν να έχουν μια στάση "άσπρο - μαύρο" απέναντι στο σεξ, το απολαμβάνουν όσο διαρκεί, αλλά δεν τους λείπει όταν δεν υπάρχει. Επίσης υπάρχουν λιγότερες πιθανότητες να υποκύψουν στις αγκαλιές και στα φιλάκια, που απαιτούνται για μια ολοκληρωμένη και πετυχημένη σεξουαλική ζωή.

Στο άλλο άκρο βρίσκονται οι ατημέλητα ντυμένοι, που μοιάζουν σαν να είναι τυφλοί όταν ντύνονται - η κοπέλα που έχει



Τα απεριποίητα μαλλιά και ρούχα φανερώνουν έναν άνδρα που δεν μπορεί καλά καλά ούτε να ντυθεί σωστά, χωρίς όμως αυτό να είναι και τόσο σοβαρό. Οι άνθρωποι που ντύνονται ατημέλητα μπορεί να γίνουν ενθουσιώδεις εραστές, όταν όλα τα εξωτερικά εμπόδια απομακρυνθούν

πάντα μια θηλεία στο καλσόν της ή ο άνδρας που ποτέ δεν φορά κάλτσες από το ίδιο ζευγάρι. Συνήθως αναπληρώνουν με τον ενθουσιασμό τους στο κρεβάτι ό,τι τους λείπει σε φινέτσα. Αλλά μαθαίνουν γρήγορα.

Όταν ένας άνδρας και μια γυναίκα προετοιμάζονται για μια σεξουαλική επαφή, ακόμη κι αν δεν έχουν πει λέξη για τις προθέσεις τους ο ένας στον άλλο, τα σώματά τους αρχίζουν, ήδη, την προετοιμασία.

Οι μυς τους αρχίζουν να τεντώνονται ελαφρά. Σταματούν να κμπουριάζουν και στέκονται πιο ίσια. Δεν κάνουν διπλοσάγωνο και σακούλες γύρω από τα μάτια. Ρουφούν το στομάχι τους και τεντώνουν τους μυς των ποδιών τους.

Ακόμη και τα μάτια τους φαίνονται πιο λαμπερά, ενώ το δέρμα τους μπορεί να κοκκινίζει ή να χλωμιάζει. Μπορεί ακόμη να υπάρχουν αλλαγές και στην εφίδρωσή τους, κάτι που οδηγεί πίσω σε πιο πρωτόγονες εποχές, όταν η μυρωδιά ήταν μια εξαιρετικά σημαντική αίσθηση στην ανθρώπινη σεξουαλικότητα.

ΧΕΙΡΟΝΟΜΙΕΣ

Την ώρα που συμβαίνουν αυτές οι αλλαγές, οι άνθρωποι μπορεί να αρχίσουν να κάνουν συγκεκριμένες επιδεικτικές χειρονομίες

- αυτός μπορεί να στρώνει τη γραβάτα του, εκείνη μπορεί να χαϊδεύει τα μαλλιά της. Στη συνέχεια στέκονται με τέτοιο τρόπο, ώστε να αποκλείουν οποιαδήποτε παρέμβαση από έναν τρίτο κοιτάζοντας ο ένας τον άλλο και, πιθανόν, γέρνοντας ο ένας προς το μέρος του άλλου.

Επομένως από τον τρόπο που δύο άνθρωποι κινούν το σώμα τους και από τις χειρονομίες που κάνουν ασυναίσθητα, μπορούμε να καταλάβουμε αν θέλουν πολύ να γνωριστούν πιο στενά. Μπορούμε, όμως, να προχωρήσουμε περισσότερο και να βγάλουμε συμπεράσματα για το αν θα απολαύσουν το σεξ μεταξύ τους;

Είναι γνωστό πως οι περισσότεροι από μας επιλέγουμε το σύντροφό μας μέσα από ένα μικρό, στενό κύκλο ατόμων. Συνήθως τα άτομα αυτά ζουν μέσα σε μια ακτίνα 16 χιλιομέτρων μακριά από μας, προέρχονται από τον ίδιο περίγυρο, έχουν το ίδιο επίπεδο μόρφωσης και είτε δουλεύουν στην ίδια δουλειά με μας είτε έχουν το ίδιο χόμπι.

Αφού αξιολογήσουμε αυτές τις λεπτομέρειες, καταλαβαίνουμε, ασυνείδητα βέβαια, ότι κατά πάσα πιθανότητα θα ταιριάζουμε μαζί τους. Αλλά τι γίνεται στην κρεβατοκάμαρα;

ΟΡΑΣΗ, ΑΚΟΗ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΕΣ ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ

Ο καθένας αντιλαμβάνεται τον κόσμο του μέσα από τρεις βασικές "αισθήσεις" - την όραση, την ακοή και τις φυσικές αισθήσεις. Αλλά για κάθε άνδρα και για κάθε γυναίκα μία από αυτές τις αισθήσεις είναι κυρίαρχη σε κάποιο βαθμό. Όταν ενδιαφέρεστε για κάποιον, το να ανακαλύψετε ποια αίσθηση είναι η πιο σημαντική γι' αυτόν, μπορεί να σας δώσει πολλές πληροφορίες για την πιθανή συμπεριφορά του στο κρεβάτι.

Για να ανακαλύψετε ποια από τις τρεις αισθήσεις είναι κυρίαρχη, κάντε μια απλή ερώτηση όπως "Πώς είναι το διαμέρισμά σου;" Αν η απάντηση έχει τη μορφή "Είναι μπλε με απαλά κρεμ χαλιά", τότε οι περισσότερες πιθανότητες είναι να κυριαρχεί η όραση. Αν η απάντηση είναι "Είναι περίπου δύο μίλια μακριά από την πόλη σ' έναν ήσυχο δρόμο", το πιθανότερο είναι ότι πρόκειται για ακουστικό τύπο (εξαιρετικά ευαίσθητο στον ήχο). Αυτοί που απαντούν "Είναι σ' ένα σπίτι με πολλούς άλλους ανύπαντρους ανθρώπους και μ' αρέσει που ζω εκεί", είναι άνθρωποι που αντιλαμβάνονται τον κόσμο μέσα από τις φυσικές αισθήσεις.

ΟΙ ΟΠΤΙΚΟΙ ΤΥΠΟΙ

Οι οπτικοί τύποι, όπως φαίνεται και από τον όρο, αντιδρούν πολύ έντονα στις οπτικές εικόνες. Τους αρέσει να φιλούν με τα μάτια ανοιχτά (οι άνδρες είναι πιο πιθανό να είναι οπτικοί τύποι από τις γυναίκες - 70% των ανδρών φιλούν με τα μάτια τους ανοιχτά σε αντίθεση με τις γυναίκες, όπου το ποσοστό πέφτει μόλις στο 3%) και κάνουν έρωτα με το φως αναμμένο.

Οι οπτικοί τύποι δυσκολεύονται να εκφράσουν τα συναισθήματά τους και, επομένως, εσείς θα είστε αυτός που θα έχει τον κυρίαρχο ρόλο στον έρωτα. Αλλά ερεθίζονται πολύ από διάφορα τεχνάσματα, όπως οι ζαρτιέρες ή οι μαύρες κάλτσες. Ένας άνδρας που είναι οπτικός τύπος θα ερεθίζεται βλέποντας τη φιγούρα του πέους του σε στύση, σαν σκιά στον τοίχο.

Μπορείτε να ξεχωρίσετε τους οπτικούς τύπους από την κρεβατοκάμαρά τους - πολλά περιοδικά πεταμένα τριγύρω, φωτογραφίες στους τοίχους, ίσως ακόμη και μια τηλεόραση. Αρχικά, μπορεί να τους θεωρήσετε αργόστροφους. Αλλά αυτό που, στην πραγματικότητα, τους κάνει να καθυστερούν, είναι ότι σταματούν για να σας κοιτάξουν εξεταστικά για μια στιγμή και μετά ερεθίζονται.

ΟΙ ΑΚΟΥΣΤΙΚΟΙ ΤΥΠΟΙ

Μπορείτε να αναγνωρίσετε τους ακουστικούς τύπους από τις πλάγιες κινήσεις των ματιών τους, την ώρα που κάνουν εξαντλητικές συζητήσεις με τον εαυτό τους. Όταν κάθονται, συχνά

ΑΥΤΟ ΤΟ ΞΕΡΑΤΕ;

Στις χώρες της Ανατολής το έθιμο να φορά η γυναίκα βέλο υπάρχει, κυρίως, για να της δίνει τη δυνατότητα να κρύβει τα πραγματικά της συναισθήματα και να την προστατεύει από οποιαδήποτε ανδρική επιθετικότητα.

Σ' αυτές τις χώρες η γλώσσα του σώματος έχει τόση σημασία, που θεωρείται δεδομένο ότι ένας άνδρας - ακόμη και με την παραμικρή ενθάρρυνση - μπορεί να θέλει να κάνει έρωτα με μια γυναίκα.

Το βέλο δίνει στη γυναίκα τη δυνατότητα να κρύβει το κάτω μέρος του προσώπου της, αλλά και κάθε μορφασμό που μπορεί να κάνει άθελά της και ο οποίος είναι δυνατόν να ενθαρρύνει τους άνδρες. Στην Ευρώπη του 17ου αι., οι γυναίκες χρησιμοποιούσαν βεντάλιες και μάσκες στερεωμένες σε βέργες για τον ίδιο σκοπό.



Φορώντας κοστούμι - το πιο διαδεδομένο ένδυμα του επιχειρηματικού κόσμου - μια γυναίκα βγάζει τον εαυτό της από τη σεξουαλική σφαίρα. Μεταμορφώνεται σε σοβαρή επαγγελματία - θα πρέπει να της φέρονται σαν άτομο και όχι σαν αντικείμενο του σεξ



Εδώ τα μηνύματα είναι συγκεχυμένα. Η αγορίστικη εμφάνιση μπορεί να είναι ερεθιστική, ειδικά το στενό κολάν, αλλά τα σταυρωμένα χέρια και τα τραβηγμένα χαρακτηριστικά δείχνουν αμυντική στάση και προειδοποιούν κάποιον να κρατήσει τις αποστάσεις

κρατούν το κεφάλι τους με το χέρι τους σαν να μιλούν στο τηλέφωνο, ακριβώς για τον ίδιο λόγο.

Ντύνονται με κλασικά, μάλλον, παρά φανταχτερά ρούχα και η κρεβατοκάμαρά τους θα είναι πιθανότατα ακατάστατη, αλλά με ένα επιβλητικό στερεοφωνικό στη γωνία.

Είναι εξαιρετικοί συνομιλητές στο κρεβάτι, ρωτούν αν σας άρεσε και σας δίνουν να καταλάβετε πολύ καθαρά με ποιο τρόπο το απολαμβάνουν καλύτερα. Ο οργασμός τους συνήθως είναι μια εξαιρετικά θορυβώδης υπόθεση.

ΟΙ ΚΙΝΑΙΣΘΗΤΙΚΟΙ ΤΥΠΟΙ

Οι κιναισθητικοί τύποι είναι πολύ εκδηλωτικοί και συνεχώς φιλούν και αγκαλιάζουν τον άλλο. Μπορεί να έχουν στο κρεβάτι τους σεντόνια μεταξωτά ή από σατέν και μπορεί να βγάλουν αρωματικά έλαια από το κομοδίνο τους, για να τους κάνετε μασάζ.

Ερεθίζονται από το άγγιγμα και προτιμούν να κάνουν έρωτα με το φως σβησμένο, ενώ συνήθως τους αρέσει ν' αφιερώνουν χρόνο στα προκαταρκτικά παιχνίδια. Επειδή ακριβώς είναι τόσο ευαίσθητοι, είναι πολύ πιθανό να υποφέρουν από ανικανότητα. Συνήθως χρειάζονται πολύ ώρα για να φτάσουν σε οργα-



Το ατημέλητο ντύσιμο αποκαλύπτει ένα άτομο ανέμελο και με αυτοπεποίθηση, αλλά όχι υπεροπτικό. Και ο τρόπος που στέκεται ο άνδρας φανερώνει μια άνεση με το σώμα του, γεγονός που μπορεί πολύ καλά να αποκαλυφθεί και στην κρεβατοκάμαρα

σμό. Τις περισσότερες φορές είναι αρκετά αθλητικοί τύποι και ντύνονται περισσότερο άνετα παρά μοντέρνα.

Όλα αυτά περιγράφουν σε πολύ γενικές γραμμές αυτούς τους ανθρώπινους τύπους. Μέσα στα πλαίσια αυτών των τριών γενικών τύπων υπάρχουν πολλά άλλα σημάδια που μπορείτε να προσέξετε, για να σας βοηθήσουν να εκτιμήσετε πώς μπορεί να συμπεριφερθεί κάποιος στο κρεβάτι αργότερα.

ΟΤΑΝ ΚΑΠΟΙΟΣ ΣΑΣ ΚΟΙΤΑΖΕΙ

Τα μάτια μπορούν, στ' αλήθεια, να μας προδώσουν. Όταν ενδιαφερόμαστε για κάποιον, οι κόρες των ματιών μας διαστέλλονται. Οι έρευνες έχουν δείξει ότι, όταν κάποιος έχει διεσταλμένες κόρες, τότε μας αρέσει περισσότερο από τους άλλους. Αυτό σημαίνει ότι, αν κάποιος εκδηλώνει ενδιαφέρον και πιθανόν επιθυμία για σας, τότε είναι πιθανό να αυξηθεί και το δικό σας ενδιαφέρον γι' αυτόν.

Οι ψυχολόγοι που διερευνούν τις ψυχικές ασθένειες ανακάλυψαν μερικά πολύ ενδιαφέροντα δεδομένα σχετικά με το τι αποκαλύπτουν τα μάτια για την προσωπικότητά σας.

Μετά την πρώτη ματιά συνήθως διακόπτετε το βλέμμα κοιτώντας δεξιά ή αριστερά, δηλαδή κοιτάζετε κάποιον ή κάτι στ'

αριστερά ή στα δεξιά του ανθρώπου που σας ενδιαφέρει.

Τα ερευνητικά δεδομένα υποστηρίζουν ότι αυτοί που κοιτούν προς τ' αριστερά τείνουν να έχουν φαντασία και δημιουργικότητα και να χαίρονται τις αισθησιακές απολαύσεις της ζωής, τόσο στο κρεβάτι όσο και αλλού. Εκείνοι που τους αρέσει να εξουσιάζουν τους άλλους κοιτάζουν έντονα, χωρίς ν' ανοιγοκλείνουν τα βλέφαρα και τους αρέσει να είναι πάντα αυτοί από πάνω στο κρεβάτι, να αναλαμβάνουν πρωτοβουλία ενώ απεχθάνονται να τους λέει ο άλλος τι του αρέσει. Οι γρήγορες διερευνητικές ματιές αποκαλύπτουν πρόθυμους και ενθουσιώδεις εραστές, που διαθέτουν περισσότερο ενθουσιασμό παρά σιλ.

Οι μελετητές της γλώσσας του σώματος εξάλλου βρήκαν ότι οι δραστήριοι άνθρωποι με πολλές μη-λεκτικές κινήσεις - αυτοί που κάνουν πολλές χειρονομίες και μετακινούν συνεχώς το βάρος τους από το ένα πόδι στο άλλο - θεωρούνται θερμοί, συναισθηματικοί, καλοί εραστές, τρυφεροί στο κρεβάτι, ανιδιοτελείς και δραστήριοι. Όταν ένας άνθρωπος, σε γενικές γραμμές, είναι ακίνητος, οι άλλοι πιστεύουν ότι είναι κρύος, εγωιστής και ότι ενδιαφέρεται μόνο για τη δική του απόλαυση.

Οι άνθρωποι που είναι ελάχιστα εκφραστικοί και στέκονται ακίνητοι, όσον αφορά τη γλώσσα του σώματός τους, φοβούνται τις αποκαλύψεις που μπορεί να κάνουν με τις κινήσεις τους. Το πιο πιθανό είναι ότι θ' αφαιρέσουν εντελώς την εικόνα από τη σεξουαλική πράξη, με το να κάνουν έρωτα μόνο στο σκοτάδι και με το να αρνούνται να ξεντυθούν, όσο το φως είναι αναμμένο. Επομένως, αναζητήστε υπερκινητικούς τύπους - είναι πιο πιθανό ότι μαζί τους θα περάσετε ευχάριστες στιγμές στο κρεβάτι.

ΦΩΝΕΣ

Όποια κι αν είναι τα λόγια μας, τα συναισθήματα που κρύβονται πίσω από αυτά μεταφέρουν κάποιο μήνυμα. Η αναπνοή επηρεάζει τη χροιά της φωνής μας, την ταχύτητα και τη στίξη.

Οι μεγάλες παύσεις ανάμεσα στα λόγια μας πληροφορούν τον ακροατή ότι χρειαζόμαστε χρόνο για να ερεθιστούμε, αλλά από τη στιγμή που θα πάρουμε μπρος, είμαστε ασυγκράτητοι. Αν η παύση είναι πολύ σύντομη πάντως, αυτό μεταδίδει ένα μήνυμα ψυχρότητας και αδιαφορίας. Ένας άνθρωπος που μιλά πολύ γρήγορα, το πιο πιθανό είναι ότι προσπαθεί να κρύψει την αμηχανία του και μπορεί να χρειάζεται πολλή ενθάρρυνση στο κρεβάτι.

Ένας άνθρωπος που μιλά αργά, αποκαλύπτει έναν ώριμο και ευαίσθητο εραστή, ενώ, αν είναι υπερβολικά αργός, αυτό μπορεί να σημαίνει ότι δεν ενδιαφέρεται καθόλου για σας - κάποιος που θα ενθουσιαζόταν περισσότερο αν έτρεχε στον αυτοκινητόδρομο παρά αν έκανε σεξ μαζί σας.

Οι παύσεις στο λόγο ενός δημόσιου ομιλητή μπορεί να δείχνουν ανασφάλεια και σύγχυση, σε μια στενή σχέση όμως μπορεί να φανερώνουν ευαισθησία, που για ορισμένους βέβαια μπορεί και να λειτουργεί ερεθιστικά.

Επομένως μην απορρίπτετε τελείως τους διστακτικούς ομιλητές - μακριά από τα φώτα της δημοσιότητας, μπορεί να είναι τρυφεροί και ευαίσθητοι εραστές.

Ο τόνος της φωνής είναι, εξάλλου, ιδιαίτερα αποκαλυπτικός. Μόλις συναντήσουμε κάποιον, το πρώτο πράγμα που ρωτάμε είναι συνήθως "Πώς είσαι;" δίνοντας έμφαση στο "είσαι". Αν, όμως, δίνουμε μεγαλύτερη έμφαση στο πρόσωπο στο οποίο απευθυνόμαστε, τότε ο χαιρετισμός μας από τυπικός και απρόσωπος θα γινόταν πιο προσωπικός. Έτσι το πρόσωπο που χαιρετάμε θα έδειχνε μεγαλύτερο ενδιαφέρον για μας. Αν ο τόνος της φωνής του άλλου μας είναι ευχάριστος, είναι πιθανότερο να θεωρήσουμε το άτομο και πιο ελκυστικό.

Ορισμένα είδη από αυτές τις "αποκαλυπτικές" μορφές συμπεριφοράς μπορεί να συνδέονται περισσότερο με το ένα φύλο παρά με το άλλο. Επομένως, θα πρέπει να εξετάσουμε χωριστά τους άνδρες από τις γυναίκες.

ΑΝΔΡΕΣ

■ Ορισμένοι άνθρωποι, ειδικά οι άνδρες, κάνουν έρωτα μ' ένα στερεότυπο τρόπο. Αν, για παράδειγμα, ο άλλος σας έχει ανυψώσει σ' ένα βάθρο και σας συμπεριφέρεται σαν να είστε από κινέζικη πορσελάνη, μπορείτε να υποθέσετε ότι στο κρεβάτι θα περιμένει να συμπεριφερθείτε σύμφωνα με το πρότυπό του για μια κυρία - να μην παίρνετε πρωτοβουλίες, να μην εκδηλώνετε ανοιχτά την απόλαυσή σας και, πιθανόν, να μην κάνετε στοματικό έρωτα.

■ Ένας άνδρας που τρώει τα νύχια του και πιπιλίζει τα δάχτυλά του ψάχνει για ασφάλεια, γεγονός που συμβολίζει την επιστροφή στην ηρεμία που του προσέφερε το στήθος της μητέρας του. Το πιο πιθανό είναι ότι θα ψάχνει για γυναίκες με μεγάλο στήθος και η μεγαλύτερη απόλαυσή του στον έρωτα μπορεί να είναι να πιπιλίζει και να παίζει με το στήθος της συντρόφου του.

■ Αν το κεφάλι ενός άνδρα είναι προτεταμένο, αυτό δείχνει ότι είναι επιθετικός εραστής, ότι απολαμβάνει τα βίαια προκαταρκτικά παιχνίδια και ότι του αρέσουν οι δαγκωματιές και οι γρατσουνιές.

■ Ένας άνδρας με ίσια πλάτη μάλλον δεν είναι και τόσο ευέλικτος και, πιθανότατα, δεν θα διαθέτει πολύ φαντασία και στο κρεβάτι.

■ Οι μαζεμένοι ώμοι κρύβουν καταπιεσμένο θυμό, που μπορεί πιθανόν να βγει στην επιφάνεια κατά τη διάρκεια του σεξ.

■ Οι τετράγωνοι ώμοι δείχνουν ωριμότητα, το σήμα κατατεθέν ενός τρυφερού εραστή.

■ Οι κυρτοί ώμοι κρύβουν εγωιστές εραστές, που το μόνο που τους ενδιαφέρει είναι ο δικός τους οργασμός.

ΓΥΝΑΙΚΕΣ

■ Οι γυναίκες έχουν την τάση να είναι πιο κλειστές, όσον αφορά το σώμα τους, από τους άνδρες κι έτσι είναι λάθος να υποθέσετε ότι σε κάποιο κορίτσι δεν αρέσει το σεξ, αν σας σπρώξει μακριά, όταν αρχίσετε να τη φιλάτε με πάθος στο δρόμο. Οι γυναίκες τείνουν να θεωρούν μάλλον πειραχτική παρά ειλικρινή την εκδήλωση πάθους σε δημόσιους χώρους, επειδή δεν είναι μια συμπεριφορά αποδεκτή σε όλους τους χώρους - τουλάχιστον όχι ακόμη.

■ Όταν μια γυναίκα σταυρώνει τα πόδια της και ισιώνει τη φούστα της, αποκλείει την πιθανότητα για οποιαδήποτε προσέγγιση. Οι γυναίκες που διπλώνουν τα χέρια τους γύρω από το στήθος τους, σε μια αμυντική στάση, μπορεί να φοβούνται το σεξ.

■ Οι γυναίκες που κάθονται με τα γόνατα και τα πόδια τους ενωμένα ή παράλληλα και ελαφρά σταυρωμένα στους αστραγάλους θέλουν καθαριότητα και τάξη στη ζωή τους και μάλλον δεν είναι ιδιαίτερα αυθόρμητες στο κρεβάτι.

ΑΛΛΟΙ ΔΕΙΚΤΕΣ

■ Στην ντισκοτέκ ρίξτε μια προσεκτική ματιά στον τρόπο που χορεύει ο παρτενέρ σας. Ο τρόπος που κρατά το ρυθμό με τη μουσική και ο τρόπος που κινείται δείχνουν πώς νιώθει για το ίδιο του το σώμα. Αν είναι συντονισμένος με το σώμα του, τόσο μεγαλύτερες πιθανότητες υπάρχουν να συντονιστεί και με το δικό σας.

■ Οι άνθρωποι που στέκονται με τα χέρια τους να κρέμονται χαλαρά στο πλάι του σώματός τους έχουν, συνήθως, απελευθερωμένες αντιλήψεις για το σεξ και το αντιμετωπίζουν σαν κάτι φυσιολογικό. Αυτοί που γέρνουν προς τα πίσω, όταν κάθονται, ή στέκονται με τα χέρια τους διπλωμένα στο στήθος τους, είναι πιο πιθανό να αντιμετωπίζουν προβλήματα στην κρεβατοκάμαρα. Τα σταυρωμένα χέρια συνήθως δείχνουν μια στάση του σιλ "μη με πλησιάζεις".

■ Αν, όταν συζητάτε με κάποιον, σας χαμογελά και γέρνει προς τα εμπρός, τότε μάλλον θα είναι ανοιχτός και δεκτικός στο κρεβάτι.

ΤΟ ΦΛΕΡΤΑΡΙΣΜΑ

Η μεγάλη οθόνη ανύψωσε το φλερταρισμα σε μια μορφή τέχνης. Το άναμμα ενός τσιγάρου ήταν ικανό να μεταδώσει περισσότερο πάθος, από μια πιο απροκάλυπτη σεξουαλική σκηνή και συχνά έτσι ακριβώς γινόταν

Το να φλερτάρεις σημαίνει να εκδηλώνεις κάποιο ενδιαφέρον - συνήθως σεξουαλικό - για έναν άλλο άνθρωπο και να το κάνεις "παίζοντας". Ο στόχος είναι να δείχνεις, αλλά όχι και πολύ καθαρά, ότι τα πράγματα δεν είναι και τόσο σοβαρά αν και, ανάλογα με την εξέλιξη της κατάστασης, μπορεί να γίνουν.

ΕΞΕΤΑΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΕΔΑΦΟΣ

Το φλερτάρισμα αποτελεί ένα πολύ σημαντικό στοιχείο στο όλο κοινωνικό παιχνίδι, επειδή έχει μια σεξουαλική, αλλά έμμεση βέβαια, χροιά. Μας επιτρέπει να κάνουμε σεξουαλικού πε-

ριεχομένου "δηλώσεις" ή να στείλουμε σεξουαλικά μηνύματα, χωρίς όμως να δεσμευόμαστε. Μας σώζει από την ντροπή ή την ταπείνωση στην περίπτωση που το άλλο άτομο δεν σκέφτεται για μας με τον ίδιο τρόπο.

Στην κοινωνία μας δεν είναι αποδεκτό το να κάνει κανείς άμεσα σεξουαλικές προτάσεις σε κάποιο άτομο, εκτός από πολύ ασυνήθιστες περιπτώσεις, όπως όταν μια πόρνη πλησιάζει έναν πελάτη. Δεν μπορούμε να πλησιάσουμε έναν άγνωστο και να του πούμε "Μου αρέσεις, ας πάμε στο κρεβάτι", επειδή το πιθανότερο είναι ότι θα απορρίψει την προσέγγισή μας, θα μας χαστουκίσει ή θα φωνάξει την αστυνομία.

Αντίθετα, με το να φλερτάρουμε πρώτα, μπορούμε να ελέγξουμε την ατμόσφαιρα και να εκτιμήσουμε την πιθανή αντίδραση του άλλου σε μια σεξουαλική πρόταση. Μια ματιά, ένα χαμόγελο, ένα υπονοούμενο είναι τα πιο συνηθισμένα ανοίγματα που μπορούμε να κάνουμε. Έτσι, μπορούμε να εκδηλώσουμε το ενδιαφέρον μας για το άλλο άτομο μ' έναν παιχνιδιάρικο τρόπο, χωρίς να χρειαστεί να προχωρήσουμε άμεσα σε μια σεξουαλική πρόταση. Επιπλέον, μπορούμε να προσπαθήσουμε να κάνουμε το άλλο άτομο να σκεφτεί ότι το σεξ μπορεί να είναι μια καλή ιδέα, ειδικά αν διαλέξει εμάς ως σύντροφο.

Το φλερτ, όταν γίνεται σωστά, μπορεί να καταφέρει πολλά. Μας βοηθά να προκαλέσουμε το ενδιαφέρον του άλλου, υπονοεί ότι είμαστε σεξουαλικά διαθέσιμοι, ότι θα ήταν καλό να μας γνωρίσει ο άλλος και μπορεί ακόμη να υποδηλώσει ότι είμαστε αρκετά επιδέξιοι εραστές. Εφόσον μας βοηθά να πετύχουμε τόσα πράγματα, εύκολα καταλαβαίνει κανείς γιατί το φλερτ είναι τόσο δημοφιλές.

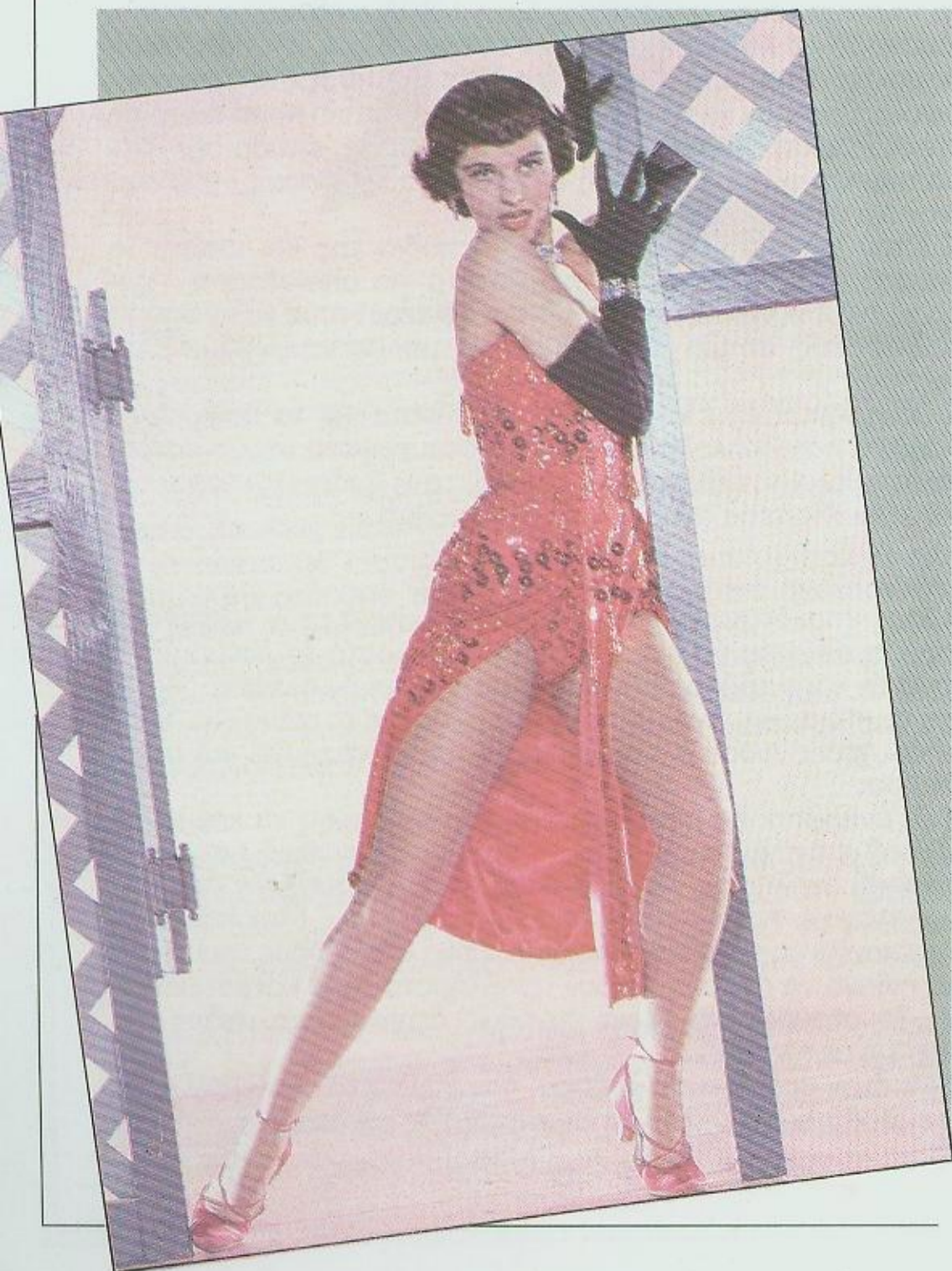
ΠΩΣ ΦΛΕΡΤΑΡΟΥΜΕ

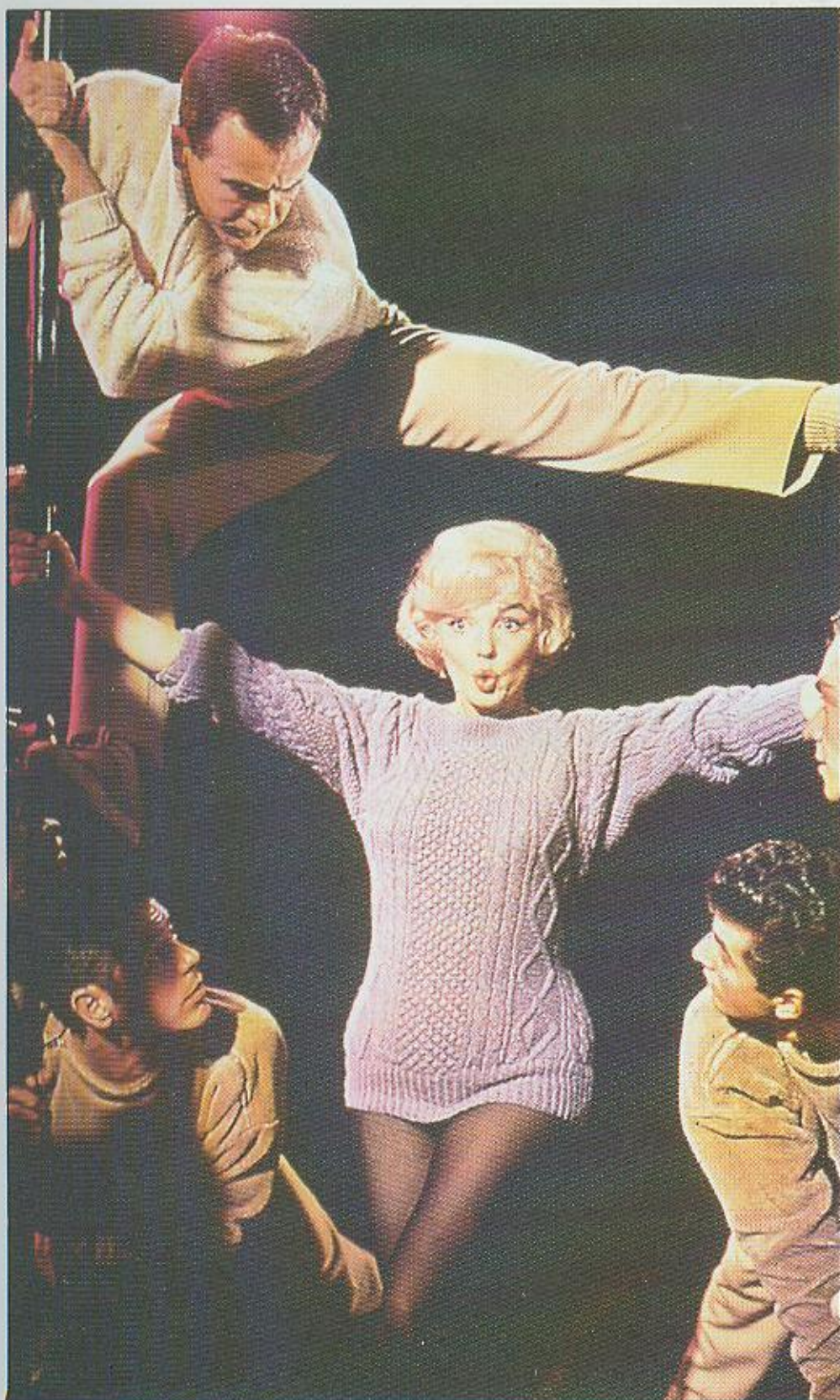
Αυτοί που φλερτάρουν επιδέξια έχουν ένα πλήθος τεχνικών στη διάθεσή τους. Μπορούν να ξεκινήσουν παιχνίδια με τα μάτια (ματιές ή επίμονο κοίταγμα) ή παιχνίδια που έχουν να κάνουν με τη γλώσσα του σώματος.

Σε πολλά πειράματα έχει βρεθεί ότι το επίμονο βλέμμα είναι το πιο ισχυρό σημάδι, που δείχνει ότι θέλουμε να πλησιάσουμε τον άλλο και ότι ενδιαφερόμαστε σεξουαλικά γι' αυτόν. Είναι γνωστό, άλλωστε, ότι παίζει σημαντικό ρόλο και στο φλερτάρισμα.

Αν κοιτάζετε επίμονα κάποιον στα μάτια, αυτό σημαίνει ότι σας αρέσει. Αν σας ανταποδώσει το βλέμμα, οι περισσότερες πιθανότητες είναι ότι τα πράγματα θα εξελιχτούν θετικά για σας.

Οι περισσότεροι από μας έχουμε νιώσει την καρδιά μας





Ένα μέρος της γοητείας της Μέριλιν Μονρόε βρισκόταν στην ικανότητά της να εμφανίζεται ταυτόχρονα και σαν μικρό ενάλωτο κορίτσι και σαν μοιραία γυναίκα, σύμβολο του σεξ. Εδώ το φαρόντ πουλόβερ έρχεται σε αντίθεση με τη σεξουαλικότητά της, αλλά η έκφραση του προσώπου της φανερώνει ότι φλερτάρει και το μαύρο κολάν οδηγεί το μάτι σκανδαλιστικά προς τα επάνω

να χτυπά πιο γρήγορα, όταν κάποιο ελκυστικό άτομο μας γλυκοκοιτάζει σ' ένα πάρτι, αλλά υπάρχουν και άλλα σημάδια του σώματος που δείχνουν ότι ενδιαφερόμαστε σεξουαλικά για κάποιον. Τα πιο συνηθισμένα έχουν να κάνουν με τη στάση του σώματος ή τις στάσεις που παίρνουμε και τις κινήσεις που κάνουμε με τα χέρια μας.

Επομένως, όπως μπορούμε να φλερτάρουμε με τα μάτια μας, έτσι μπορούμε να φλερτάρουμε και με το σώμα μας. Το να γέρνουμε προς την πλευρά του άλλου ατόμου (ειδικά με το κάτω μέρος του σώματός μας), το να το αγγίζουμε (ακόμη και το πιο ανεπαίσθητο άγγιγμα μπορεί να φέρει αποτελέσματα) και να τονίζουμε τη σεξουαλικότητά μας με τον τρόπο που στεκόμαστε ή με τον τρόπο που κινούμαστε, μπορεί να φέρει αποτελέσματα. Επιπλέον, μπορούμε να τραβήξουμε την προσοχή του άλλου, αν ακουμπάμε ή χαϊδεύουμε μέρη του σώματός μας ή τα ρούχα μας.

Το φλερτάρωμα συμπεριλαμβάνει τη γλώσσα του σώματος (μαζί και τα μάτια) και τον προφορικό λόγο. Οι κοινωνικοί ψυχολόγοι έχουν βρει σε πειράματα ότι το βλέμμα και άλλα μη-λεκτικά στοιχεία της συμπεριφοράς είναι περίπου τέσσερις φορές πιο αποτελεσματικά από τα λεκτικά στοιχεία, ειδικά όσον αφορά σεξουαλικά ζητήματα.

ΣΤΕΛΝΟΝΤΑΣ ΜΗΝΥΜΑΤΑ ΜΕ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΑΣ

Η υπόλοιπη συμπεριφορά στα πλαίσια του φλερτ, σε γενικές γραμμές, συμπεριλαμβάνει το να κινούμαστε μ' έναν τρόπο που αφήνει υπονοούμενα ή να προβάλλουμε το σώμα μας μ' έναν σεξουαλικό τρόπο ή να τονίζουμε τη σεξουαλικότητά μας, μέσω της συμπεριφοράς περισσότερο παρά των ρούχων.

Ένας τρόπος να προσελκύσουμε την προσοχή, με μια σεξουαλική έννοια, είναι να περνάμε τα χέρια μας γύρω από σημεία του σώματός μας που έχουν σεξουαλικότητα, όπως τα μαλλιά, ή να παίζουμε με τη γλώσσα μας περνώντας τη γύρω από τα χείλη μας ή να χαϊδεύουμε μέρη του σώματός μας, για παράδειγμα το γοφό μας.

ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΑ ΛΟΓΟΠΑΙΓΝΙΑ

Το φλερτ δεν έχει να κάνει αποκλειστικά και μόνο με τη γλώσσα του σώματος, αλλά σχεδόν πάντα συμπεριλαμβάνει και ένα λεκτικό στοιχείο επίσης. Η λεκτική πλευρά μπορεί να πάρει πολλές διαφορετικές μορφές, από υπονοούμενα σε σεξουαλικά ανέκδοτα μέχρι εντελώς απροκάλυπτες προσεγγίσεις.

Μπορεί να έχει να κάνει με σεξουαλικού τύπου σχόλια που κάνουμε στα λόγια του άλλου ή με το να ερμηνεύουμε τα σχόλιά του σαν να θέλει να μας πλησιάσει σεξουαλικά, προθέτοντας μια φράση όπως, "...και η ηθοποιός είπε στον επίσκοπο".

Όταν αφήνετε να εννοηθεί ότι το μυαλό σας είναι συντονισμένο σε σεξουαλικά θέματα και όταν υποθέτετε ότι και του άλλου είναι επίσης, τότε δίνετε μια σεξουαλική διάσταση στην επαφή σας και είναι σαν να ζητάτε και από το άλλο άτομο να κάνει το ίδιο.

Οι συνέπειες απ' αυτό είναι αρκετά γνωστές και μπορούν να τυποποιηθούν αρκετά εύκολα. Για παράδειγμα, έρευνες με ομοφυλόφιλους αποκάλυψαν ότι στα 1950, όταν η ομοφυλόφιλη συμπεριφορά θεωρούνταν παράνομη, οι συνέπειες από μια ομοφυλόφιλη προσέγγιση ήταν προβλέψιμες και τα πράγματα ήταν έτσι ρυθμισμένα, ώστε το σεξουαλικό ζήτημα να θίγεται με προσοχή.

Ένας άνδρας ομοφυλόφιλος θα πλησίαζε έναν άλλο άνδρα ζητώντας φωτιά για το τσιγάρο του και χαμογελώντας. Θα έκανε κάποιο σχόλιο για το γάμο ή τα πεθερικά και θα τον ρωτούσε γιατί είναι έξω τόσο αργά. Στη συνέχεια θα πρότεινε ένα ποτό, αλλά, όταν θα έφταναν στο πιο κοντινό μπαρ, θα έλεγε ότι η ατμόσφαιρα δεν είναι καθόλου φιλική και θα πρότεινε να πάνε σε κάποιο άλλο κοντινό μπαρ που έχει καλή ατμόσφαιρα. Αυτό θα ήταν γνωστό σαν "μπαρ ομοφυλόφιλων" και, αν ο συνοδός του δεν έκανε κανένα σχόλιο, το θέμα του σεξ θα θιγόταν, πια, ανοιχτά.

Οι ετεροφυλόφιλοι δεν ακολουθούν μια τόσο ξεκάθαρη φόρμουλα, επειδή το σεξ δεν είναι απαραίτητα ο αντικειμενικός στόχος και, ακόμη και όταν είναι, τα προκαταρκτικά τείνουν να διαρκούν περισσότερο και είναι πιο περίπλοκα.

Σε γενικές γραμμές, το κύριο χαρακτηριστικό του ετεροφυλοφιλικού φλερτ είναι ότι υπενθυμίζει στους ανθρώπους τη σεξουαλικότητά τους μ' έναν έμμεσο και πλάγιο τρόπο και επιπλέον δίνει έμφαση στη σεξουαλική πλευρά μιας αλληλεπίδρασης.

ΓΙΑΤΙ ΦΛΕΡΤΑΡΟΥΜΕ

Φλερτάρουμε με διαφορετικούς τρόπους, ανάλογα με το στόχο που έχουμε κάθε φορά. Για παράδειγμα μπορεί να φλερτάρουμε περιστασιακά, μόνο και μόνο για να διασκεδάσουμε και επειδή νιώθουμε όμορφα, όταν βλέπουμε ότι κάποιος άλλος μπορεί να ερεθιστεί από τη συμπεριφορά μας και, τελικά, να του αρέσουμε, ακόμη και αν και οι δύο γνωρίζουμε ότι αυτή η έλξη μπορεί να μην οδηγήσει πουθενά.

Ερευνητικές μελέτες στο Πανεπιστήμιο του Λάνκαστερ στην Αγγλία έχουν δείξει πως οι περισσότεροι από μας σπάνια πιστεύουμε ότι οι άλλοι μας βρίσκουν ελκυστικούς ή ότι μπορεί να θέλουν να κάνουν σεξ μαζί μας. Γι' αυτόν τον πολύ ανθρώπινο λόγο, μόλις διαπιστώσουμε ότι απολαμβάνουν τις παιχνιδιάρικες σεξουαλικές προκλήσεις που κάνουμε, ξαφνιαζόμαστε και παίρνουμε θάρρος.

ΣΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ

Μπορούμε ακόμη να εκμεταλλευτούμε το φλερτ, για να μπορέσουμε να αντιμετωπίσουμε συγκρούσεις ή προβλήματα στη δουλειά. Αν ένας συνάδελφος ή προϊστάμενος του αντίθετου φύλου αμφισβητεί κάτι που έχουμε κάνει και ξέρουμε ότι εμείς έχουμε λάθος, τότε αν τον φλερτάρουμε, μπορεί η ένταση στην ατμόσφαιρα να χαλαρώσει και εμείς να νιώσουμε και πάλι αυτοπεποίθηση.

Το φλερτ δείχνει ότι μπορούμε να επηρεάσουμε τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά των άλλων. Μπορούμε να τους κάνουμε να αντιδράσουν σαν σεξουαλικά όντα και, όταν το ζήτημα έρχεται στο σεξ, τότε όλοι είναι λίγο-πολύ ίσοι και κανείς δεν υπερέχει έναντι των άλλων. Αν κοιτάξει κανείς το ζήτημα από τη σκοπιά του σεξ, η διάκριση ανάμεσα σε αφεντικά και υπαλλήλους δεν έχει πια νόημα.

Σ' ΕΝΑ ΡΑΝΤΕΒΟΥ

Με το φλερτ μπορείτε εξάλλου "να σπάσετε τον πάγο" στην ατμόσφαιρα. Πειράματα κοινωνικών ψυχολόγων έδειξαν ότι περίπου το 50% των ανθρώπων νιώθουν άγχος ως ένα βαθμό, όταν βγαίνουν ραντεβού με άτομα του αντίθετου φύλου και περισσότερο από 60% των ντροπαλών ανθρώπων, στην κυριολεξία, πανικοβάλλονται.

Αν θέλουμε να δημιουργήσουμε μια σχέση με κάποιον άλλο, τότε είναι πολύ σημαντικό να παρουσιάσουμε με ένα ελκυστικό και επιθυμητό πρόσωπο. Γι' αυτό το λόγο, όταν βλέπουμε κάποιον που μας αρέσει, υποσυνείδητα ισώνουμε και κατεβάζουμε τα μαλλιά μας, ενώ ταυτόχρονα κάνουμε διάφορες άλλες χειρονομίες.

Ένας άλλος τρόπος να κάνουμε τον εαυτό μας ελκυστικό και επιθυμητό είναι να φλερτάρουμε ανοιχτά. Αυτό μας βοηθά να πετύχουμε δύο πράγματα. Δίνει ένα σεξουαλικό περιεχόμενο στην επαφή μας με τον άλλο και ταυτόχρονα χαλαρώνει την ένταση στην ατμόσφαιρα. Έτσι μπορούμε άνετα να γελάμε και να νιώθουμε λιγότερο σφιγμένοι.

ΤΙ ΘΕΛΟΥΝ ΟΙ ΑΝΔΡΕΣ ΚΑΙ ΤΙ ΟΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

Φλερτάρουν οι άνδρες και οι γυναίκες με τον ίδιο τρόπο; Οι σύγχρονες έρευνες υποστηρίζουν ότι μάλλον υπάρχουν κάποιες μικρές διαφορές.

Μια μελέτη από τους Ron Riggio και Stanley Woll που έγινε το 1984 έδειξε ότι στις γυναίκες αρέσουν περισσότερο οι πολύ εκφραστικοί άνδρες, που χρησιμοποιούν πολύ τη γλώσσα του σώματος και που δείχνουν τις προθέσεις τους από πολύ νωρίς. Αντίθετα στους άνδρες αρέσουν οι λιγότερο εκφρα-

στικές γυναίκες, που δεν αποκαλύπτουν και τόσα πολλά από την αρχή.

Φαίνεται ότι οι γυναίκες θέλουν να ξέρουν ότι ο άνδρας αισθάνεται αυτοπεποίθηση στο σεξ και προσπαθούν να το καταλάβουν από τα μηνύματα που στέλνει με το σώμα του, ενώ οι άνδρες προτιμούν μια κάπως "παθητική" γυναίκα που τους δίνει τη δυνατότητα να έχουν εκείνοι το "πάνω χέρι". Οι άνδρες τελικά, όσον αφορά την εκδηλωτικότητα στο σεξ, θέλουν να ξέρουν ότι εκείνοι καθορίζουν το παιχνίδι και οι γυναίκες συμβιβάζονται μ' αυτό, επειδή μόνο με μια τέτοια τεχνική μπορούν να τους κερδίσουν.

ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΤΟ ΔΥΣΚΟΛΟ

Ένας από τους πιο συνηθισμένους τρόπους που χρησιμοποιούμε για να κάνουμε κάποιον να ενδιαφερθεί σεξουαλικά για μας, είναι το πείραγμα και το να κάνουμε τον δύσκολο. Αυτή η μέθοδος εφαρμόζοταν ακόμη και στην Αρχαία Ελλάδα και επομένως έχει μια μακρά, αν όχι αιώνια, παράδοση.

Αλλά είναι αποτελεσματική; Πρόκειται για μια ριψοκίνδυνη στρατηγική, αφού μπορεί να κάνουμε τον άλλο να περιμένει περισσότερο απ' όσο πρέπει, με αποτέλεσμα να χάσει το ενδιαφέρον του. Το να δείχνουμε ότι δεν είμαστε και πολύ σίγουροι για το αν θέλουμε να δεσμευτούμε ή όχι, μας κάνει πιο ελκυστικούς ή κάνει τον άλλο να κυνηγήσει κάποιον που είναι περισσότερο διαθέσιμος από μας;

Πολλές ερευνητικές μελέτες στις ΗΠΑ έχουν δείξει ότι οι άνθρωποι που κάνουν τους δύσκολους μάλλον δεν χρησιμοποιούν την πιο αποτελεσματική τεχνική που έχουν στη διάθεσή τους, εκτός κι αν ταυτόχρονα δίνουν στον άλλο την αίσθηση ότι δεν είναι και τόσο δύσκολοι, αρκεί να βρεθεί το κατάλληλο άτομο.

ΤΟ ΝΑ ΞΕΡΕΤΕ ΠΟΤΕ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΣΤΑΜΑΤΗΣΕΤΕ

Το κόλπο είναι να φαίνεσαι εκλεκτικός, αλλά όχι υπερβολικά εκλεκτικός. Έρευνες που έγιναν από την Αμερικανίδα Ψυχολόγο Elaine Hatfield έδειξαν ότι αυτοί που έκαναν το δύσκολο σ' όλους κινδύνευαν να καταλήξουν μόνοι.

Αυτοί που κάνουν το δύσκολο σχεδόν στον καθένα, εκτός από ένα συγκεκριμένο άτομο, θεωρούνται εξαιρετικά ελκυστικοί. Επομένως, το να φλερτάρετε μ' αυτόν τον τρόπο έχει αποτέλεσμα, μόνο αν μπορείτε να συνδυάσετε τη στάση του "δύσκολου" μ' αυτήν του "μπορεί να ενδιαφερθώ για σένα, αν συνεχίσεις την προσπάθεια".

Μια έρευνα που έγινε το 1984 από τον Rex Wright του Πανεπιστημίου της Μέριλαντ αποκάλυψε άλλο ένα πλεονέκτημα αυτού του είδους της συμπεριφοράς. Δεν αποτελεί μόνο ένα καλό εφόδιο, όσον αφορά τη συμπεριφορά στο σεξ, αλλά έχουμε την τάση να θεωρούμε πιο ελκυστικούς και πιο καλούς ανθρώπους αυτούς που είναι μέτρια εκλεκτικοί παρά αυτούς που είτε είναι πάντοτε διαθέσιμοι είτε δεν είναι ποτέ. Αυτοί οι άνθρωποι μοιάζουν σαν να πρέπει να είναι πάντα εκλεκτικοί, ώστε να μπορούν να έχουν τον έλεγχο, όταν βγαίνουν ραντεβού.

Αν δεν ήταν εκλεκτικοί θα κατακλύζονταν από προσφορές, επειδή είναι τόσο ελκυστικοί άνθρωποι. Αλλά δεν είναι τόσο απλησίαστοι ή δύσκολοι, ώστε να μην έχουμε και καμιά ελπίδα μαζί τους.

Συνήθως πιστεύουμε ότι οι άνθρωποι που είναι υπερβολικά εκλεκτικοί είναι περήφανοι και πιθανόν δεν αξίζει τον κόπο να τους κυνηγήσουμε. Αντίθετα οι μη εκλεκτικοί άνθρωποι μας φαίνονται απελπισμένοι και γι' αυτόν ακριβώς το λόγο δεν τους θεωρούμε ελκυστικούς.

Το φόρεμα, η στάση του σώματος, τα μάτια και τα χείλη, όλα συμμετέχουν σ' αυτό το φλερτάρισμα. Κρατώντας το πηγούνι του Albert Finney στα χέρια της η Diane Cilento αφήνει τα δάχτυλά της να δεχτούν ένα φιλί



Ο καθένας μας χρειάζεται κάποιο κίνητρο, για να κυνηγήσει κάποιον. Το κόλπο είναι να δώσουμε στον άλλο να καταλάβει ότι είμαστε άξιοι θαυμασμού και ότι, με λίγη επιπλέον προσπάθεια, μπορεί να μας κερδίσει.

ΤΟ ΦΛΕΡΤ ΚΑΙ ΟΙ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ

Ένα πρόβλημα με το φλερτ είναι ότι, επειδή γίνεται έμμεσα, υπάρχουν πολλές πιθανότητες να παρεξηγηθεί η συμπεριφορά μας. Δυστυχώς, ορισμένοι άνδρες είναι εντελώς ανίκανοι να ξεχωρίσουν το παιχνιδιάρικο φλερτ από την ανοιχτή σεξουαλική πρόκληση.

Οι άνδρες έχουν την τάση να υποθέτουν ότι οι γυναίκες τους προκαλούν και τους κάνουν να ερεθίζονται, και η κρίση τους σχετικά μ' αυτό μπορεί να θολώσει ακόμη περισσότερο, αν πίνουν αλκοόλ. Έτσι, αν νιώθουν ιδιαίτερα ερεθισμένοι οι ίδιοι, θα υποθέσουν ότι και η γυναίκα με την οποία φλερτάρουν νιώθει το ίδιο.

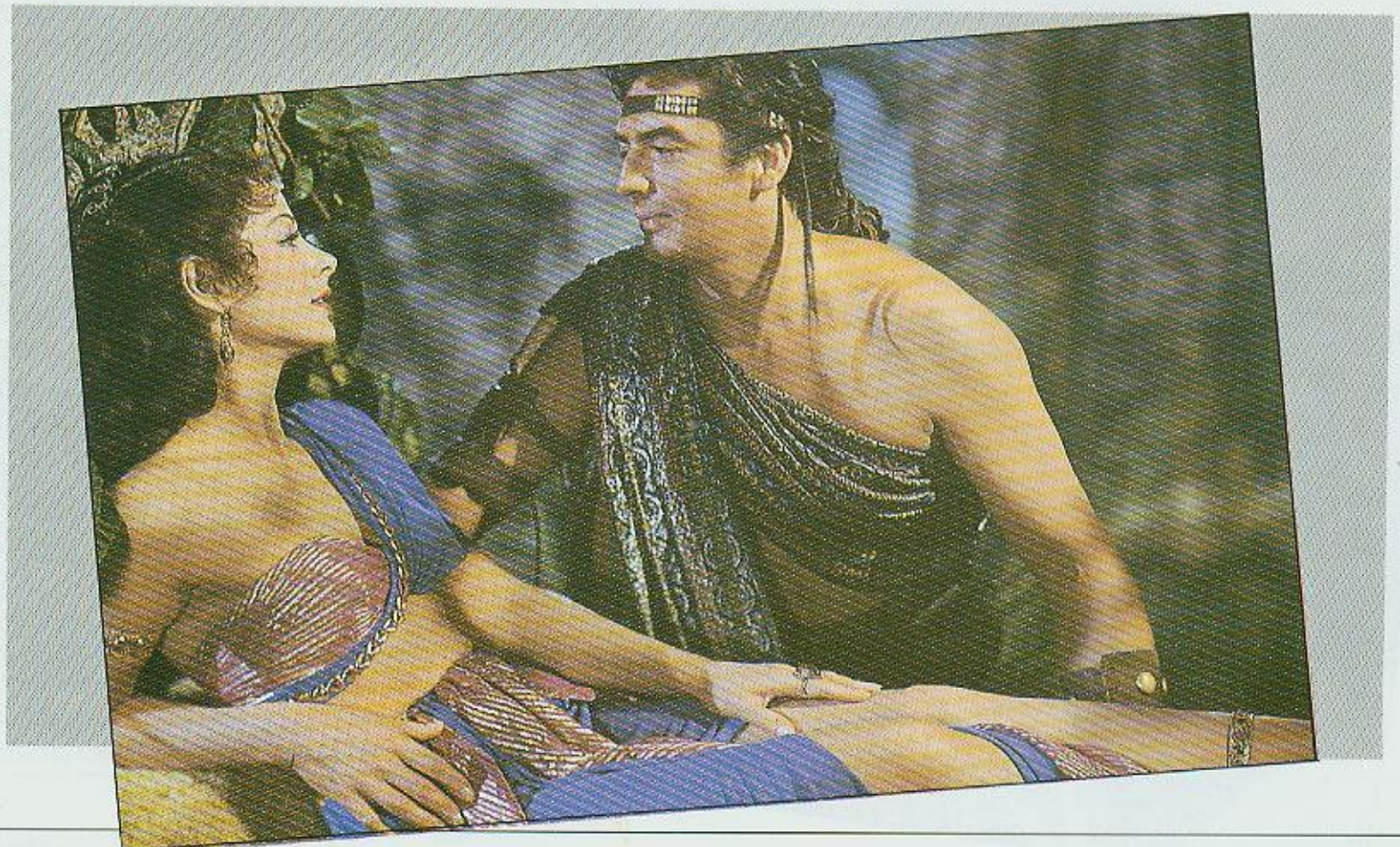
Όσο λιγότερο έμπειρος είναι ένας άνδρας ή όσο περισσό-

τερο αγχώνεται στις κοινωνικές του σχέσεις, τόσο περισσότερες πιθανότητες υπάρχουν να γίνουν τέτοια λάθη.

Η πιθανότητα να παρεξηγηθούν τα μηνύματα αυξάνεται αν ο άνδρας έχει πιεί, καθώς κάτι τέτοιο αυτόματα τον ερεθίζει ακόμη περισσότερο, μειώνει τις αναστολές του, καθώς και την ικανότητά του να ξεχωρίσει ένα αθώο φλερτ από μια σοβαρή σεξουαλική πρόκληση.

Έρευνες έχουν δείξει ότι οι άνδρες που έχουν πιεί είναι πιο πιθανό να αντιληφθούν σεξουαλικές προκλήσεις σε συγκεκριμένες καταστάσεις, απ' ό,τι οι άνδρες που είναι νηφάλιοι. Με την ίδια λογική τείνουν να πιστεύουν ότι οι γυναίκες συμπεριφέρονται με σέξι και προκλητικό τρόπο.

Αλλά παρά τις περιστασιακές παρεξηγήσεις, το φλερτ είναι σχεδόν πάντα διασκεδαστικό. Οι άνθρωποι νιώθουν όμορφα, όταν βρίσκουν ανταπόκριση σε ένα φλερτ και πληγώνεται ο εγωισμός τους, όταν μια προσέγγιση απορρίπτεται. Τότε συνειδητοποιούν σε ποιο σημείο βρίσκονται και μπορούν ν' αποφασίσουν πώς θα προχωρήσουν στη συνέχεια.



Το χέρι που αναπαύεται στο μηρό είναι μια σεξουαλική πρόκληση για τον Hedy Lamarr, αλλά η ερωτική ματιά της Victor Mature κάνει ξεκάθαρο ότι τα έμμεσα μη λεκτικά σήματα και το τρυφερό φλερτ δεν είναι απαραίτητα

ΤΟ ΕΡΩΤΙΚΟ ΦΙΛΙ

Το φιλί σημαδεύει την αρχή, αλλά συχνά και το τέλος μιας σεξουαλικής σχέσης. Ένα φιλί μπορεί να είναι η πρώτη εξομολόγηση της ερωτικής επιθυμίας ανάμεσα σε δύο ανθρώπους, ενώ όταν ένα ζευγάρι σταματά να φιλιέται, τότε πιθανόν η σχέση να βρίσκεται στο τέλος της

Οι επιστήμονες έχουν ανακαλύψει ότι το ερωτικό φιλί, στην πραγματικότητα, δεν είναι παρά ένα ζήτημα που αφορά τη χημεία του κάθε ατόμου. Στην περίοδο της εφηβείας, ομάδες από σμηγματογόνους αδένες αναπτύσσονται μέσα στο στόμα και στις άκρες των χειλιών και παράγουν μια χημειοτακτική ουσία.

Αυτή η ουσία δεν αποτελεί παρά ένα βιολογικό μήνυμα που βρίσκεται πάνω στο δέρμα και μεταβιβάζεται με την επαφή, όπως για παράδειγμα συμβαίνει κατά τη διάρκεια του φιλιού. Τότε η ουσία μεταφέρεται από το ένα άτομο στο άλλο και κάνει τη σεξουαλική επιθυμία να αυξάνεται.

ΟΤΑΝ ΤΟΝ ΚΥΡΙΑΡΧΟ ΡΟΛΟ ΠΑΙΖΕΙ Η ΒΙΟΛΟΓΙΑ

Αν ποτέ έχετε νιώσει ότι το φιλί είναι μεταδοτικό - αν δηλαδή αφού έχετε φιλήσει κάποιον νομίσατε ότι θα μπορούσατε να

συνεχίσετε για πάντα - τότε να είστε σίγουροι ότι υπάρχει μια βιολογική εξήγηση και γι' αυτό. Καθώς το πάθος μεγαλώνει, ο καθένας από τους δύο συντρόφους απελευθερώνει όλο και μεγαλύτερη ποσότητα χημειοτακτικής ουσίας και επομένως αυξάνεται και η σεξουαλική του διάθεση.

Στη φάση της σεξουαλικής διέγερσης, το στόμα πρήζεται και κοκκινίζει. Αυτό γίνεται ευκολότερα αντιληπτό στις γυναίκες των οποίων το στόμα είναι συνήθως ελαφρώς μεγαλύτερο από του άνδρα. Άλλωστε οι γυναίκες υπερτονίζουν αυτή τη φυσική διαφορά τους φορώντας κραγιόν.

ΓΙΑΤΙ ΚΡΥΦΟΚΟΙΤΑΖΟΥΝ ΟΙ ΑΝΔΡΕΣ

Το μέγεθος τους στόματος δεν είναι όμως η μοναδική διαφορά ανάμεσα στους άνδρες και τις γυναίκες, όταν φιλιούνται. Ένας Καναδός ανθρωπολόγος, ο Pierre Maranda, ανάκλυψε σε ένα πείραμα ότι το 97% των γυναικών κρατούν τα μάτια τους κλειστά όταν φιλιούνται, σε αντίθεση με τους άνδρες όπου το ποσοστό φτάνει μόλις το 30%.

Αυτό, βέβαια, δεν σημαίνει ότι οι γυναίκες είναι πιο πιθανό απ' ό,τι οι άνδρες να μη βρίσκουν ελκυστική την εμφάνιση του συντρόφου τους. Αντίθετα οι γυναίκες, έχοντας κλειστά τα μάτια τους, μπορούν να έχουν ερωτικές φαντασιώσεις και παράλληλα ν' απολαμβάνουν και την εμπειρία της συγκεκριμένης στιγμής.

Οι άνδρες πάντως, οι οποίοι διεγείρονται περισσότερο με οπτικά ερεθίσματα, αισθάνονται ότι αυξάνεται η σεξουαλική τους διέγερση, όταν κρατούν τα μάτια τους ανοιχτά.

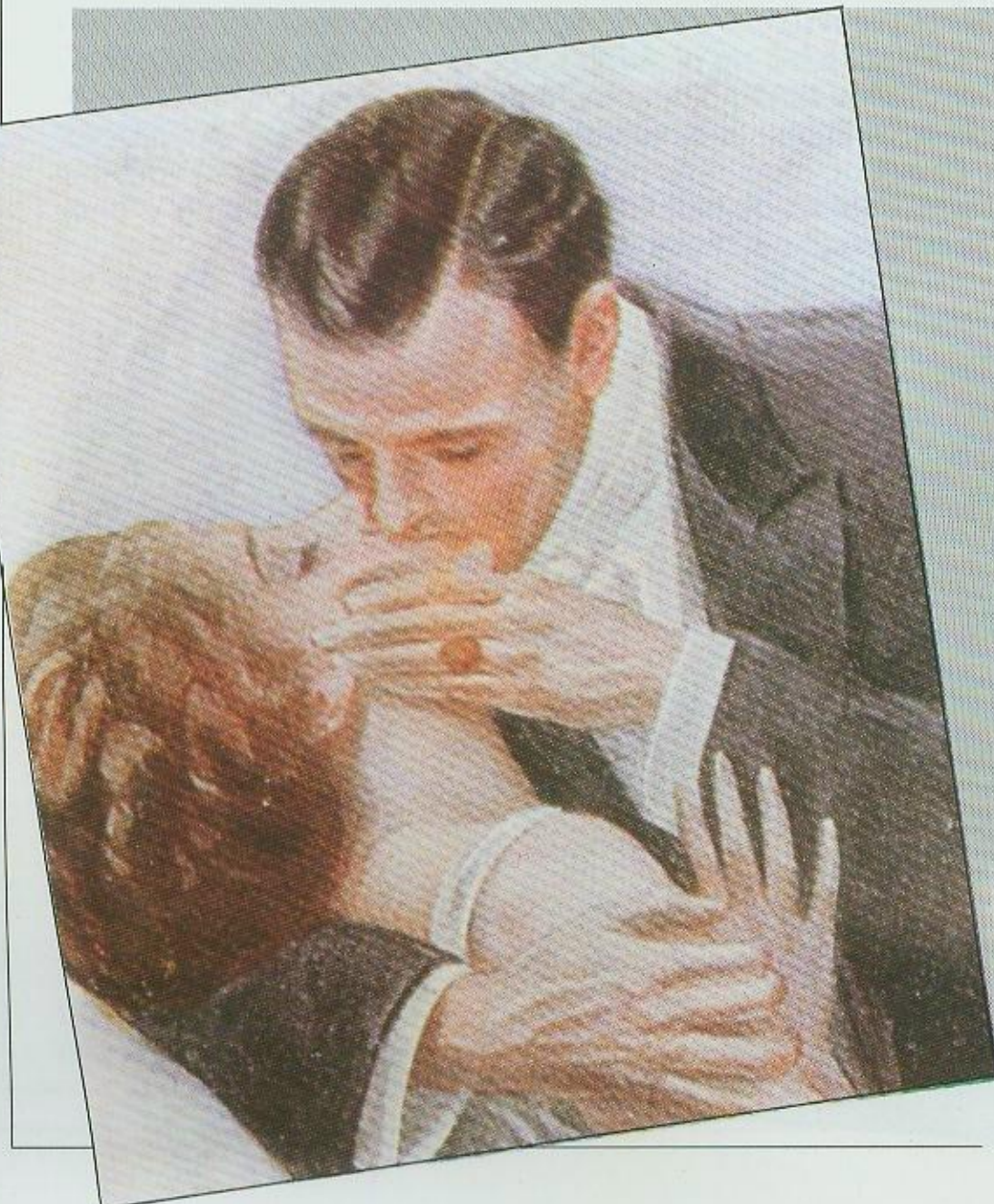
ΟΤΑΝ ΤΑ ΖΕΥΓΑΡΙΑ ΣΤΑΜΑΤΟΥΝ ΝΑ ΦΙΛΙΟΥΝΤΑΙ

Ο τρόπος που φιλάτε δεν αποκαλύπτει μόνο πολλά για τον τρόπο που αγαπάτε. Είναι και ένα είδος θερμόμετρου, που μπορεί να μετρήσει τη ζεστασιά και το πάθος στη σχέση σας.

Το Συμβούλιο Καθοδήγησης για το Γάμο έχει παρατηρήσει ότι το φιλί είναι μία από τις πρώτες δραστηριότητες του ζευγαριού που σταματούν, όταν μια σχέση διαλύεται. Όπως παραδόξως, τα ζευγάρια βρίσκουν πιο εύκολο να συνεχίσουν να κάνουν έρωτα παρά να φιλιούνται.

Εξαιτίας αυτής της ιδιαίτερης φύσης του ερωτικού φιλιού, άλλωστε, οι πόρνες συνήθως αποφεύγουν να φιλούν τους πελάτες τους.

Χωρίς να αρπάζει την ερωμένη του, επειδή φοβάται ότι θα τη χάσει, αλλά περισσότερο σαν έμπειρος "κατακτητής", ο Ρωμαίος της φωτογραφίας σηκώνει το πρόσωπο της Ιουλιέττας του για να συναντήσει το δικό του και μετά σφραγίζει τα χείλη της μ' ένα φιλί



ΟΤΑΝ Η ΑΓΑΠΗ ΧΑΝΕΤΑΙ

Τα ζευγάρια που φιλιούνται βιαστικά στο μάγουλο είναι πολύ πιθανό να ετοιμάζονται να χωρίσουν και μάλλον φαίνεται ότι δεν θέλουν να είναι πια μαζί.

Τα φιλιά στο μέτωπο μπορεί να σημαίνουν ότι η σχέση σας δεν είναι ώριμη και ότι ο σύντροφός σας σας βλέπει, μάλλον, σαν ένα ανώριμο παιδί και όχι σαν έναν παθιασμένο ενήλικα. Η σεξουαλική επαφή ανάμεσα σε δύο συντρόφους, που σπάνια φιλούν ο ένας τον άλλο, γίνεται συνήθως βιαστικά και οι δύο εραστές ελάχιστα ακουμπούν ο ένας το σώμα του άλλου. Είναι εύκολο να βρεθείτε στην κατάσταση όπου το φιλί θα είναι απλά μια εκδήλωση κοινωνικότητας παρά κάτι που συμβολίζει τα συναισθήματά σας για τον άλλο.

ΤΟ ΤΡΥΦΕΡΟ ΦΙΛΙ

Αν αφιερώσετε χρόνο για να φιλήσετε το σύντροφό σας με πάθος, αυτό μπορεί να συμβάλει στη διατήρηση του πάθους και της τρυφερότητας στη σχέση σας. Αν ο σύντροφός σας σας φιλά ακόμη με πάθος, τότε υπάρχουν μεγάλες πιθανότητες η σεξουαλική σας ζωή να είναι ικανοποιητική και ολοκληρωμένη.

Αργότερα, καθώς το πάθος αυξάνεται, τα χείλη θα αναζητήσουν καινούριες περιοχές για να τις εξερευνήσουν και να τις κατακτήσουν - τις ερωτογενείς ζώνες στους λοβούς των αυτιών, στις θηλές του στήθους, στην κλειτορίδα ή το πέος. Τα χείλη, όπως και η γλώσσα, είναι οι πιο ευαίσθητες περιοχές του σώματος. Και τα φιλιά στους λοβούς των αυτιών ή ακόμη και στις άκρες των δακτύλων δείχνουν ότι είστε διατεθειμένοι να αφιερώσετε χρόνο, για να ευχαριστήσετε ο ένας τον άλλο.

ΒΛΑΒΕΡΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ

Το φιλί μπορεί να κάνει καλό στην ψυχή, αλλά δεν είναι πάντα καλό για το σώμα. Οι γιατροί έχουν ανακαλύψει πως έχει τις ίδιες επιδράσεις με το στρες - η λειτουργία του θυροειδή επιταχύνεται, η παραγωγή γλυκόζης ανεβαίνει και το σώμα σταματά να παράγει ινσουλίνη.

Μέσω του φιλιού, άλλωστε, είναι πιθανό να μεταδοθούν ασθένειες - μπορεί να μεταδοθούν μέχρι 250 διαφορετικά βακτήρια και ιοί. Κάθε φορά που φιλιέστε η καρδιά σας αρχίζει να χτυπά δυνατώτερα. Σύμφωνα με μια έρευνα που έγινε στην Αμερική, αυτό μπορεί να προκαλέσει τη μείωση της συνολικής διάρκειας της ζωής σας κατά τρία λεπτά.

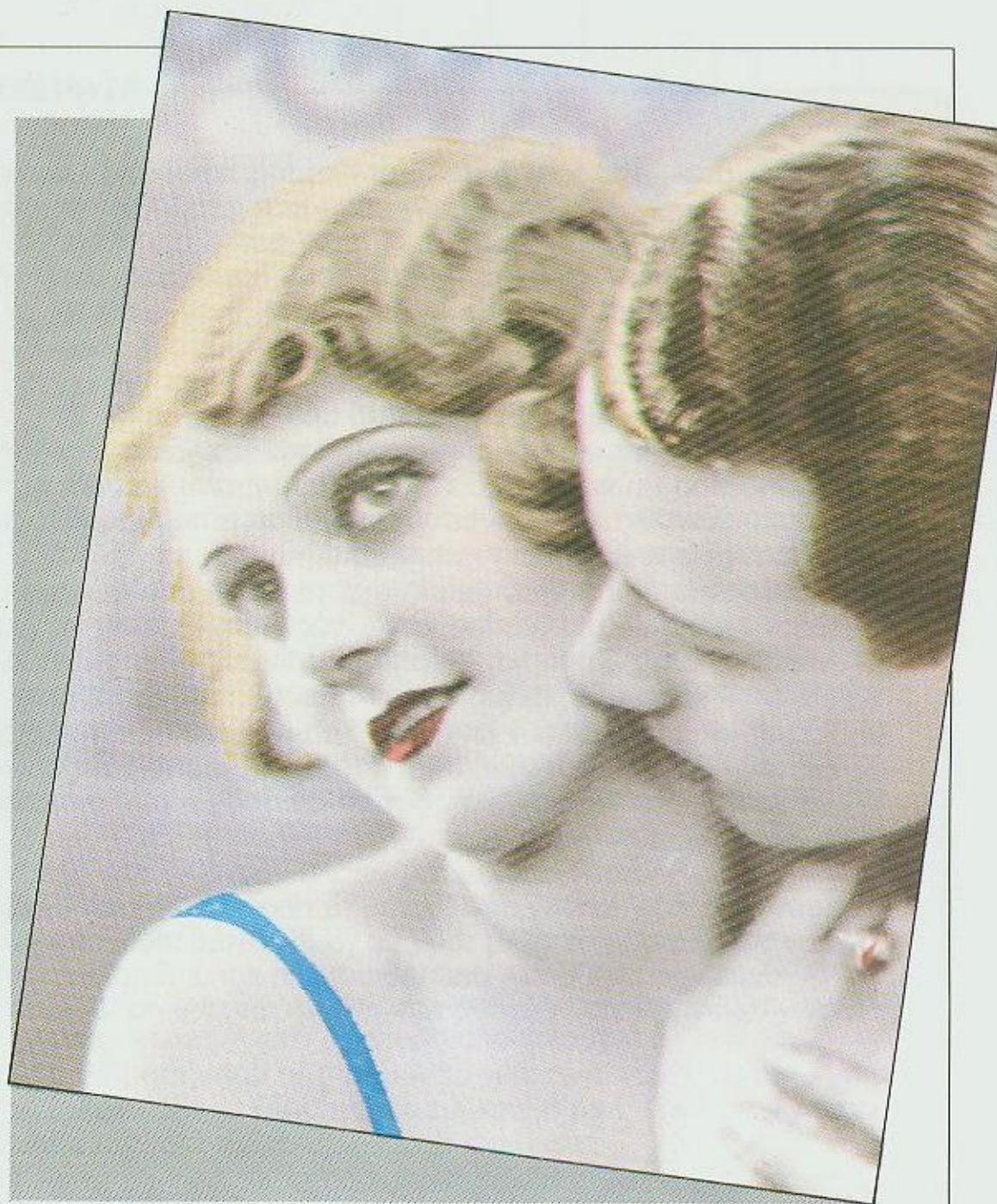
Τα ευχάριστα νέα είναι ότι με κάθε φιλί καίγονται μέχρι τρεις θερμίδες. Αλλά τα δυσάρεστα είναι ότι θα χρειαστούν 1000 φιλιά, για να χάσετε μόλις μισό κιλό από το βάρος σας - και γι' αυτά τα φιλιά θα χρειαστεί να ξεοδέψετε 50 ώρες από τη ζωή σας!

ΤΟΣΟ ΚΑΛΟ ΟΣΟ Η ΟΔΟΝΤΟΠΑΣΤΑ

Οι οδοντίατροι αναφέρουν ότι το φιλί κάνει καλό στα δόντια. Αυξάνει την έκκριση σάλιου που ξεπλένει τα υπολείμματα των τροφών και επίσης μειώνει το επίπεδο των οξέων στο στόμα. Αυτό μπορεί να εμποδίσει την ανάπτυξη πλάκας και το χάλασμα των δοντιών.

ΑΠΟ ΤΟ ΦΙΛΙ ΜΕΧΡΙ ΤΗ ΧΕΙΡΑΨΙΑ

Ιστορικά, το φιλί ανέκαθεν αποτελούσε αναπόσπαστο μέρος της κοινωνικής αλληλεπίδρασης στην Αγγλία. Την εποχή του Μεσαίωνα οι ιππότες συνήθιζαν να φιλούν ο ένας τον άλλο, πριν ξεκινήσουν για μια περιοδεία. Και το 16ο αιώνα οι οικοδεσπότες καλωσόριζαν τους καλεσμένους τους ζητώντας τους να φιλήσουν κάθε ένα μέλος της οικογένειας χωριστά - στα χείλη.



Αν και δεν ανταποδίδει τα φιλιά του άνδρα, φαίνεται πολύ καθαρά ότι η γυναίκα είναι πρόθυμη να το κάνει. Ο ρόλος της δείχνει να είναι αυτός του ορεκτικού πριν από το κυρίως πιάτο και μ' αυτή τη λογική προσφέρει στον εραστή της πρώτα το μάγουλό της και μετά τη βάση του λαιμού της

ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΕΣ

ΔΟΚΙΜΑΣΤΕ ΤΑ

Γαργαλιστικές εξερευνήσεις με τη γλώσσα. Μετακινήστε την άκρη της γλώσσας σας γύρω από τα χείλη του άλλου, μέσα και έξω απ' αυτά και μετά πάνω και γύρω από τη γλώσσα του.

Απαλά τσιμπήματα. Φιλήστε τρυφερά τις γωνίες των χειλιών του άλλου. Συνεχίστε να κινείστε από τη μια πλευρά του στόματός του στην άλλη, μέχρι ο σύντροφός σας να απαιτήσει να προχωρήσετε περισσότερο.

Λίγα και πολλά. Αφήστε εκατό μικρά φιλιά στα μισάνοιχτα χείλη του άλλου, μέχρι να φτάσετε σιγά σιγά στην κορύφωση της διέγερσης.

Το διερευνητικό φιλί. Σπρώξτε τη γλώσσα σας βαθιά σ' όλο το στόμα του εραστή σας.

Το ρυθμικό φιλί. Με το στόμα σας κολλημένο στο στόμα του συντρόφου σας, πιέστε μέσα και έξω με δυνατές, κοφτές κινήσεις. Πολλά ζευγάρια βρίσκουν ότι κάτι τέτοιο προκαλεί σχεδόν αβάσταχτη ηδονή, όταν συνοδεύει τη συνουσία.

Μόνο όταν η Βιομηχανική Επανάσταση πίεσε τις μικρές κλειστές κοινωνίες να "σπάσουν" και να μεταφερθούν στις πόλεις όπου υπήρχε δουλειά, μόνο τότε το φιλί στα χείλη εξελίχθηκε, μέσω του φιλιού στο χέρι, στο χαιρετισμό διά χειραψίας που όλοι γνωρίζουμε σήμερα.

ΤΑ ΦΙΛΙΑ ΠΟΥ ΣΕ ΠΡΟΔΙΔΟΥΝ

Όπως μπορεί να καταλάβει κανείς πολλά για έναν άνθρωπο από τον τρόπο που ντύνεται, από το στίλ του σπιτιού του και από τον τρόπο που μιλά, έτσι μπορούμε να μάθουμε πολλά για τους ανθρώπους και από τον τρόπο που φιλούν:

■ Οι άνθρωποι που φιλούν με κλειστά τα μάτια συνήθως είναι αληθινά ρομαντικοί και ερωτεύονται τόσο συχνά, όσο συχνά καυγαδίζουν άλλα ζευγάρια, ακόμη κι αν γνωρίζουν εκ των προτέρων ότι η κατάληξη μπορεί να μην είναι και τόσο ευχάριστη.

■ Οι άνθρωποι που φιλούν με ανοιχτά τα μάτια μπορεί να είναι ρεαλιστές, αλλά ταυτόχρονα είναι πολύ ασφαλές να τους ερωτευτεί κανείς. Μόλις συναντήσουν το σύντροφο των ονείρων τους, είναι συχνά αιώνια πιστοί.

■ Αυτοί που ξεκινούν αγγίζοντας απαλά τα χείλη του άλλου, στη συνέχεια προχωρούν αγγίζοντάς τα περισσότερο και καταλήγουν να ενώσουν τα χείλη τους με τα δικά του, πίσω από αυτή την κλιμάκωση κρύβουν μια παθιασμένη και αισθησιακή φύση. Δεν πρόκειται για το είδος των ανθρώπων που θα δεσμευ-

τούν αμέσως, αλλά από τη στιγμή που θα πάρουν μια απόφαση θα μείνουν πιστοί σ' αυτήν.

■ Αυτοί που συνηθίζουν τις αγκαλιές ξέρουν πολλά - ή έχουν αρκετή φαντασία - για να εκτιμήσουν την απόλαυση που προσφέρει η αναμονή. Συνήθως μιλούν ήρεμα, δείχνουν να έχουν αστεϊρευτή αυτοπεποίθηση και αποκαλύπτουν αυτή την πλευρά της φύσης τους στο κρεβάτι με παρατεταμένα και εξαντλητικά προκαταρκτικά παιχνίδια.

■ Στο αντίθετο άκρο βρίσκεται αυτός που φιλά δημόσια, ο τύπος που δεν χάνει ευκαιρία να σας αρπάξει. Συμπεριφέρονται σαν θερμοαίμοι εραστές στο δρόμο, στο μπαρ, στο πάρτι και τους αρέσει να φιλούν μόνο όταν έχουν κοινό. Όσον αφορά το σεξ, ενθουσιάζονται μόνο όταν οι άλλοι δείχνουν εμπιστοσύνη στις σεξουαλικές τους ικανότητες.

■ Αυτοί που σας σφίγγουν στην αγκαλιά τους, στην αρχή δείχνουν σίγουροι και δυνατοί, δίνοντας την εντύπωση ότι έχουν το πάνω χέρι στη σχέση και μπορούν να φύγουν, όποτε τους βολεύει. Αλλά στην πραγματικότητα οι εραστές που πάντα γαντζώνονται σφιχτά από ένα μέρος του σώματός σας καθώς σας φιλούν, μπορεί να πανικοβληθούν αν ανακαλύψετε το αδύνατο σημείο τους και τους εγκαταλείψετε πρώτοι.

■ Αυτοί που τους αρέσει να σας φιλούν παντού, τείνουν να ζουν τη ζωή τους στο έπακρο. Είτε τρώνε, είτε πίνουν, είτε κάνουν έρωτα, αφοσιώνονται ολοκληρωτικά σ' αυτό που κάνουν τη συγκεκριμένη στιγμή.



Η τακτική του χειροφιλήματος ξεκινά από την εποχή των ιπποτών, όταν η χειρονομία αυτή έδειχνε σεβασμό και υπακοή. Μερικές φορές, ακόμη και σήμερα, χρησιμοποιείται μ' αυτόν τον τρόπο, αν και τις περισσότερες φορές είναι μόνο η αοχή....

Οι αισιόδοξοι άνθρωποι συνήθως βλέπουν κάθε καινούρια επαφή με τους άλλους ανθρώπους σαν μια νέα και ενδιαφέρουσα εμπειρία.

■ Οι εραστές που φιλούν με το στόμα κλειστό μπορεί να έχουν και "κλειστό" μυαλό. Τα κλειστά χείλη φανερώνουν κάποιον που του αρέσει να παίρνει και όχι να δίνει.

■ Οι άνθρωποι που φιλούν με σουφρωμένα χείλη μοιάζουν πάρα πολύ με αυτούς που φιλούν με κλειστό το στόμα. Ενώ τα σουφρωμένα χείλη είναι σαν να λένε "έλα", στην πραγματικότητα ένα τέτοιο φιλή δείχνει, πολύ καθαρά, απόρριψη. Αυτοί που φιλούν μ' αυτόν τον τρόπο θέλουν πάντα να γίνεται το δικό τους και στα φιλιά και στη ζωή.

■ Το ρουφηχτό φιλή είναι όταν δύο άνθρωποι ανοίγουν το στόμα τους και αντί να χαϊδεύουν και να εξερευνούν ο ένας το στόμα του άλλου με τη γλώσσα τους, ρουφούν προς τα μέσα σαν να προσπαθούν να τραβήξουν αέρα. Σχεδόν αμέσως το στόμα του ενός σφραγίζεται τόσο σφιχτά με το στόμα του άλλου, που νιώθουν πόνο παρά απόλαυση. Αυτοί που φιλούν μ' αυτόν τον τρόπο είναι συχνά αρκετά βίαιες προσωπικότητες, που τους αρέσει να πιέζουν τον άλλο να κάνει έρωτα παρά να τον αφήνουν ν' αποφασίσει ο ίδιος. Πολλές φορές μπορεί να έχουν και μια προδιάθεση για ζήλια.

■ Τα "γαλλικά" φιλιά δεν είναι παρά μια πιο ήπια έκδοση των ρουφηχτών. Αυτοί που φιλούν έτσι αφήνουν τις γλώσσες τους να εξερευνούν με άνεση το στόμα του άλλου και το απολαμβάνουν. Μπορούν να γίνουν υπέροχοι φίλοι, όπως και εραστές, καθώς τα βαθιά φιλιά τους πείθουν τον άλλο ότι μπορούν να γευτούν όλα τα συναισθήματά τους, όπως και να μοιραστούν όλα τα προβλήματα των φίλων τους και φυσικά και τις χαρές τους.

Τους αρέσει να πλησιάζουν πολύ τους άλλους, στο βαθμό που μερικές φορές αφήνουν τον εαυτό τους εκτεθειμένο σε

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΚΑΙ ΤΙ ΟΧΙ

■ *Μη δίνετε υγρά φιλιά, γεμάτα σάλιο. Συνήθως καταπίνετε, προτού φιλήσετε τον άλλο, αλλά βεβαιωθείτε κιόλας ότι το κάνετε στα σίγουρα.*

■ *Μη συνεχίζετε με το ίδιο φιλή για πολλή ώρα. Ο ένας από τους δυο σας μπορεί να βαρεθεί. Πάρτε το ρίσκο να δοκιμάσετε και άλλους τρόπους, για να φιλήσετε τον άλλο.*

■ *Μη δίνετε άτσαλα φιλιά με ανοιχτά χείλη. Όταν το στόμα που ακουμπά στα χείλη σας είναι κλειστό, η αίσθηση είναι πάντα καλύτερη.*

■ *Διατηρείτε το στόμα σας σε άριστη κατάσταση. Τα παραμελημένα δόντια ή η δυσάρεστη αναπνοή απωθούν και προσβάλλουν τον εραστή σας. Δεν θα σας περνούσε καν απ' το μυαλό να χαϊδέψετε το σύντροφό σας με λαδωμένα, βρώμικα χέρια, αλλά παρ' όλα αυτά πολλοί άνθρωποι επιχειρούν βαθιά, παρατεταμένα φιλιά, χωρίς να έχουν σκεφτεί καθόλου την κατάσταση του στόματός τους.*

■ *Να επισκέπτεστε έναν οδοντίατρο τακτικά, να πλένετε τα δόντια σας προσεκτικά και συχνά και να χρησιμοποιείτε ένα αντισηπτικό στοματικό διάλυμα, για να διατηρείτε την αναπνοή σας δροσερή.*

■ *Βεβαιωθείτε ότι, τόσο εσείς όσο και ο εραστής σας, τρώτε τις ίδιες τροφές με έντονες γεύσεις, την ίδια ώρα.*

απογοητεύσεις. Δεν διστάζουν καθόλου να δείξουν τι θέλουν και μπορούν να γίνουν ιδιαίτερα αποκαλυπτικοί.

■ Οι άνθρωποι που σας φιλούν το χέρι είναι συνήθως τόσο γοητευτικοί που, ενώ ξέρετε ότι η ειλικρίνιά τους είναι εντελώς επιφανειακή, τους ερωτεύεστε έτσι κι αλλιώς.

■ Αυτοί που φιλούν τους λοβούς των αυτιών δείχνουν κάτι πέρα από το ότι γνωρίζουν τις ερωτογενείς ζώνες του σώματος. Το φιλή στους λοβούς των αυτιών μπορεί να είναι ένα μέσο που χρησιμοποιούν οι ντροπαλοί άνθρωποι, για ν' αποφύγουν να έρθουν αντιμέτωποι πρόσωπο με πρόσωπο με τον άλλο.

Αυτή η δειλία τους φαίνεται στην καθημερινή τους ζωή, όταν δεν δείχνουν καμιά πρόθεση να έρθουν στο προσκήνιο, εκτός κι αν είναι σίγουροι ότι έχουν κάτι αξιόλογο να προσφέρουν.

Είναι σημαντικό να ξεχωρίσετε αυτούς που φιλούν σαν να σας τσιμπούν απαλά από αυτούς που δαγκώνουν, ειδικά από τη στιγμή που ένα τσίμπημα μπορεί εύκολα να γίνει δαγκωματιά.

■ Οι εραστές που επιμένουν να σας δαγκώνουν είναι καλλιτέχνες που ασχολούνται με το ανθρώπινο γκράφιτι και αφήνουν το σημάδι τους όπου κι αν πάνε και με όποιον κι αν πάνε. Μια ερωτική δαγκωματιά μπορεί να είναι μια στάμπα σ' αυτόν που την έχει, αλλά ταυτόχρονα και ένα σύμβολο πάθους.

Αλλά τα φιλιά είτε είναι βίαια, τρυφερά, παθιασμένα ή ευγενικά - ανάμεσα σε συντρόφους, οικογένεια ή φίλους - ένα πράγμα είναι τόσο αληθινό σήμερα όσο ήταν και πάντα: τα φιλιά πάντα λένε την αλήθεια για το πόσο πολύ αγαπάτε τους άλλους ή σας αγαπούν.

ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕ ΤΑ ΧΕΙΛΗ

Το φιλή είναι μια αισθησιακή τέχνη ζωτική για τον έρωτα, αλλά πολλοί από μας δεν γνωρίζουμε την ενδιαφέρουσα ποικιλία απολαύσεων που μπορεί να μας δώσει. Μαθαίνοντας τις ερωτικές τεχνικές του φιλιού, ένα ζευγάρι μπορεί να κάνει πολλά πράγματα για να αλλάξει τη σεξουαλική του ζωή.

Πάντα, πριν κάνετε έρωτα, εκδηλώνετε τα συναισθήματά σας για τον άλλο με φιλιά, αγκαλιές και απαλά χάδια.



Απ' αυτό το σημείο και έπειτα, θα θέλετε να προχωρήσετε ένα βήμα περισσότερο. Τα φιλιά στο μάγουλο, στο λαιμό, στο χέρι ή το μπράτσο θα προχωρήσουν τώρα στα χείλη και θα γίνουν ακόμη πιο ερωτικά.

ΤΟ ΚΛΕΙΔΙ ΓΙΑ ΑΙΣΘΗΣΙΑΚΑ ΠΡΟΚΑΤΑΡΚΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

Το στόμα είναι πάρα πολύ ευαίσθητη περιοχή. Στην κλίμακα της ευαισθησίας έρχεται μόλις δεύτερο, αμέσως μετά τα γεννητικά όργανα και προσφέρει μια μεγάλη ποικιλία αισθησιακών απολαύσεων με μεγαλύτερη σταθερότητα, απ' ό,τι το πέος ή ο κόλπος. Το στόμα μας δίνει εξάλλου τη δυνατότητα να γευτούμε, πράγμα που σημαίνει ότι, καθώς και η μύτη, είναι πολύ κοντά, μπορούμε να αγγίξουμε, να γευτούμε και να μυρίσουμε ταυτόχρονα. Αφού έχουμε τη δυνατότητα ν' απολαύσουμε τόσα πολλά πράγματα με τη στοματική επαφή, είναι επόμενο ότι οι τεχνικές του φιλιού θα έχουν πολύ μεγάλη σημασία για τον έρωτα.

Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ

Το φιλί δεν θα πρέπει να περιορίζεται μόνο στην επαφή στόμα με στόμα. Το στόμα είναι τέλεια εξοπλισμένο να νιώθει και να γεύεται κάθε εκατοστό του σώματος.

Το πιο ερεθιστικό πράγμα που μπορείτε να κάνετε στα προκαταρκτικά είναι να γεμίσετε με φιλιά τις ερωτογενείς ζώνες του άλλου. Αρχίστε το ερωτικό παιχνίδι από τα πόδια, φιλώντας τα από πάνω μέχρι κάτω. Δώστε σέξι, τρυφερά φιλιά στην ευαίσθητη καμάρα της πατούσας και αφήστε μικρά φιλιά, σουφρώνοντας τα χείλη σας, στα δάχτυλα του ποδιού του. Τεντώστε τις παλάμες των χεριών του εραστή σας και γλείψτε και φιλήστε τις παντού.

"Επιτεθείτε" στην ευαίσθητη περιοχή πίσω από τα γόνατα με σταθερά, βίαια φιλιά με μια υποψία δοντιών πίσω από τα χείλη. Συνεχίστε προς το πάνω μέρος των ποδιών στο εσωτερικό των μηρών. Τολμηρά, βιαστικά φιλιά σ' όλη την εσωτερική επιφάνεια των μηρών θα ερεθίσουν και εσάς που τα δίνετε αλλά και αυτόν που τα δέχεται.

Ακουμπήστε το πρόσωπό σας πάνω στο μηρό του και ταυτόχρονα πιέστε πάνω του τα χείλη σας. Βυθίστε το στόμα σας στους γλουτούς του με κοφτά, δυνατά φιλιά. Ακολουθήστε τα ίχνη της σπονδυλικής στήλης με τη γλώσσα σας και σκορπίστε τρυφερά φιλιά στη μια και την άλλη πλευρά. Χαϊδέψτε τους ώμους του με φιλιά και κάντε τον να τρελαθεί από πόθο, δίνοντας τότε τρυφερά και τότε βίαια φιλιά στη βάση του λαιμού και τρίβοντας τη μύτη σας στους λοβούς των αυτιών του.

ΦΙΛΙΑ ΠΙΟ ΓΛΥΚΑ ΑΠΟ ΚΡΑΣΙ

Στην αρχαία Ρώμη τα φιλιά, προφανώς, είχαν κάποια συγκεκριμένη λειτουργία. Αγχωμένοι σύζυγοι που ήθελαν να μάθουν πόσο κρασί είχαν καταναλώσει οι γυναίκες τους κατά τη διάρκεια της μέρας γύριζαν σπίτι και γεύονταν τα χείλη τους, για ν' ανακαλύψουν αν είχαν πει εκείνη τη μέρα. Οι Ρωμαίοι ήταν τόσο δεξιοτέχνες στα φιλιά, που είχαν τρεις λέξεις στη γλώσσα τους, για να τα περιγράψουν:

Osculum - το φιλί στο μάγουλο ανάμεσα σε φίλους

Basium - το φιλί στα χείλη

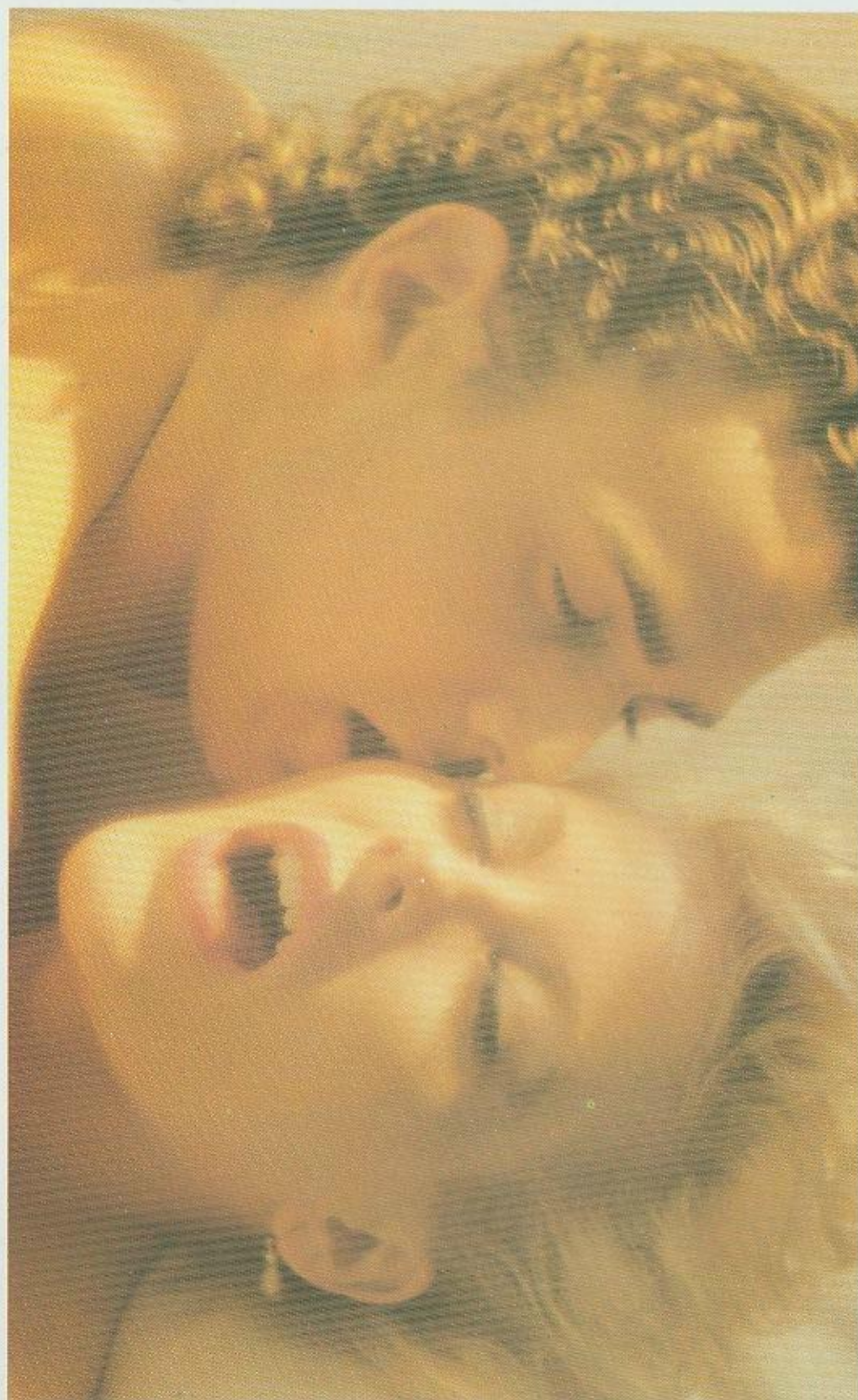
Suavium - το ερωτικό φιλί.

Αλλά ο αυτοκράτορας Τιβέριος απαγόρευσε τα φιλιά, όταν οι μολύνσεις στα χείλη απέκτησαν διαστάσεις επιδημίας ανάμεσα στον πληθυσμό.

ΟΙ ΜΕΓΑΛΟΙ ΜΝΗΣΤΗΡΕΣ

Πρόκειται για τους ανθρώπους που φιλούν τους πάντες - εραστές, πρώην εραστές, δασκάλους, συναδέλφους, ακόμη και τους τροχονόμους. Δίνουν την εντύπωση ότι έχουν πολλή αγάπη να προσφέρουν, ότι είναι τρυφεροί και αισθησιακοί, αλλά στην πραγματικότητα πανικοβάλλονται με την ιδέα της σωματικής επαφής. Επειδή προβάλλουν ένα τέτοιο πρόσωπο, ο σύντροφός τους συχνά μένει έκπληκτος από την έλλειψη πάθους που τελικά τους χαρακτηρίζει.

Το στήθος της γυναίκας αντιδρά στα φιλιά πολύ περισσότερο από κάθε άλλη περιοχή. Ο άνδρας θα πρέπει να προσπαθήσει να ρουφήξει τρυφερά την άκρη από τη ρώγα του στήθους και μετά να σπρώξει μέσα στο στόμα του όσο μεγαλύτερο μέρος από το στήθος της μπορεί, παίρνοντας τη ρώγα απαλά ανάμεσα στα δόντια του και περνώντας τη γλώσσα του πίσω και πάνω από τη σκληρή της άκρη.



Το φιλί παίζει ζωτικό ρόλο τόσο κατά τη διάρκεια των προκαταρκτικών όσο και μετά τη σεξουαλική πράξη. Κάνει τον εραστή σας να νιώθει επιθυμητός και αγαπητός

Η ΠΑΡΘΕΝΙΑ

Στις χριστιανικές κοινωνίες, το παραδοσιακό λευκό νυφικό συμβολίζει την αγνότητα και την παρθενιά της νύφης, αλλά σε μερικές κοινωνίες οι παρθένες είναι αντικείμενο φόβου και όχι θαυμασμού

Είτε η παρθενιά θεωρείται επιθυμητή είτε όχι, σε ορισμένους πολιτισμούς υπάρχει η αντίληψη ότι οι παρθένες έχουν υπερφυσικές δυνάμεις.

Στη μεσαιωνική Ευρώπη, για παράδειγμα, οι άνθρωποι πίστευαν ότι μόνο μια παρθένα θα μπορούσε να αιχμαλωτίσει ένα μονόκερο. Οι χωρικοί της Ανατολικής Ευρώπης, για παράδειγμα (Ρουμάνοι και Βούλγαροι), πίστευαν ότι οι παρθένοι στρατιώτες ήταν άτρωτοι απέναντι στις σφαίρες.

Ένας από τους πιο ατυχείς μύθους είναι εκείνος που υποστηρίζει ότι, αν ένας άνδρας έχει σύφιλη ή κάποιο άλλο αφροδίσιο, μπορεί να θεραπευτεί, αν κάνει έρωτα με μια παρθένα. Οι χωρικοί της Σερβίας και οι κάτοικοι του νησιού της Τζαμάικα είχαν αυτή την αντίληψη και αναμφισβήτητα και πολλοί άλλοι τέτοιοι μύθοι έχουν υπάρξει και εξακολουθούν να υπάρχουν.

Η ΤΕΛΕΤΟΥΡΓΙΑ ΤΗΣ ΔΙΑΚΟΡΕΥΣΗΣ

Οι παρθένες θεωρούνταν και ακόμη θεωρούνται εξαιρετικά επικίνδυνες για τον ένα ή τον άλλο λόγο. Λέγεται ότι οι Γκοντ της Ινδίας δεν θαυμάζουν τις παρθένες, επειδή κατά κάποιο τρόπο αφήνουν ανεκμετάλλευτη μια πολύ μεγάλη ποσότητα φυσικής δύναμης. Και σε πολλές κοινωνίες οι άνδρες δεν θέλουν παρθένες νύφες και ένας άνδρας μπορεί να παραπονεθεί, αν ανακαλύψει ότι μόλις έχει παντρευτεί μια.

Σ' αυτές τις κοινωνίες υπάρχει η αντίληψη ότι η νύφη πρέπει να διακορευτεί από κάποιον άλλο άνδρα και όχι από το σύζυγό της. Αυτός ο άνδρας, συχνά, μπορεί να έχει κάποια ειδική κοινωνική θέση, όπως ένας σαμάνος ή ένας γιατρός - κάποιος που έχει υπερφυσικές δυνάμεις - όπως συμβαίνει στους Καγκάμπα της Νοτίου Αμερικής. Σε ορισμένες φυλές Εσκιμώων μόνο η κόρη του αρχηγού πρέπει να διακορευτεί από ένα σαμάνο.

Οι Καμσάνταλ της Ανατολικής Σιβηρίας πιστεύουν ότι ο πρώτος που θα έρθει σε επαφή με μια παρθένα - ή με μια χήρα που θέλει να ξαναπαντρευτεί - θα πρέπει να είναι ξένος.

Ο Ρώσος συγγραφέας και περιηγητής Krasheninnikov, στα 1764, ανέφερε ότι για κάποιο χρονικό διάστημα οι Καμσάνταλ ήταν σε απόγνωση, επειδή δεν τους επισκέπτονταν καθόλου ξένοι. Στη συνέχεια, όμως, εμφανίστηκαν στο προσκήνιο οι Κοζάκοι από τη Ρωσία και έσωσαν την κατάσταση.

Σε πολλές κοινωνίες, συμπεριλαμβανομένων και των μεσαιωνικών κοινωνιών της Ευρώπης, συνηθιζόταν ένα έθιμο γνωστό ως *jus primae noctis* "ο νόμος της πρώτης νύχτας" ή *droit du seigneur* "το δίκαιο του (φεουδάρχη) αφέντη". Ο αρχηγός, ο φεουδάρχης ή όποιος είχε κάποιο άλλο ανώτερο

αξίωμα είχε το δικαίωμα ή πιθανόν την υποχρέωση να διακορευτεί όλες τις γυναίκες που βρίσκονταν κάτω από τη δικαιοδοσία του.

Αυτό το έθιμο ή κάποιο παρόμοιο έχει αναφερθεί ότι ισχύει στους κατοίκους των νησιών Μάρσαλ και στην Τόνγκα του Ειρηνικού, στους Σέρι της Κεντρικής Αμερικής, στους Ζάντε της Κεντρικής Αφρικής και στους Νταρντ της Κεντρικής Ασίας. Η ερμηνεία ή και το κίνητρο γι' αυτό το έθιμο είναι πιθανόν η ίδια ή παρόμοια μ' αυτήν που ισχύει για την τελετουργική διακόρευση. Δεν είναι απαραίτητο ότι ο αρχηγός δεν μπορεί να ελέγξει τον πόθο του, αλλά πρόκειται για την αντίληψη ότι η παρθενιά είναι επικίνδυνη και ξεπερνά τις δυνάμεις ενός μέσου ανθρώπου.



ΑΥΤΟ ΤΟ ΞΕΡΑΤΕ;

Θεωρητικά μια παρθένα είναι είτε μια γυναίκα που δεν δέχτηκε ποτέ ένα πέος στον κόλπο της - ή ένας άνδρας που δεν έβαλε ποτέ το πέος του σ' ένα γυναικείο κόλπο.

Αυτό σημαίνει ότι πολλοί άνθρωποι με πολλές σεξουαλικές εμπειρίες θα έπρεπε να θεωρηθούν παρθένοι. Για παράδειγμα, μια γυναίκα που έχει γνωρίσει το στοματικό ή τον πρωκτικό έρωτα θα έπρεπε να θεωρηθεί παρθένα.

Το ίδιο και μια γυναίκα που έχει χρησιμοποιήσει κάποιο υποκατάστατο του πέους - ένα δονητή ή ένα δάχτυλο - στο βαθμό που δεν έχει διεισδύσει στον κόλπο της ένα αληθινό ανθρώπινο πέος.

Οι άνδρες και οι γυναίκες που έχουν αποκλειστικά ομοφυλοφιλικές εμπειρίες θα μπορούσαν, επίσης, να θεωρηθούν παρθένοι. Ο Μαρκήσιος ντε Σαντ έγραψε ότι "μπορεί κανείς να πάρει την παρθενιά από το στόμα ή τον πρωκτό κάποιου", όπως ακριβώς από τον κόλπο, αλλά αυτή δεν είναι και πολύ συνηθισμένη αντίληψη.

Η ΔΙΑΚΟΡΕΥΣΗ ΣΤΗ ΣΚΩΤΙΑ

Το ερώτημα, αν πράγματι υπήρχε τέτοιο έθιμο σε οποιοδήποτε μέρος της Ευρώπης, δεν έχει ακόμη απαντηθεί. Ορισμένοι συντηρητικοί ιστορικοί ισχυρίζονται ότι ίσχυε μόνο σε ορισμένες περιοχές της Σκωτίας στις αρχές του Μεσαίωνα - αν εμφανίστηκε καθόλου. Άλλες προσεγγίσεις επεκτείνονται περισσότερο και επισημαίνουν ότι όχι μόνο οι Ευρωπαίοι φεουδάρχες, αλλά και ορισμένοι μοναχοί συμμετείχαν σε τέτοιες τελετουργίες.

Το πιθανότερο είναι ότι η αρχαιότερη μαρτυρία για την τελετουργική διακόρευση βρίσκεται στα γραπτά του Ηρόδοτου, του Έλληνα ιστορικού του 5ου αι. π.Χ. Γράφει ότι στη Βαβυλώνα κάθε γυναίκα έπρεπε να κάνει έρωτα με έναν ξένο σ' ένα ναό αφιερωμένο στη θεά Μηλίτα (μια θεότητα που ο Ηρόδοτος ταυτίζει με την Αφροδίτη, τη θεά του Έρωτα). Κάθε γυναίκα έπρεπε να το κάνει αυτό μία φορά στη ζωή της.

Ο Ηρόδοτος δεν το δηλώνει ξεκάθαρα, αλλά το πιθανότερο είναι ότι αυτό συνέβαινε προτού παντρευτεί η γυναίκα. Και αν όλα αυτά είναι πράγματι αληθινά, αυτό σημαίνει ότι ο φόβος για τις παρθένες είναι μια πολύ παλιά αντίληψη.

ΟΙ ΠΑΡΘΕΝΕΣ ΝΥΦΕΣ

Ο φόβος της παρθενιάς έρχεται σε πλήρη αντίθεση με τον ενθουσιασμό που δείχνουν ορισμένες κοινωνίες για τη γυναικεία προγαμιαία παρθενιά και τον τρόπο που νιώθουν όλοι στην περίπτωση που μια νύφη δεν είναι παρθένα.

Αυτή η ακραία στάση είχε ως συνέπεια να δημιουργηθεί μια μανία σε σχέση με τη διακόρευση. Τα πορνεία τον 19ο αι. - και αργότερα - στην Ευρώπη δέχονταν πιέσεις για να προσφέρουν παρθένες πόρνες και αναγκάζονταν να καταφύγουν στην παρθενορραφή. Άλειφαν τα τοιχώματα του κόλπου με στύψη, για να γίνουν πιο στενά και έραβαν σφιχτά το άνοιγμα του κόλπου, για να φαίνεται ότι ο παρθενικός υμένας ήταν άθικτος.

Στις κοινωνίες, όπου είναι σημαντικό η νύφη να είναι παρθένα, ο γάμος θεωρείται συνήθως ένα συμβόλαιο ανάμεσα σε δύο οικογένειες. Μέρος του συμβολαίου αποτελεί η εγγύηση από την οικογένεια της νύφης ότι είναι "ανέγγιχτη" και ότι θα κάνει παιδιά μόνο με τον άνδρα της.

Αφού τέτοιου είδους αντιλήψεις επικρατούσαν στη Δύση μέχρι πολύ πρόσφατα, είναι μάλλον παράξενο που ορισμέ-

νες κοινωνίες θεωρούν πιο σημαντικό για μια ανύπαντρη κοπέλα να αποδείξει ότι γενικά είναι σε θέση να κάνει παιδιά, ανεξάρτητα με το ποιος θα είναι ο πατέρας τους.

Σ' αυτές τις κοινωνίες η γυναίκα παντρεύεται όταν μείνει έγκυος ή αφού κάνει ένα παιδί, όχι όμως νωρίτερα.

Μια παραλλαγή αυτού του εθίμου ήταν το έθιμο του "αռαβώνα" που ίσχυε παλιότερα στη Σκωτία, όπου η συνουσία επιτρεπόταν σιωπηρά πριν από το γάμο.

ΣΙΓΟΥΡΕΥΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΠΑΡΘΕΝΙΑ

Στις προγενέστερες κοινωνίες οι γονείς χρησιμοποιούσαν διάφορα μέσα, για να εξασφαλίσουν το γεγονός ότι οι κόρες τους θα παρέμεναν ανέγγιχτες. Τα πιο συνηθισμένα μέσα που χρησιμοποιούσαν ήταν να τις συνοδεύουν παντού ή να τις απομονώνουν. Σε πολλές κοινωνίες, όμως, όπως στην Αφρική και τη Μέση Ανατολή (σπάνια αλλού), παίρνονται πιο δραστικά μέτρα.

Γίνονται εγχειρήσεις στα γεννητικά όργανα των μικρών κοριτσιών είτε για να μειωθούν οι σεξουαλικές τους ορμές είτε για να γίνει αδύνατο, από σωματικής απόψεως, για ένα κορίτσι να δεχτεί μέσα στον κόλπο του ένα πέος.

Για να μειώσουν τις σεξουαλικές ορμές, αφαιρούν την

ΑΥΤΟ ΤΟ ΞΕΡΑΤΕ;

Σε ορισμένους πολιτισμούς η παρθενιά είναι μια εντελώς άγνωστη έννοια. Οι ανθρωπολόγοι Smith και Dale αναφέρουν την ακόλουθη συζήτηση με έναν άνδρα της φυλής των Ίλα από τη Βορειο-ανατολική Αφρική. Προσπαθούσαν να ανακαλύψουν τη λέξη που χρησιμοποιούσε η φυλή για την παρθενιά.

Ανθρωπολόγος: "Πώς θα ονόμαζες μια γυναίκα που έχει μεγαλώσει, χωρίς ποτέ να έχει γνωρίσει άνδρα; Άνδρας: "Λοιπόν, θα την ονόμαζα ανόητη".

Αποδείχτηκε πως δεν υπάρχει καμιά συγκεκριμένη λέξη για την "παρθενιά" στη φυλή αυτή, όπως εξάλλου συμβαίνει και με πολλές άλλες γλώσσες, όπως στους Άμπιπον και στους Τουκάνο της Βόρειας Αμερικής καθώς και στους Πουκαπούκαν και Τρουξές του Ειρηνικού.

κλειτορίδα με μια εγχείρηση που είναι γνωστή σαν κλειτοριδεκτομή - ή γυναικεία περιτομή.

Αυτό συμβαίνει σχεδόν μόνο στις κοινωνίες στις οποίες γίνεται περιτομή και σ' αγόρια, αλλά η ανδρική περιτομή είναι σίγουρα ένα πολύ πιο διαδεδομένο έθιμο.

Για να γίνει η συνουσία στην κυριολεξία αδύνατη, το άνοιγμα του κόλπου ράβεται σφιχτά με μια διαδικασία γνωστή ως συρραφή ή "περιτομή του Φαραώ". Παρά το όνομά της, φαίνεται ότι δεν ήταν γνωστή στους Αρχαίους Αιγύπτιους.

Σήμερα, η επέμβαση αυτή γίνεται σχεδόν αποκλειστικά στις μουσουλμανικές κοινωνίες που υπάρχουν στην Αιθιοπία, στη Σομαλία, στο Σουδάν και στη Βόρεια Αίγυπτο. Την ημέρα του γάμου μια μαμή αναλαμβάνει να κόψει τα ράμματα, για ν' ανοίξει ο κόλπος.

Αλλά η κλειτοριδεκτομή και η συρραφή έχουν υποστεί έντονη επίθεση από τις διεθνείς φεμινιστικές οργανώσεις. Παρ' όλο όμως που αυτές οι επεμβάσεις θεωρήθηκαν παράνομες σε μία τουλάχιστον χώρα, την Αίγυπτο, εξακολουθούν να ισχύουν σε άλλες.



Σε ορισμένες κοινωνίες το σύμβολο του γάμου θέτει τον όρο ότι η νύφη θα πρέπει να είναι παρθένα. Σ' αυτόν το γάμο του 18ου αι. οι καλεσμένοι εξετάζουν αν η νύφη είναι - ή ήταν - "ανέγγιχτη"

ΖΩΝΕΣ ΑΓΝΟΤΗΤΑΣ

Από ιστορική σκοπιά, το πιθανότερο είναι ότι η συρραφή οδήγησε στην επιβολή της ζώνης αγνότητας, που εφευρέθηκε στην Ευρώπη κατά τη διάρκεια του Μεσαίωνα.

Οι σταυροφόροι ήρθαν σίγουρα σ' επαφή με γυναίκες που είχαν υποστεί συρραφή και έφεραν πίσω μαζί τους, από τη Μέση Ανατολή, την ιδέα ότι οι γυναίκες θα μπορούσαν να "κλειστούν" ή να "κλειδωθούν" με κάποιο τρόπο.

Η αντίληψη ότι οι σταυροφόροι φορούσαν ζώνες αγνότητας από μέταλλο στις γυναίκες τους, πριν ξεκινήσουν για τους Αγίους Τόπους, φαίνεται ότι δεν είναι παρά ένας μύθος. Δεν έχει ακόμη διευκρινιστεί αν οι ανύπαντρες κοπέλες φορούσαν ζώνες αγνότητας.

Ακόμη και σήμερα κατασκευάζονται ζώνες αγνότητας και

κύκλοφορούν στο εμπόριο τουλάχιστον από μία εταιρεία. Στη Βρετανία το 1971 ένας 70χρονος χήρος, μέλος του Εργατικού κόμματος στη Βουλή, αμφισβήτησε την απόφαση ότι οι ζώνες αγνότητας ήταν ένα είδος αμφίεσης και επομένως έπρεπε να φορολογηθούν μ' ένα φόρο της τάξης του 11%. Το επιχειρήματά του ήταν ότι δεν θα έπρεπε να επιβάλλεται κανένας φόρος, σε μια προσπάθεια να προστατευτεί η αγνότητα μιας κυρίας.

Στον Καύκασο οι ανύπαντρες κοπέλες φορούσαν κορσέδες αγνότητας που στερεώνονταν με αναρίθμητους κόμπους. Την πρώτη νύχτα του γάμου ο γαμπρός υποτίθεται ότι θα έπρεπε να λύσει όλους τους κόμπους έναν έναν.

ΑΠΟΔΕΙΚΝΥΟΝΤΑΣ ΟΤΙ ΜΙΑ ΓΥΝΑΙΚΑ ΕΙΝΑΙ ΠΑΡΘΕΝΑ

Πολλές κοινωνίες υποστηρίζουν ότι οι νύφες θα πρέπει να υποβάλλονται σε κάποιο τεστ αγνότητας. Συνήθως αυτό σημαίνει ότι ένα κορίτσι θα πρέπει να λεκιάσει ένα σεντόνι ή κάποιο εσώρουχο με το αίμα του παρθενικού υμένα, που σχίζεται στην πρώτη συνουσία.

Μερικές φορές το σεντόνι αυτό ή οποιοδήποτε άλλο αποδεικτικό στοιχείο επιδεικνύεται δημόσια στους καλεσμένους του γάμου ή σε άλλα μέλη της κοινωνίας. Παρόμοια έθιμα έχουν παρατηρηθεί σε πολλές ευρωπαϊκές κοινωνίες, για παράδειγμα στον αγροτικό πληθυσμό της Ελλάδας, της Ρωσίας, της Ιταλίας, της Αφρικής, της Άπω Ανατολής και του Ειρηνικού.

Οι κανόνες που ισχύουν για τη γυναικεία παρθενιά κυρίως προσπαθούν να διασφαλίσουν το γεγονός ότι μια γυναίκα θα φέρει στον κόσμο μόνο τα παιδιά του άνδρα της. Σήμερα κάτι τέτοιο μπορεί να γίνει, αν το ζευγάρι χρησιμοποιήσει αποτελεσματική αντισύλληψη, η οποία έχει θέσει σε αμφισβήτηση την άποψη ότι η παρθενιά είναι αρετή, όπως υποστηριζόταν σ' ολόκληρη την ιστορία του ιουδαϊκού - χριστιανικού πολιτισμού.

Ο ΚΑΤΕΣΤΡΑΜΜΕΝΟΣ ΥΜΕΝΑΣ

Ένας άρρηκτος υμένας μπορεί ν' αντιμετωπιστεί αδιάφορα, αλλά μπορεί να προκαλέσει και έντονο ενδιαφέρον. Ορισμένες ομάδες - οι Γκοντ της Ινδίας και οι Κάσκα του Καναδά - προφανώς δεν έχουν ιδέα για την ύπαρξη του υμένα.

Στο άλλο άκρο βρίσκονται οι περισσότερες παραδοσιακές κοινωνίες της Μέσης Ανατολής, της Αφρικής και της Ευρώπης που έχουν μεταβάλει τον άρρηκτο υμένα σχεδόν σε φετίχ.

Η άποψη ότι ένας άθικτος υμένας αποτελεί εγγύηση παρθενιάς δεν είναι απαραίτητα σωστή. Έχουν αναφερθεί περιπτώσεις γυναικών που είχαν πολλές σεξουαλικές επαφές, αλλά των οποίων οι υμένες ήταν τόσο ελαστικοί που δεν είχαν σχιστεί. Σ' αυτές τις γυναίκες συμπεριλαμβάνονται και ορισμένες πόρνες, καθώς και μερικές γυναίκες που έχουν γεννήσει.

ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟ ΕΥΨΙΝΗΜΑ

ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΑ ΜΗΝΥΜΑΤΑ

Γιατί ορισμένοι άνθρωποι είναι σέξι και άλλοι όχι; Τι μας ελκύει σε κάποιον που καλά καλά δεν έχουμε ακόμη γνωρίσει; Μήπως τα ρούχα, οι χειρονομίες και η συμπεριφορά μας λένε περισσότερα απ' όσα νομίζουμε;

Πολύ πριν δύο άνθρωποι ανταλλάξουν την παραμικρή λέξη μεταξύ τους, μπορεί ήδη να έχουν κάνει μια μεγάλη συζήτηση - με όρους της γλώσσας του σώματος. Το ανθρώπινο σώμα στέλνει συνεχώς συνειδητά και ασυνείδητα μηνύματα, κάθε φορά που ερχόμαστε σ' επαφή με τους άλλους ανθρώπους, ειδικά σ' εκείνους για τους οποίους νιώθουμε σεξουαλική έλξη. Και αυτό μας οδηγεί στο ερώτημα τι είναι αυτό που κάνει ένα άτομο ελκυστικό.

Πριν από μερικά χρόνια μια εφημερίδα τύπωσε φωτογραφίες 12 γυναικών και ζήτησε από τους αναγνώστες της να τις κατατάξουν με σειρά ελκυστικότητας. Τα αποτελέσματα ήρθαν σε αντίθεση με την άποψη ότι "η ομορφιά βρίσκεται στα μάτια αυτού που τη βλέπει" και ότι ο καθένας έχει τις δικές του προσωπικές αντιλήψεις για το τι κάνει τους άλλους ελκυστικούς.

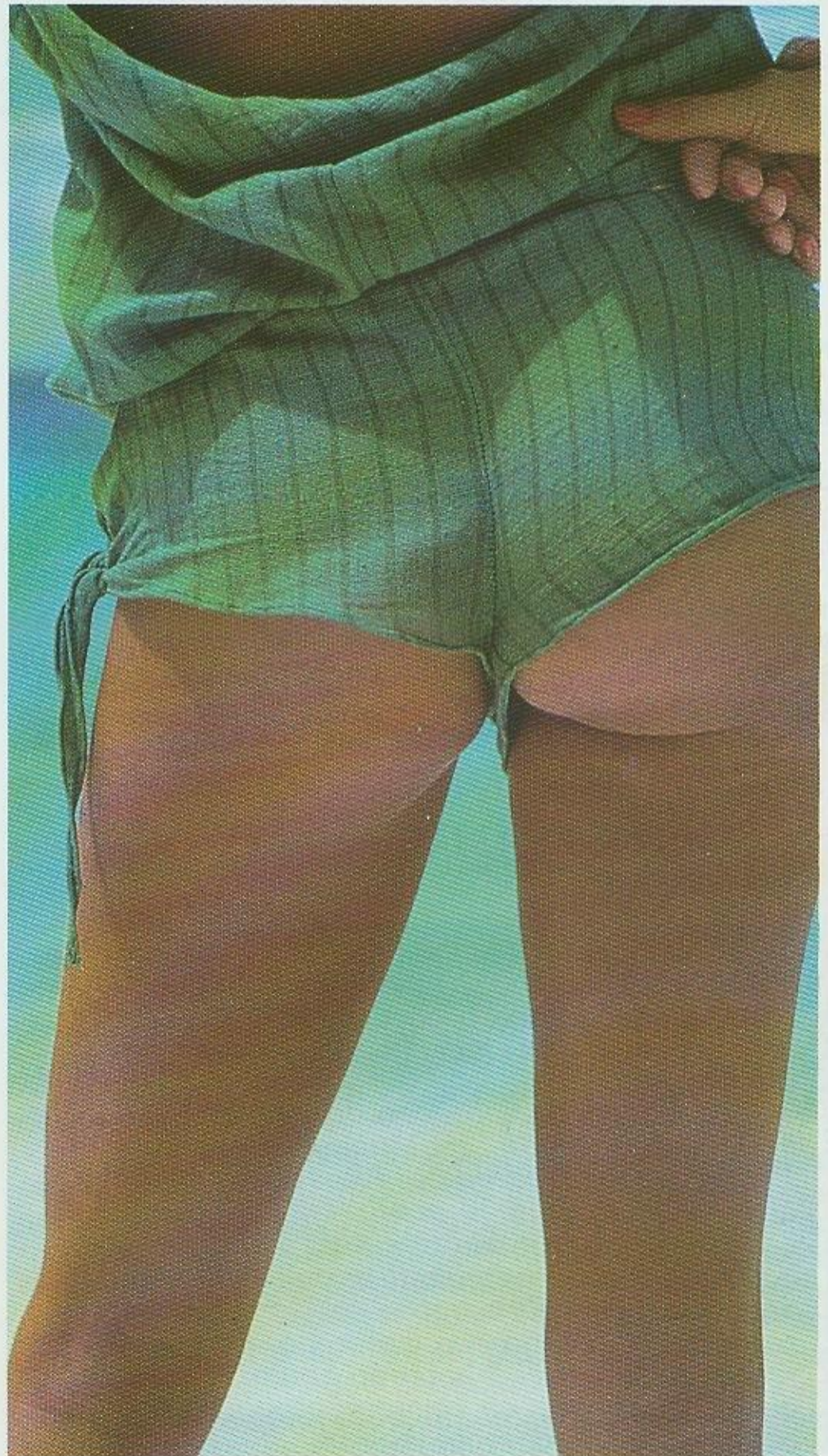
Στις περισσότερες περιπτώσεις, οι άνθρωποι συμφώνησαν μεταξύ τους για το ποια γυναίκα ήταν η πιο ελκυστική, ποια η λιγότερο ελκυστική, ποια η δεύτερη κατά σειρά προτίμησης, κ.λπ. Η έρευνα ήρθε, εξάλλου, σε αντίθεση και με μια ακόμη πολύ συνηθισμένη άποψη - ότι οι άνδρες και οι γυναίκες έχουν διαφορετικές αντιλήψεις, όσον αφορά την ελκυστικότητα μιας γυναίκας. Αυτό δεν είναι αλήθεια - οι άνδρες και οι γυναίκες βρήκαν ελκυστικά τα ίδια πρόσωπα. Αλλά ούτε και η ηλικία έπαιξε ρόλο στον τρόπο με τον οποίο αξιολογήθηκαν οι φωτογραφίες.

ΤΙ ΚΡΥΒΕΤΑΙ Σ' ΕΝΑ ΠΡΟΣΩΠΟ;

Είναι δύσκολο να εντοπίσει κανείς τι κάνει ένα συγκεκριμένο πρόσωπο ελκυστικό στους άλλους, αλλά στο παρελθόν πολλά έχουν γραφτεί για τη σημασία που έχουν οι αναλογίες του προσώπου. Άλλες προσπάθειες, που έγιναν για να αναλυθεί η ελκυστικότητα των προσώπων, έχουν επικεντρωθεί στο μέγεθος και το σχήμα των επιμέρους χαρακτηριστικών. Αυτή η προσέγγιση συνήθως οδηγεί σ' ένα συνολικό βαθμό "ελκυστικότητας" που προκύπτει από τη βαθμολογία που παίρνουν τα διάφορα χαρακτηριστικά του προσώπου.

Κάτι άλλο που μπορεί να μας βοηθήσει να εξηγήσουμε τη σεξουαλική έλξη που ασκούν συγκεκριμένα πρόσωπα, είναι

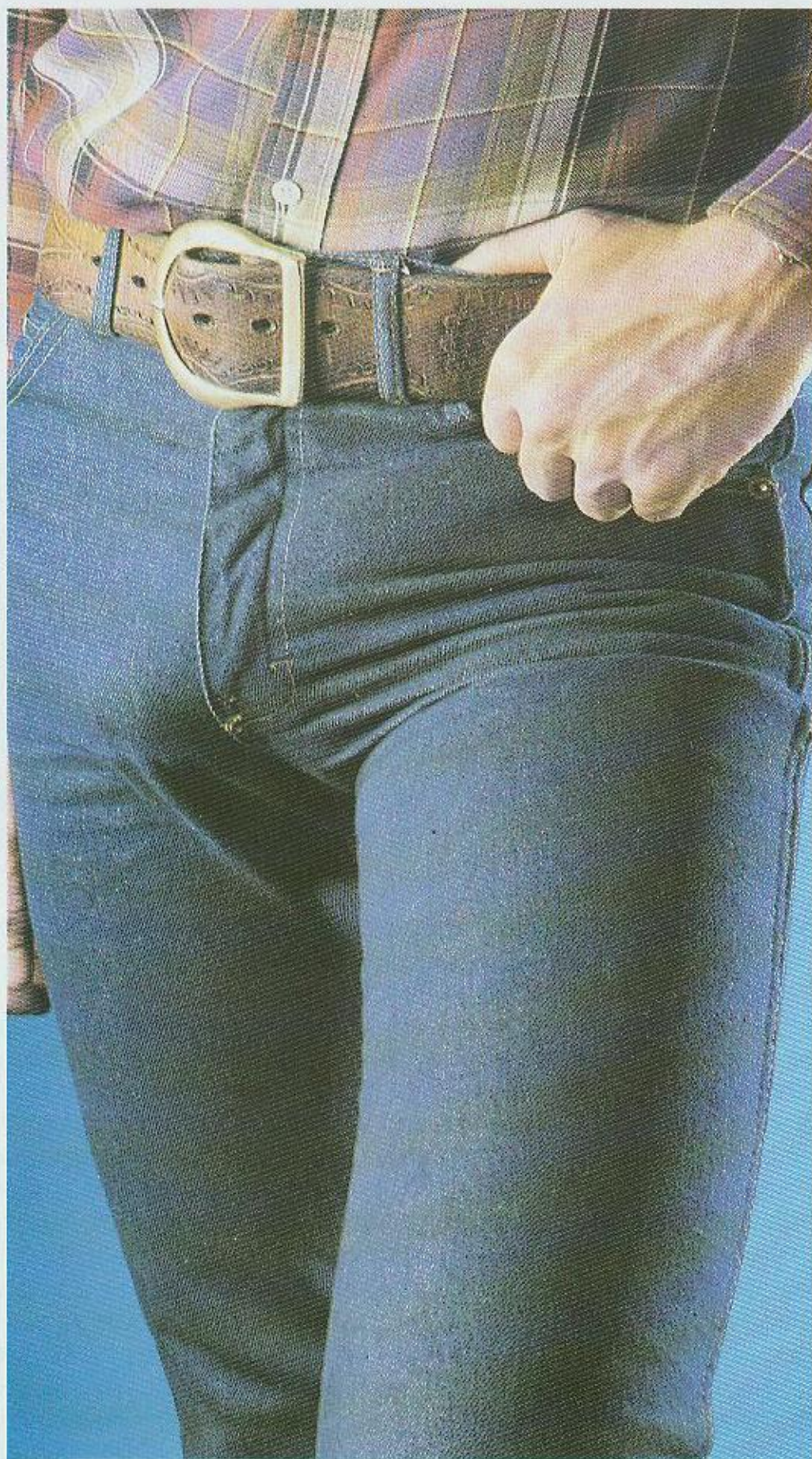
Μια ημίγυμνη φιγούρα είναι, συνήθως, πολύ πιο ερεθιστική από ένα εντελώς γυμνό σώμα. Αυτοί οι ημίγυμνοι γλουτοί, που στέκονται σε μια γωνία, στέλνουν ισχυρά και σίγουρα σεξουαλικά μηνύματα που ορισμένοι άνδρες θα μπορούσαν να τα ερμηνεύσουν ως πρόσκληση για στενότερη επαφή



ότι μας θυμίζουν μωρά και πολύ μικρά παιδιά και ότι, όταν αισθανόμαστε έλξη για τέτοια πρόσωπα, ουσιαστικά προσπαθούμε να ικανοποιήσουμε μια έμφυτη ανάγκη που έχουμε να αγαπάμε, να προστατεύουμε και να φροντίζουμε τα νεαρά μέλη του είδους μας.

Αν αυτό είναι αλήθεια, τότε όσο περισσότερο ένα πρόσωπο μοιάζει με το πρόσωπο ενός μωρού τόσο μεγαλύτερη έλξη θα αισθανόμαστε γι' αυτό. Ακόμη οι γυναίκες θα τείνουν να επηρεάζονται απ' αυτό περισσότερο απ' ό,τι οι άνδρες.

Όταν 330 άνδρες, γυναίκες και παιδιά διαφόρων ηλικιών είδαν σκίτσα προσώπων σε προφίλ, τους άρεσαν περισσότερο εκείνα με το θολωτό μέτωπο, που θυμίζει το μέτωπο ενός μωρού και τα προτίμησαν συγκριτικά με τα υπόλοιπα. Η προτίμηση αυτή φάνηκε να συνδέεται με την έναρξη της εφηβείας. Τα κορίτσια άρχιζαν να δείχνουν προτίμηση στα θολωτά μέτωπα γύρω στην ηλικία των 12, αλλά στους άνδρες η προτίμηση αυτή αναπτύσσεται πολύ πιο αργά και ποτέ δεν γίνεται τόσο ισχυρή, όσο στις γυναίκες.



Οι αντιλήψεις για την ομορφιά του προσώπου δεν είναι πάντως οι ίδιες σ' ολόκληρο τον κόσμο. Αν εξετάσει κανείς όλο το φάσμα των ανθρώπινων κοινωνιών, μάλλον δεν υπάρχουν αντικειμενικά κριτήρια σχετικά με το τι κάνει ένα πρόσωπο σεξουαλικά ελκυστικό. Υπάρχει όμως μια πιθανή αλλά και αναμενόμενη εξαίρεση. Κανένας, απ' ό,τι φαίνεται, δεν θεωρεί ελκυστική μια χλωμή επιδερμίδα, ίσως επειδή η λαμπερή επιδερμίδα θεωρείται σημάδι καλής υγείας - κι αυτό είναι σίγουρα ένα χαρακτηριστικό που όλοι επιθυμούν να έχουν.

ΤΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΠΡΟΣΩΠΟΥ

Το πρόσωπο είναι το μέρος του σώματος που προσέχει κανείς πρώτο στον άλλο και υπάρχουν τρία χαρακτηριστικά του γυναικείου προσώπου που έχουν εξαιρετική σημασία - τα μάτια, τα χείλη και τα μάγουλα.

Τα μάτια είναι το χαρακτηριστικό του προσώπου που ξεχωρίζει, αυτό που πάντα κοιτάζουμε πρώτο. Οι γυναίκες συνήθως βάζονται, για να κάνουν τα μάτια τους να δείχνουν μεγαλύτερα.

Τα μάτια, επίσης, στέλνουν σεξουαλικά μηνύματα με δύο τρόπους. Όταν ένας άνθρωπος κοιτάζει κάτι που του αρέσει, η κόρη του ματιού του διαστέλλεται. Αυτό συμβαίνει κυρίως, όταν κοιτάζει ένα άλλο άτομο. Ακόμη οι άνθρωποι ακολουθούν πιστά μια ομάδα άγραφων κανόνων, ένας από τους οποίους λέει ότι δεν κοιτάζουμε τους ανθρώπους για οποιοδήποτε χρονικό διάστημα, εκτός κι αν είμαστε προετοιμασμένοι να δημιουργήσουμε κάποια σχέση μαζί τους.

Αν δεν είστε προετοιμασμένοι για μια σχέση, μπορείτε να συγκεντρώσετε τις πληροφορίες που θέλετε για κάποιον, την ώρα που δεν σας κοιτάζει ή με ματιές τόσο γρήγορες που να μην προλαβαίνει να τις αντιληφθεί.

Ο ρόλος που παίζουν τα χείλη, όσον αφορά το σεξ, είναι προφανής - το φιλί - αλλά πολλοί υποστηρίζουν ότι τα χείλη έχουν μια ιδιαίτερη, όχι και τόσο φανερή, σημασία για τις γυναίκες, επειδή "αντανακλούν" τα ισχυρά αλλά απαγορευμένα σεξουαλικά μηνύματα που στέλνουν τα χείλη του κόλπου.

Πολλές γυναίκες επίσης βάζουν τα χείλη τους και συχνά αλλάζουν το σχήμα τους, για να δείξουν πιο μεγάλα και τα βάζουν μ' ένα έντονο χρώμα, για να θυμίζουν ακόμη περισσότερο τα χείλη του κόλπου.

Οι ομοιότητες ανάμεσα στα δύο είναι ολοφάνερές όπως, εξάλλου, και οι διαφορές. Το επιχείρημα ότι τα ανθρώπινα χείλη ξεχωρίζουν ανάμεσα στα χαρακτηριστικά του προσώπου, επειδή μοιάζουν με τα χείλη του κόλπου, θα φαινόταν ότι ενισχύεται από αυτή την επιθυμία να τονιστεί η ομοιότητα ανάμεσα στα δύο - μια επιθυμία που μπορεί εν μέρει να έχει δημιουργηθεί, επειδή οι άνθρωποι άρχισαν να φορούν ρούχα και να καλύπτουν τα γεννητικά τους όργανα.

Το επιχείρημα πάντως δεν ευσταθεί, αφού και οι άνδρες έχουν χείλη τα οποία δεν έχουν καμία απολύτως σχέση με την υπόλοιπη ανατομία τους.

Τα μάγουλα έχουν σημασία, επειδή είναι η βασική περιοχή που κοκκινίζει. Το κοκκίνισμα προκαλείται από την κυκλοφορία του αίματος στα αιμοφόρα αγγεία της επιδερμίδας και αποτελεί μια αντίδραση του οργανισμού, που μπορεί να έχει ή να μην έχει σεξουαλικό περιεχόμενο. Μπορεί επίσης να σημαίνει ότι το άτομο νιώθει αμηχανία ή αγανάκτηση.

Τα ρούχα δεν καλύπτουν απλά το ανθρώπινο κορμί - μπορεί επιπλέον να τονίζουν συγκεκριμένες περιοχές του. Φυλακισμένο μέσα σε ένα στενό τζιν, το πέος ενός άνδρα μεταμορφώνεται σε ένα εξόγκωμα που είναι ορατό για οποιονδήποτε ενδιαφέρεται να το προσέξει. Ένα χέρι σκόπιμα ακουμπημένο στη ζώνη μπορεί να λειτουργήσει σαν ένα "βέλος" που δείχνει προς την επιθυμητή κατεύθυνση

Οι γυναίκες έχουν την τάση να κοκκινίζουν περισσότερο απ' όσο οι άνδρες και, σωστά ή λάθος, συχνά αυτό ερμηνεύεται ως σεξουαλική πρόκληση. Όταν μακιγιάρονται, συνήθως βάζουν ρουζ στα μάγουλα, μάλλον για να διατηρήσουν σε μόνη βάση το κοκκίνισμά τους. Στο παρελθόν, όταν μια γυναίκα αρρώσταινε, χρησιμοποιούσε το ρουζ για να φανεί πιο υγιής απ' ό,τι ήταν στην πραγματικότητα.

ΤΟ ΣΤΗΘΟΣ ΚΑΙ ΟΙ ΓΛΟΥΤΟΙ

Δύο μέρη του σώματος που συνδέονται άμεσα με τη σεξουαλική έλξη, εκτός από το πρόσωπο, είναι το γυναικείο στήθος και οι γλουτοί. Πολλοί υποστηρίζουν ότι οι άνδρες μπορούν να χωριστούν σε τρεις γενικές κατηγορίες, "οι άνδρες του στήθους", "οι άνδρες των γλουτών" και "οι άνδρες των ποδιών". Πράγματι, έρευνες έχουν δείξει ότι αυτό είναι αλήθεια, αλλά φαίνεται ότι υπάρχουν δύο τύποι "ανδρών που προτιμούν τα πόδια" - αυτοί που προτιμούν χοντρές μηρούς και γάμπες και εκείνοι που προτιμούν αδύνατα πόδια.

Τα χαρακτηριστικά αυτών των τριών διαφορετικών τύπων ανδρών, όσον αφορά την προσωπικότητά τους, τις συνήθειες, τα ενδιαφέροντα και την εμφάνισή τους, βρέθηκε ότι διαφοροποιούνται κατά πολύ. Φαίνεται ότι οι εξωστρεφείς άνδρες προτιμούν γυναίκες με μεγάλο στήθος και μεγάλους γλουτούς, ενώ οι εσωστρεφείς αισθάνονται ότι καταπιέζονται από τις πληθωρικές γυναίκες και νιώθουν πιο άνετα με τις αδύνατες.

Αυτό μπορεί να εξηγηθεί, αν εξετάσουμε τη σεξουαλική σημασία που μπορεί να έχει το γυναικείο στήθος και οι γλουτοί.

Η γυναίκα είναι το μοναδικό θηλαστικό του οποίου οι αδένες παραμένουν διογκωμένοι, ακόμη κι όταν δεν παράγει γάλα. Αυτό δείχνει ότι το γυναικείο στήθος έχει κι άλλες λειτουργίες πέρα από το να παράγει τροφή. Σύμφωνα με ορισμένους, το γυναικείο στήθος μιμείται μια βασική ερωτογενή ζώνη - τους γλουτούς - και κάνει τη γυναίκα να εκπέμπει ισχυρά σεξουαλικά μηνύματα, ειδικά όταν είναι ντυμένη μ' έναν τέτοιο τρόπο που να τονίζει το στήθος της.

Οι γλουτοί είναι πιο τονισμένοι στις γυναίκες απ' ό,τι στους άνδρες, κάτι που επίσης συμβαίνει αποκλειστικά στους ανθρώπους. Όταν μια γυναίκα σκύβει για να δείξει τους γλουτούς της σ' έναν άνδρα, με τον ίδιο τρόπο που ο θηλυκός πίθηκος σκύβει στη στάση αυτή για να προκαλέσει τον αρσενικό σε συνουσία, τα γεννητικά της όργανα φαίνονται "παγιδευμένα" από δύο λεία ημισφαίρια σάρκας. Η σύνδεση αυτή είναι πολύ προκλητική σεξουαλικά και, αν μια γυναίκα τονίσει ελαφρά την κίνηση των γλουτών της καθώς περπατά, ουσιαστικά στέλνει ένα ισχυρό και ολοκάθαρα ερωτικό μήνυμα σ' έναν άνδρα.

ΤΡΙΧΩΤΟ ΣΤΗΘΟΣ ΚΑΙ ΦΑΡΔΙΟΙ ΩΜΟΙ

Έρευνες που εξέτασαν τον τύπο του ανδρικού σώματος που προτιμούν οι γυναίκες, βρήκαν ότι προτιμούν άνδρες κανονικής κατασκευής, αλλά, αν πρόκειται να υπάρχει κάποια απόκλιση στην κατανομή, τότε προτιμούν να είναι πιο εύσωμοι πάνω από τη μέση, παρά κάτω από αυτήν ή γύρω από αυτήν. Οι γυναίκες τελικά φαίνεται ότι προτιμούν σταθερά τα κορμιά που έχουν σχήμα V παρά σχήμα αχλαδιού.

Οι έρευνες βρήκαν ακόμη ότι οι γυναίκες που είχαν διαφορετικές προτιμήσεις, όσον αφορά το ανδρικό σώμα, διέφεραν και μεταξύ τους. Οι γυναίκες που τους άρεσαν οι καλοφτιαγμένοι άνδρες συνήθως ασχολούνταν με ανταγωνιστικά σπορ ή είχαν μεγαλώσει σε σπίτι χωρίς πατέρα. Ίσως να διαλέγουν μια εξιδανικευμένη ανδρική φιγούρα, για να αναπληρώσουν τον πατέρα που δεν είχαν ποτέ. Αλλά και η ίδια η κατασκευή

ΣΤΑ ΠΛΑΙΣΙΑ ΤΗΣ ΑΝΑΖΗΤΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟ ΤΕΛΕΙΟ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΠΡΟΣΩΠΟ

Δεν υπάρχουν παγκόσμια αποδεκτά κριτήρια για την ομορφιά του προσώπου και οι προσπάθειες που γίνονται για να τη μετρήσουν με μεθόδους όπως οι γυναικείοι και ανδρικοί διαγωνισμοί ομορφιάς, είναι σίγουρα αναξιόπιστες. Οι ψυχολόγοι στις ΗΠΑ έχουν επιχειρήσει να ανακαλύψουν ποια χαρακτηριστικά του προσώπου θεωρούνται περισσότερο ελκυστικά, τόσο στους άνδρες όσο και στις γυναίκες.

Οι ερευνητές ζήτησαν από ανθρώπους να βαθμολογήσουν συγκεκριμένα χαρακτηριστικά και το αποτέλεσμα ήταν ότι τόσο οι άνδρες όσο και οι γυναίκες θεωρούν ότι το "τελειότερο πρόσωπο" και για τα δύο φύλα θα πρέπει να έχει σχήμα οβάλ.

- Η απόσταση ανάμεσα στο στόμα και το πηγούνι θα πρέπει να είναι μικρότερη από το ύψος του μετώπου.
- Το κάθε μάγουλο δεν θα πρέπει να έχει μεγαλύτερο πλάτος από το πλάτος του στόματος.
- Ίσια μαλλιά.
- Μεγάλα μάτια και, κατά προτίμηση, μπλε.
- Μακριές βλεφαρίδες.
- Ίσια μύτη σε προφίλ και με σχήμα ρόμβου από μπροστά.
- Στόμα ούτε πολύ πλατύ ούτε πολύ λεπτό.

Το πιο ελκυστικό σχήμα μύτης βρέθηκε ότι είναι το ίσιο - και ελαφρά γυρισμένο προς τα πάνω - τόσο για τους άνδρες όσο και για τις γυναίκες.

Για τους άνδρες όμως η "δωρική" μύτη θεωρήθηκε προτιμότερη από μια "γαμψή", ενώ για τις γυναίκες συνέβαινε το αντίστροφο.

Τελικά ένα πρόσωπο μ' αυτά τα χαρακτηριστικά στο σύνολό του, θα έπρεπε θεωρητικά να είναι όμορφο.

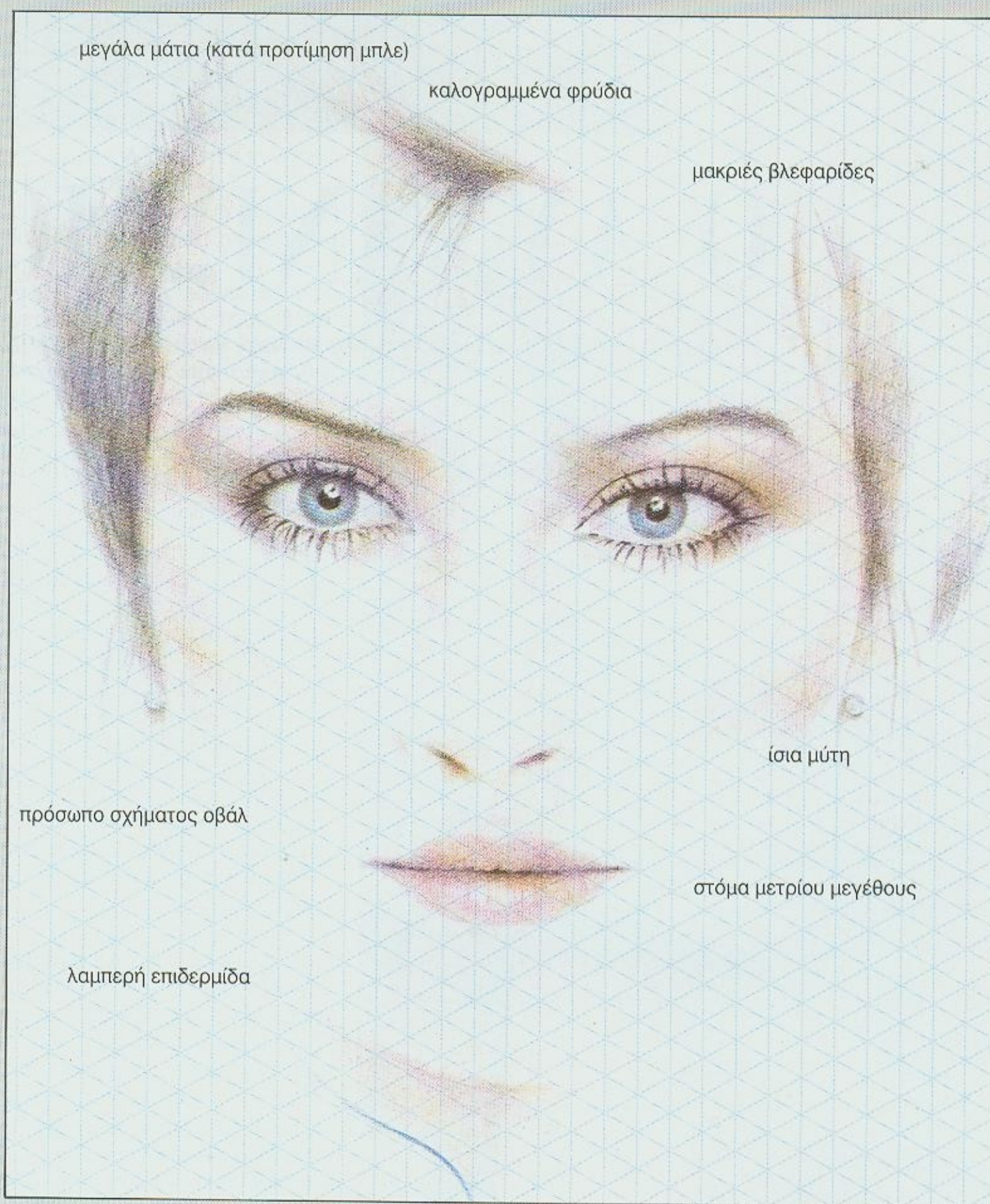
Παρ' όλα αυτά, στην πραγματικότητα, ακόμη και το πιο όμορφο πρόσωπο δεν είναι συμμετρικό. Η αριστερή και δεξιά πλευρά του κεφαλιού μπορεί να έχουν παρόμοιες αναλογίες, αλλά δεν είναι πανομοιότυπες.

Αν πάρετε δύο φωτογραφίες του ίδιου προσώπου και τις κόψετε στη μέση και μετά κολλήσετε τις δύο δεξιές πλευρές του κεφαλιού (κέντρο) και τις δύο αριστερές (κάτω μέρος), τότε θα δείτε ότι τα δύο πρόσωπα που προκύπτουν δείχνουν εντελώς διαφορετικά.

του σώματος της γυναίκας έπαιξε κάποιο ρόλο, αλλά προς μια απρόσμενη κατεύθυνση - οι μικρόσωμες γυναίκες προτιμούσαν τους μεγαλόσωμους άνδρες.

Άλλες έρευνες αυτού του είδους έχουν υποστηρίξει ότι τόσο οι άνδρες όσο και οι γυναίκες δεν έχουν ιδέα για το τι διεγείρει το αντίθετο φύλο. Οι άνδρες πιστεύουν ότι οι γυναίκες προτιμούν τους άνδρες που έχουν μυς και τριχωτό στήθος, φαρδιούς ώμους και μεγάλο πέος, αλλά οι γυναίκες, στην ίδια έρευνα, υποστήριξαν ότι στην πραγματικότητα προτιμούν αδύνατους γλουτούς και μια ψηλή αδύνατη φιγούρα.

Αν επεκτείνουμε την έρευνα στις μη-δυτικές κοινωνίες, οι αναφορές των ανθρωπολόγων υποστηρίζουν ξεκάθαρα ότι υπάρχουν ελάχιστα παγκόσμια αποδεκτά κριτήρια για τη σωματική ομορφιά. Υπάρχουν κοινωνίες όπου προτιμούνται οι ψηλές και καλοφτιαγμένες γυναίκες και άλλες όπου "έχουν ζήτηση" οι αδύνατες γυναίκες. Σε πολλές κοινωνίες οι άνθρωποι προτιμούν οι γυναίκες να έχουν φαρδιά λεκάνη και πλατιούς



μεγάλα μάτια (κατά προτίμηση μπλε)

καλογραμμένα φρύδια

μακριές βλεφαρίδες

ίσια μύτη

στόμα μετρίου μεγέθους

πρόσωπο σχήματος οβάλ

λαμπερή επιδερμίδα

γοφούς, αλλά υπάρχει τουλάχιστον μία κοινωνία, στην οποία δεν ισχύει αυτή ακριβώς η προτίμηση.

Οι περισσότερες από τις υπόλοιπες κοινωνίες δεν "ασχολούνται" τόσο με το στήθος όσο η δική μας, αλλά και αυτές που ασχολούνται έχουν πολύ διαφορετικές απόψεις για το σωστό σχήμα και μέγεθος που θα πρέπει να έχει. Ορισμένες προτιμούν μεγάλα, κρεμαστά στήθη, ενώ άλλες στητά και στρογγυλά και υπάρχουν άλλες που απλά προτιμούν ένα μέτρο μέγεθος.

Ορισμένοι πολιτισμοί δίνουν εξαιρετική σημασία σε μέρη του σώματος, στα οποία εμείς στη Δύση δίνουμε ελάχιστη προσοχή, όπως το κάτω μέρος του ποδιού και προτιμούν μικρούς και καλοσχηματισμένους αστραγάλους ή χοντρές γάμπες.

ΤΟ ΣΩΜΑ ΚΑΙ ΤΑ ΡΟΥΧΑ

Οι άνθρωποι φορούν ρούχα όχι μόνο για να ζεσταίνονται, αλλά και για να καλύπτουν τα γεννητικά τους όργανα και, στις

περισσότερες κοινωνίες, και το γυναικείο στήθος.

Τα ρούχα μπορούν βέβαια να κάνουν περισσότερα από το να καλύπτουν, απλά, σημεία του σώματος που δεν επιτρέπεται να δείχνουμε. Μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν και για να αλλάξουν το σχήμα του σώματος - ο στηθόδεσμος είναι το πιο γνωστό παράδειγμα.

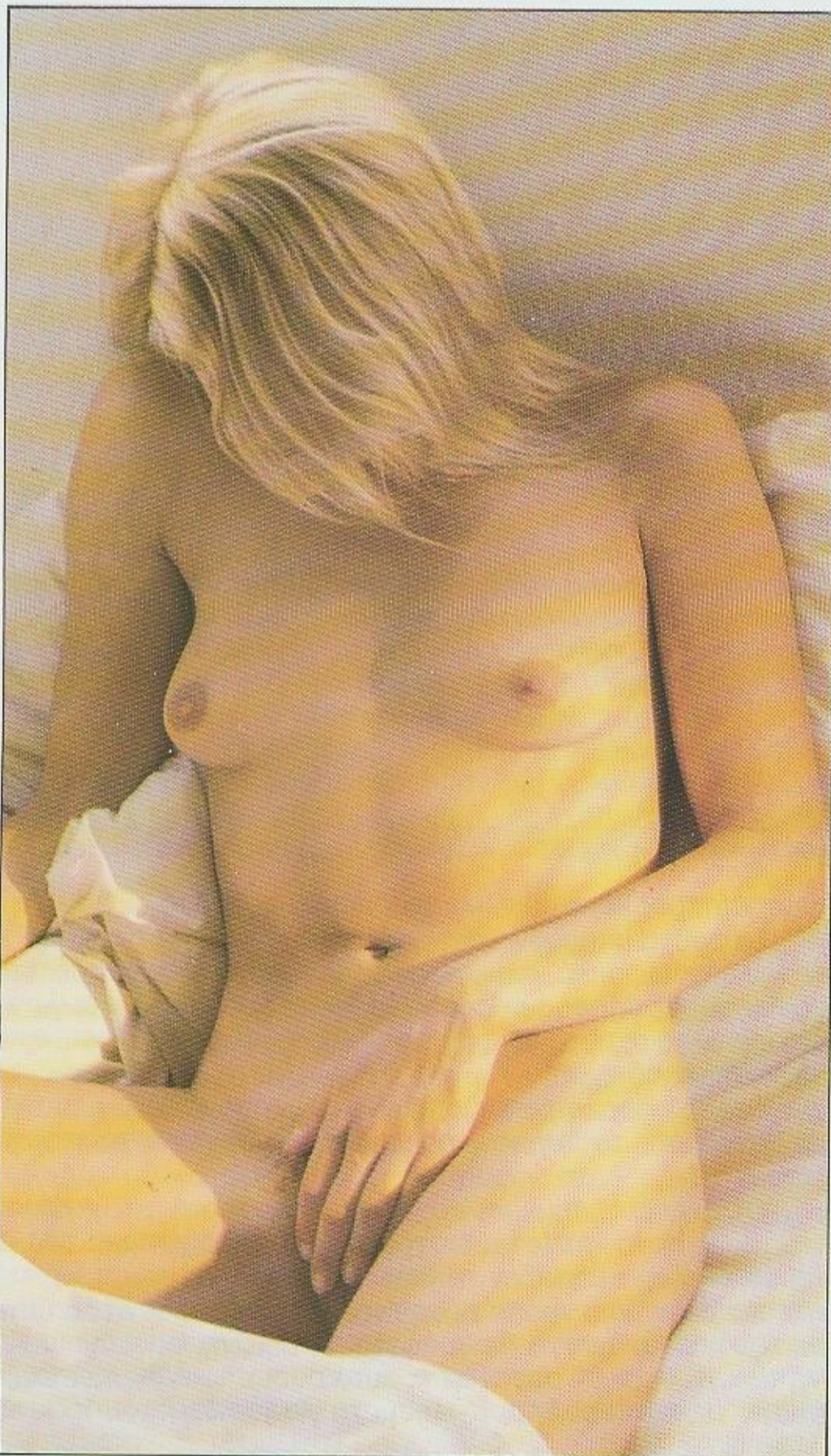
Πολλές φορές χρησιμοποιούνται ακόμη και ως μέσο για να ξεπεραστεί το ταμπού της επίδειξης των γεννητικών οργάνων.

Οι γυναίκες, σήμερα, συχνά φορούν σορτς ή τζιν που είναι τόσο στενά, ώστε να διαγράφεται το περίγραμμα του αιδοίου, ακόμη κι όταν δεν νιώθουν και πολύ άνετα.

Κατά τον ίδιο τρόπο ορισμένοι άνδρες φορούν τόσο στενά τζιν που κάνουν να διαγράφεται ένα εξόγκωμα στην περιοχή των γεννητικών οργάνων κι αυτό ουσιαστικά θυμίζει τα ξεχασμένα από καιρό "παραγεμισμάτα για το πέος" του 15ου και 16ου αι.

Ο ΑΥΝΑΝΙΣΜΟΣ

Ο αυνανισμός αποτελεί ένα σημαντικό κομμάτι της ερωτικής πράξης. Οι περισσότεροι άνθρωποι τον θεωρούν μια μοναχική δραστηριότητα, αλλά, αν ένα ζευγάρι μοιραστεί από κοινού την εμπειρία, τότε ο ένας μπορεί να μάθει τις ανάγκες του άλλου με τον πιο απολαυστικό τρόπο



Ο αυνανισμός μας ενδιαφέρει σχεδόν όλους, απλούστατα επειδή οι περισσότεροι αυνανιζόμαστε. Παρ' όλα αυτά υπάρχουν πιθανόν περισσότεροι μύθοι και ιστορίες που αφορούν τον αυνανισμό, απ' όσους υπάρχουν για οποιαδήποτε άλλη περιοχή της σεξουαλικής δραστηριότητας. Υπάρχουν ιστορίες σύμφωνα με τις οποίες ο αυνανισμός προκαλεί τύφλωση, απώλεια αίματος, ανικανότητα - και ο κατάλογος συνεχίζεται στο άπειρο.

Όλες αυτές οι αντιλήψεις είναι λανθασμένες, αλλά στο πέρασμα των χρόνων έχουν συμβάλει, ώστε τελικά να γραφτούν ελάχιστα πράγματα για τον αυνανισμό. Και παρ' όλο που όλοι σχεδόν αυνανιζόμαστε, οι περισσότεροι άνθρωποι εξακολουθούν να είναι ιδιαίτερα μυστικοπαθείς γύρω από τον αυνανισμό.

ΑΥΝΑΝΙΖΟΝΤΑΙ ΟΛΟΙ;

Σχεδόν όλοι οι άνδρες και οι γυναίκες αυνανίζονται κάπου κάπου. Λέγεται ότι το 90% των ανδρών παραδέχονται ότι αυνανίζονται και το υπόλοιπο 10% απλώς λέει ψέματα.

Ορισμένοι άνθρωποι - μαζί και περίπου το ένα τρίτο των γυναικών - ισχυρίζονται ότι δεν μπορούν να θυμηθούν μια εποχή στη ζωή τους, που να μην αυνανίζονται. Άλλοι αρχίζουν ν' αυνανίζονται στην εφηβεία, ενώ άλλοι φαίνεται ν' αρχίζουν, όταν φτιάχνουν μια μόνιμη σχέση.

Το σίγουρο είναι όμως ότι έχουν αρχίσει πολύ νωρίτερα. Σχεδόν όλα τα μωρά παίζουν με τα γεννητικά τους όργανα. Και οι περισσότεροι γονείς γνωρίζουν ότι τα βλαστάρια τους μερικές φορές αυνανίζονται, αν και είναι δύσκολο να πει κανείς ότι τελικά καταλήγουν σ' αυτό που οι ενήλικες ονομάζουν οργασμό.

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΓΙΑ ΜΙΑ ΓΥΝΑΙΚΑ

Ο αυνανισμός συνηθίζεται σίγουρα περισσότερο από τους άνδρες παρά από τις γυναίκες. Αλλά αυτό συμβαίνει, εν μέρει, επειδή είναι πιο δύσκολο να προσδιορίσουμε με ακρίβεια - και επομένως να "μετρήσουμε" - τον αυνανισμό στις γυναίκες.

Στους άνδρες αυνανισμός σημαίνει άμεσος ερεθισμός του πέους που τελικά καταλήγει στην εκσπερμάτωση. Αλλά στις γυναίκες οποιοδήποτε μέρος του σώματός τους μπορεί να οδηγήσει στη διέγερση και τελικά στον οργασμό και η αίσθηση που προκαλείται είναι εντελώς διαφορετική.

Ορισμένες γυναίκες αγγίζουν το σώμα τους τόσο απαλά, όσο μια πεταλούδα, άλλες χρησιμοποιούν κάτι ενδιάμεσο και άλλες πιέζουν ακόμη πιο έντονα.

Καθώς φτάνουν στο στάδιο της διέγερσης που ονομάζεται πλατό, οι γυναίκες αλλάζουν συνήθως το είδος της διέγερσης και, καθώς ο οργασμός πλησιάζει, μπορεί ν' αγνοήσουν εντελώς την κλειτορίδα και να προτιμήσουν μια άλλη περιοχή του σώματος. Οι περισσότερες γυναίκες σταματούν και ύστερα ξαναξεκινούν μ' έναν παιχνιδιάρικο τρόπο, αν και μερικές προσπαθούν να φτάσουν σε οργασμό, όσο πιο γρήγορα γίνεται.

Μπορεί να βάλουν ένα ή δύο δάχτυλα μέσα στον κόλπο και να τα κινούν περιστροφικά ή μέσα - έξω. Αυτό πολλές φορές μπορεί να θυμίζει διείσδυση και μπορεί να βοηθήσει, ώστε να καθυστερήσουν κάπως τα πράγματα και έτσι να παραταθεί η απόλαυση.

Μερικές γυναίκες μπορεί να βάλουν και κάποιο αντικείμενο μέσα στον κόλπο τους. Έχουν χρησιμοποιηθεί τα πάντα, από δονητές και ομοιώματα πέους μέχρι κεριά και αγγούρια. Υπάρχουν προφανείς κίνδυνοι από τη χρήση τέτοιων αντικειμένων - μπορεί να κολλήσουν και να μη βγαίνουν.

Οι γυναίκες έχουν τις καλύτερες σεξουαλικές επιδόσεις μάλλον κατά τη διάρκεια του αυνανισμού παρά κατά τη διάρκεια της συνουσίας, σε αντίθεση με τους άνδρες. Ενώ ένας άνδρας θα σταματήσει συνήθως ν' αυνανίζεται αμέσως μετά την εκσπερμάτωση, πολλές γυναίκες έχουν πολλαπλούς οργασμούς κατά τη διάρκεια του αυνανισμού - μέχρι 50 την κάθε φορά.

ΜΑΘΑΙΝΟΝΤΑΣ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΚΟΙΝΕΣ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

Ο στόχος των οδηγιών που ακολουθούν είναι τα μέλη του ζευγαριού να νιώσουν εντελώς άνετα μεταξύ τους, καθώς παρακολουθεί ο ένας τον άλλο ν' αυνανίζεται, έτσι ώστε ο καθένας να μάθει να αυνανίζει τον άλλο το ίδιο καλά - ή ακόμη καλύτερα - απ' ό,τι ο ίδιος.

Πρώτα διαλέξτε το σκηνικό - βεβαιωθείτε ότι το δωμάτιο που έχετε διαλέξει είναι απομονωμένο, ζεστό και άνετο. Προηγουμένως πιείτε ένα ελαφρύ ποτό, αν κάτι τέτοιο σας βοηθά να χαλαρώσετε - όχι όμως μεγάλη ποσότητα αλκοόλ. Χρησιμοποιήστε ακόμη και μουσική, αν αυτό βοηθά να δημιουργηθεί η κατάλληλη διάθεση. Κάντε μπάνιο ή ντους μαζί, αν το βρίσκετε ερεθιστικό και έπειτα κάντε μασάζ ο ένας στον άλλο τρυφερά, καθώς αρχίζετε να διεγείρεστε. Έπειτα, με τη σειρά, πρώτα ο ένας και μετά ο άλλος δείξτε στο σύντροφό σας τι σας αρέσει περισσότερο.

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΩΝΤΑΣ ΤΗ ΓΥΝΑΙΚΑ

Αυτό μπορεί να είναι πιο δύσκολο για μερικά ζευγάρια, επειδή ορισμένες γυναίκες ντρέπονται και δυσκολεύονται να χαλαρώσουν αρκετά, ώστε να φτάσουν σε οργασμό, παρ' όλο που τις περισσότερες φορές δεν έχουν καμιά δυσκολία μ' αυτό.

Το μυστικό εδώ είναι να ξεκινήσετε με χάδια και να στήσετε το σκηνικό όπως αναφέρθηκε προηγουμένως. Στη συνέχεια ζητήστε από τη γυναίκα ν' αυνανιστεί με τα φώτα χαμηλωμένα ή ακόμη και σβησμένα, καθώς εσείς την κρατάτε αγκαλιά ή τη χαϊδεύετε.

Σιγά σιγά, μετά από μία ή δύο δοκιμές, μόλις εκείνη αρχίζει να ερεθίζεται και να μην προσέχει ιδιαίτερα το περιβάλλον, μεγαλώστε το φωτισμό και προσέξτε:

- το σώμα και τη θέση των ποδιών της
- τι κάνει και με τα δύο χέρια της
- πού βάζει τα δάχτυλά της, για να ερεθίσει τον κόλπο ή την κλειτορίδα
- το είδος, το μέγεθος και την ένταση της κίνησης σε κάθε στάδιο διέγερσης
- αν βάζει ή όχι τα δάχτυλά της στον κόλπο
- αν σταματά να ερεθίζεται και μετά ξαναρχίζει
- αλλαγές στο πρόσωπο, στο στήθος, στον κόλπο, στην κλειτορίδα και στο δέρμα
- αν κάνει θορύβους ή αν φωνάζει, όταν φτάνει σε οργασμό
- τι κάνει τη στιγμή της κορύφωσης
- τι αλλαγές συμβαίνουν, καθώς ηρεμεί μετά τον οργασμό.

Τώρα αγκαλιαστείτε και συζητήστε την επίδραση που είχε και στους δυο σας αυτή η εμπειρία. Οι περισσότεροι άνδρες ερεθίζονται πολύ, όταν βλέπουν τη γυναίκα τους να αυνανίζεται, πιθανόν επειδή κάτι τέτοιο τη μεταμορφώνει σε μια ζωντανή, σέξι γυναίκα.

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΩΝΤΑΣ ΤΟΝ ΑΝΔΡΑ

Αγκαλιάστε τον, αν του αρέσει και παρατηρήστε:

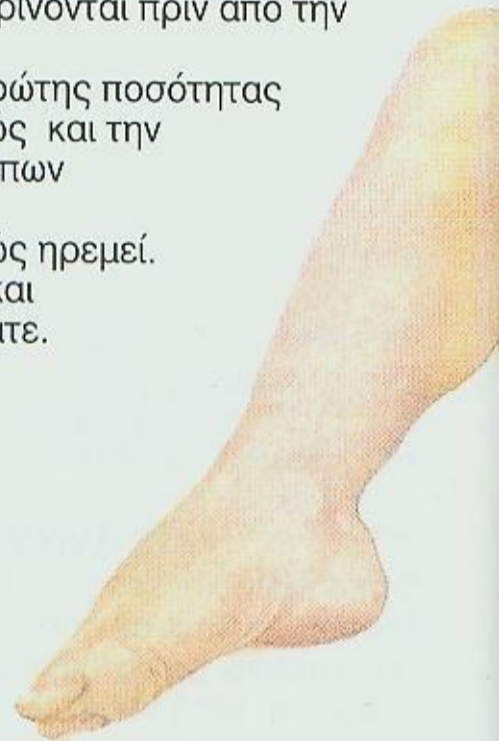
- την ακριβή θέση του χεριού του
- την τοποθέτηση των δαχτύλων του στο πέος
- πόσο σφίγγει το πέος του
- το ρυθμό, την ένταση και το είδος της κίνησης
- τις αλλαγές που συμβαίνουν στο πέος, στο όσχεο και στους όρχεις
- άλλες αλλαγές στο σώμα του, όπως στην αναπνοή του, στην έκφραση του προσώπου του και στις συσπάσεις των μυών του
- ποιες άλλες περιοχές του σώματός του χαϊδεύει, για παράδειγμα τον πρωκτό, τη βάση του πέους του ή τους όρχεις
- την ποσότητα των υγρών που εκκρίνονται πριν από την εκσπερμάτωση
- την ποσότητα και την ορμή της πρώτης ποσότητας σπέρματος που εκτοξεύεται, καθώς και την ταχύτητα και την ορμή των υπόλοιπων
- το στάδιο στο οποίο σταματά
- τις αλλαγές που συμβαίνουν καθώς ηρεμεί.

Όταν ηρεμήσει, αγκαλιαστείτε και συζητήστε για την εμπειρία που είχατε.

ΑΜΟΙΒΑΙΟΣ ΑΥΝΑΝΙΣΜΟΣ

Μόλις αρχίσετε να νιώθετε άνετα, όταν παρακολουθείτε ο ένας τον άλλο να αυνανίζεται και, αφού έχετε μάθει όλα όσα θα μπορούσατε να μάθετε, τότε μπορείτε να έχετε τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα με τον αμοιβαίο αυνανισμό.

Αλλά από τη στιγμή που ξέρετε τον καλύτερο τρόπο, για να ικανοποιήσετε το σύντροφό σας και μπορείτε να τον κάνετε να έχει τον καλύτερο δυνατό οργασμό, είναι προτιμότερο να χρησιμοποιείτε αυτές τις γνώσεις σας τις περισσότερες φορές που αυνανίζεστε.





(Αριστερά) Η απόλαυσή του φτάνει σ' ένα σημείο που και στους δύο αρέσει να βλέπουν - το σημείο της εκσπερμάτωσης. Το σφίξιμο του χεριού, η στάση του σώματος και η ταχύτητα της κίνησης είναι παράγοντες εντελώς υποκειμενικοί και ποικίλλουν από άνδρα σε άνδρα. Όταν τον παρατηρείτε καθώς φτάνει σε οργασμό, ουσιαστικά απολαμβάνετε μια κοινή ερωτική εμπειρία



(Πάνω) Καθώς τη βλέπει να φτάνει σε οργασμό με τον αννανισμό, εκείνος ερεθίζεται, αλλά ταυτόχρονα μαθαίνει για το ρυθμό και τις τεχνικές που πρέπει να χρησιμοποιήσει, όταν στη συνέχεια θα προσπαθήσει εκείνος να την οδηγήσει σε οργασμό. Ο αννανισμός είναι κάτι πολύ περισσότερο από μια ατομική εμπειρία

ΞΕΠΕΡΝΩΝΤΑΣ ΤΙΣ ΑΝΑΣΤΟΛΕΣ

Οποιαδήποτε αναστολή στο σεξ - ακόμη και κάτι τόσο απλό όσο ο φόβος του να κάνεις έρωτα με τα φώτα ανοιχτά - μπορεί να ξεπεραστεί μ' ένα απλό εκπαιδευτικό πρόγραμμα. Αλλά γιατί υποφέρουμε από τέτοιους φόβους και τι μπορούμε να κάνουμε για να τους ξεπεράσουμε;

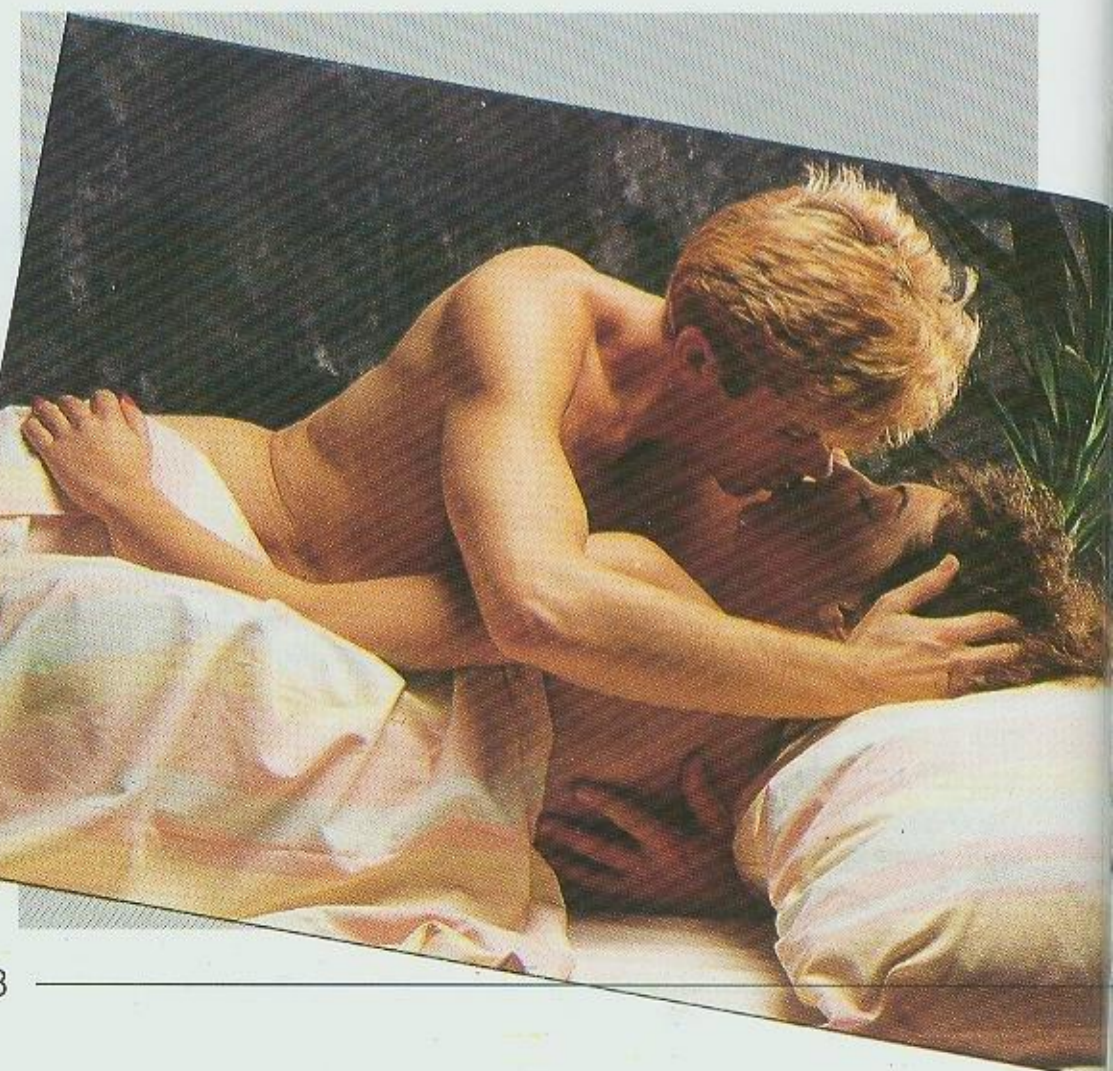
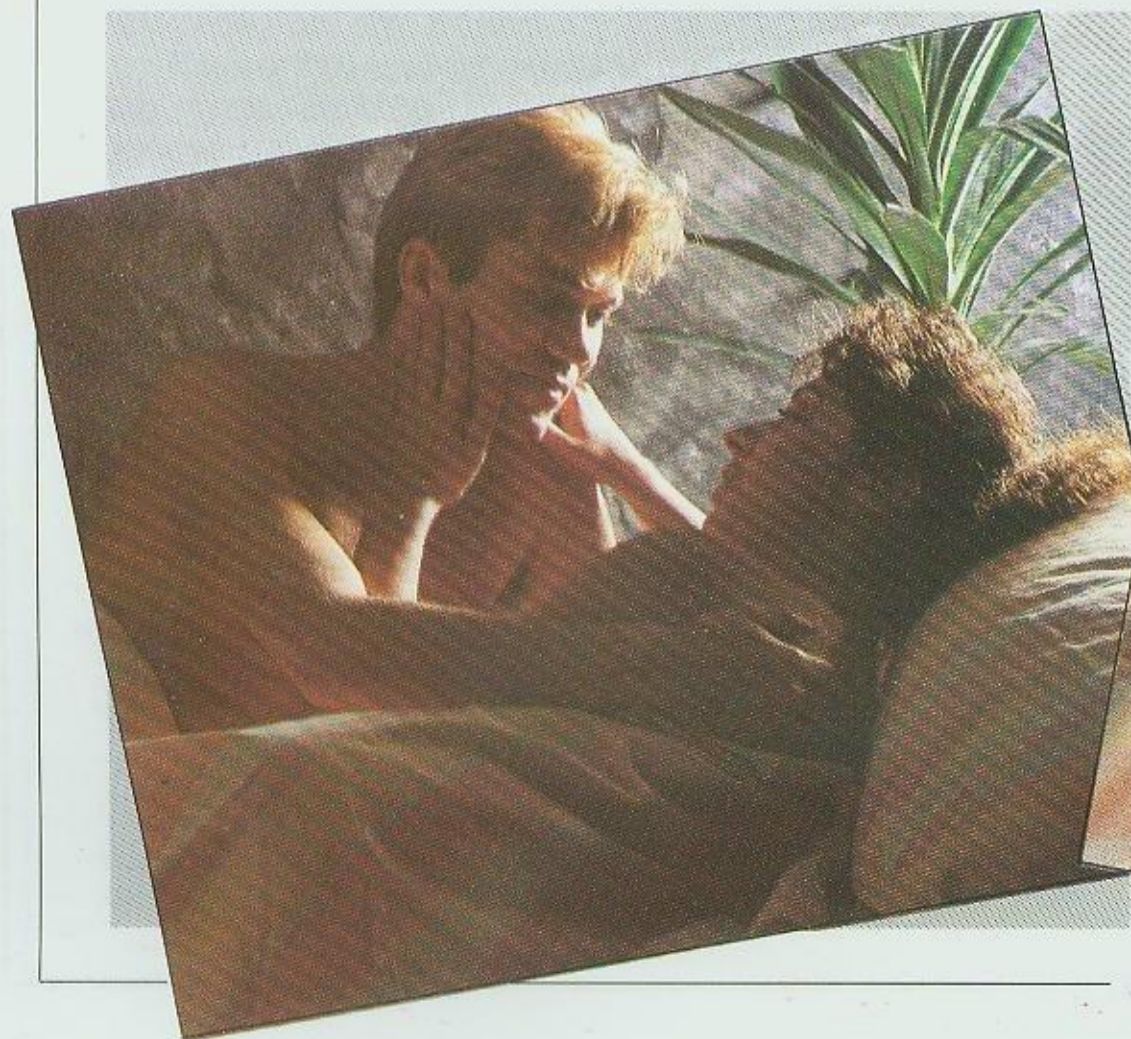
ΕΛΛΕΙΨΗ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ

Το πρόβλημα με την ντροπή και τις αναστολές είναι ότι δεν αφήνουν τους ανθρώπους να απολαύσουν, όσο γίνεται περισσότερο, το σεξ. Ακόμη και πολλές "απελευθερωμένες" γυναίκες που μπορούν να ζητήσουν ή ακόμη και ν' απαιτήσουν ακριβώς αυτό που θέλουν στο σεξ, μπορεί να μην ικανοποιούνται στο κρεβάτι και ν' απολαμβάνουν ελάχιστα το σεξ. Σ' ένα συνειδητό επίπεδο είναι σαν να λένε στον εαυτό τους "συνέχισε και κάντο - θα σου αρέσει", αλλά σ' ένα πολύ πιο ισχυρό ασυνείδητο επίπεδο υπάρχουν φραγμοί που τις εμποδίζουν να το απολαύσουν.

Στο άλλο άκρο του φάσματος βρίσκονται εκείνοι που ποτέ

δεν παίρνουν την πρωτοβουλία για οποιαδήποτε μορφή σεξουαλικής δραστηριότητας. Πιστεύουν, συνήθως σε ασυνείδητο επίπεδο, ότι δεν έχουν καθόλου σεξουαλικές ανάγκες και ότι είναι, πραγματικά, ψυχροί. Είναι προετοιμασμένοι ν' ακολουθήσουν το σύντροφό τους και "να κάνουν το καθήκον τους", αλλά αν χρειαστεί να κάνουν κάτι περισσότερο, νιώθουν τέτοιο άγχος που δεν μπορούν ν' απολαύσουν τίποτε. Αυτά μπορεί να ισχύουν και για τα δύο φύλα, αλλά τείνουν να εμφανίζονται συχνότερα στις γυναίκες. Το σεξ είναι ευχάριστο για μια γυναίκα, μόνο αν μπορεί να "κατηγορήσει" το σύντροφό της ότι την εξανάγκασε να το κάνει. Μ' αυτόν τον τρόπο καταφέρνει να μη νιώθει ενοχές, επειδή το ζήτημα είναι πέρα από τον έλεγχό της.

Αν ένας άνδρας με αναστολές παντρευτεί μια τέτοια γυναίκα, τότε μπορεί κι εκείνος για παρόμοιους λόγους να μην παίρνει πρωτοβουλία για να κάνουν σεξ, οπότε η σεξουαλική τους ζωή θα είναι μάλλον πολύ ήσυχη. Μπορεί να μη δημιουργηθεί κανένα πρόβλημα μέχρι τη στιγμή που ο ένας από τους



δύο θα συνειδητοποιήσει ότι τα υπόλοιπα ζευγάρια δεν ζουν έτσι και τότε θ' αρχίσουν τα προβλήματα.

ΟΤΑΝ ΚΑΙ ΟΙ ΔΥΟ ΕΧΟΥΝ ΠΑΝΩ-ΚΑΤΩ ΤΟ ΙΔΙΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΑΝΑΣΤΟΛΩΝ

Όλοι έχουμε αναστολές σε κάποιο βαθμό, όταν πρόκειται για ζητήματα που αφορούν το σεξ. Οι καλύτεροι γάμοι γίνονται, προφανώς, ανάμεσα σε ανθρώπους που έχουν πάνω-κάτω το ίδιο επίπεδο αναστολών. Τα προβλήματα αρχίζουν, όταν δύο άνθρωποι που έχουν περίπου τον ίδιο βαθμό αναστολών ζευγαρώνουν και, στη συνέχεια, αρχίζουν να μειώνονται οι αναστολές του ενός πιο γρήγορα απ' ό,τι του άλλου. Αυτός που έχει τις λιγότερες αναστολές θέλει να δοκιμάσει και να απολαύσει πράγματα που ο άλλος δεν μπορεί ούτε να διανοηθεί.

Τότε είναι που αρχίζουν τα προβλήματα. Ο σύντροφος με τις λιγότερες αναστολές μπορεί να αναζητήσει ικανοποίηση έξω από τη σχέση, το ίδιο όμως μπορεί να συμβεί και μ' αυτόν που έχει τις λιγότερες αναστολές - αλλά για διαφορετικούς λόγους.

ΠΩΣ ΕΚΔΗΛΩΝΟΝΤΑΙ ΟΙ ΑΝΑΣΤΟΛΕΣ

Υπάρχουν πολλοί τρόποι με τους οποίους μπορεί να εκδηλωθούν η ντροπή απέναντι στο σεξ, η απροθυμία για σεξ και οι αναστολές. Στο ένα άκρο βρίσκεται το άτομο που έχει αναστολές και είναι τόσο επιφυλακτικό με το σεξ στις διάφορες μορφές του, που απλά αποφεύγει τις συνθήκες, όπου είναι πιθανό να συμβεί οτιδήποτε. Ένα καλό παράδειγμα είναι ο άνδρας που παρακολουθεί αργά το βράδυ ταινίες στην τηλεόραση, για ν' αποφύγει να πέσει στο κρεβάτι την ίδια ώρα με τη γυναίκα του. Δεν μπορεί ν' αντεπεξέλθει στις σεξουαλικές απαιτήσεις με τις οποίες ξέρει ότι θα έρθει αντιμέτωπος και έτσι αποφεύγει τις συνθήκες αυτές.

Στη συνέχεια, οι πιο συνηθισμένες αναστολές έχουν τη μορφή άγχους, φόβου και ενοχών. Όποιος νιώθει τέτοια συναισθήματα, σίγουρα δεν απολαμβάνει καθόλου το σεξ.

Πού και πού αυτά τα άτομα, και είναι πολλά, φτάνουν μέχρι το τέλος και απολαμβάνουν το σεξ με κάποιον, μόνο και μόνο για να κυριευτούν από ενοχή και άγχος στη συνέχεια. Όποιο κι αν είναι το σενάριο, όλοι τους καταλήγουν ν' αποφεύγουν συγκεκριμένες καταστάσεις, να έχουν φτωχές επιδό-

σεις στο σεξ, να ικανοποιούνται ελάχιστα απ' αυτό ή και όλα αυτά μαζί.

Αλλά οι αναστολές δεν είναι κάτι τόσο απλό, επειδή υπάρχουν πολλοί άνθρωποι που, ενώ έχουν αναστολές σε μια συγκεκριμένη συνθήκη, δεν έχουν σε κάποια άλλη. Ίσως το καλύτερο παράδειγμα γι' αυτό να είναι ο άνδρας που νιώθει αναστολές και μπορεί ακόμη και να είναι ανίκανος, όταν κάνει έρωτα με τη γυναίκα του, αλλά στο εξωσυζυγικό σεξ, ασ πούμε με μια πόρνη, λειτουργεί εντελώς φυσιολογικά. Ουσιαστικά σ' ένα ασυνείδητο επίπεδο, ένας τέτοιος άνδρας θεωρεί ότι η γυναίκα του είναι πολύ αγνή και "καλή", για να της ζητήσει αυτό που πραγματικά θέλει. Το αποτέλεσμα είναι να ερεθίζεται σπάνια και να έχει κακή, αν όχι μηδενική, επίδοση. Όταν όμως κάνει έρωτα με μια "βρώμικη" ή "απαγορευμένη" γυναίκα έξω από το σπίτι του, τότε μπορεί να διώξει τις αναστολές του και να απολαύσει πραγματικά το σεξ χωρίς να φοβάται ότι θα τον απορρίψουν για τις "βρώμικες" ανάγκες του.

ΜΟΔΕΣ ΠΟΥ ΑΛΛΑΖΟΥΝ

Το πρόβλημα με τις αναστολές είναι ότι, ενώ είναι μια τόσο προσωπική υπόθεση, ταυτόχρονα εξαρτώνται σε μεγάλο βαθμό από τις αντιλήψεις που επικρατούν για το σεξ σε κάθε εποχή. Πενήντα χρόνια νωρίτερα ο στοματικός έρωτας θεωρούνταν διαστροφή και το να έχει κανείς αναστολές γι' αυτόν ήταν όχι μόνο αποδεκτό αλλά και φυσιολογικό. Σήμερα με την αποδοχή που γνωρίζει και με την αντίληψη που επικρατεί ότι "το σπέρμα κάνει καλό", πολλές γυναίκες θεωρείται ότι έχουν αναστολές, απλά και μόνο επειδή δεν έχουν ακόμη υιοθετήσει μια τέτοια στάση.

Αν θεωρήσουμε δεδομένο ότι όλες οι αναστολές μαθαίνονται, τότε μπορούν και να ξεχαστούν, αρκεί να υπάρχει θέληση. Ίσως, όμως παραδόξως, το πρώτο πράγμα που θα πρέπει να κάνει κανείς είναι μια συζήτηση με το σύντροφό του σε σχέση με το τι εννοεί ο καθένας τους με τη λέξη έρωτας. Κατά τη διάρκεια μιας τέτοιας συζήτησης και οι δύο συνήθως ανακαλύπτουν ότι έχουν εντελώς προσωπικές αντιλήψεις καθώς και στερεότυπα σε σχέση με το θέμα και ότι περιμένουν από τον άλλο ν' ανταποκριθεί σ' αυτά. Επομένως μια γυναίκα που δεν της αρέσει να είναι από πάνω, όταν κάνει έρωτα, μπορεί να πιστεύει ότι η φυσιολογική στάση στο σεξ είναι ο άνδρας να βρίσκεται από πάνω και να έχει ενεργητικό ρόλο, σε αντίθεση με τη γυναίκα που ο ρόλος της είναι να ξαπλώνει και να αποδέχεται τα πάντα. Οτιδήποτε άλλο της φαίνεται ότι δεν έχει καμία σχέση με τον έρωτα και γι' αυτό το θεωρεί παράλογο.

ΑΝΑΣΤΟΛΕΣ ΚΑΙ ΕΡΩΤΑΣ

Επειδή μια γυναίκα δεν μπορεί ν' αποδεχτεί ορισμένα πράγματα στο σεξ, αυτό δεν σημαίνει απαραίτητα ότι δεν αγαπά τον άνδρα της, αλλά παρ' όλα αυτά πολλοί άνδρες έχουν την τάση να δίνουν τέτοιες ερμηνείες. "Αν μια γυναίκα μ' αγαπούσε πραγματικά, θα έκανε..." είναι μια συνηθισμένη δήλωση. Αλλά αυτό μπορεί να είναι ένας πολύ λανθασμένος ορισμός του έρωτα. Η συγκεκριμένη γυναίκα μπορεί πράγματι να τον αγαπά, αλλά ίσως να μην μπορεί να το δείξει με τον τρόπο που εκείνος νομίζει ότι θα έπρεπε.

Για τη γυναίκα που θέλει να ξεπεράσει τις αναστολές της και να κάνει έρωτα με τα φώτα αναμμένα, το πρώτο βήμα είναι να ξαπλώσει γυμνή κάτω από τα σκεπάσματα στο σκοτάδι. Με τα φώτα αναμμένα στη συνέχεια ο άνδρας θα πρέπει να τη φιλήσει και να την αγκαλιάσει. Μετά μπορούν να διώξουν τα σκεπάσματα και ν' αγκαλιαστούν, πρώτα με τα φώτα σβηστά και έπειτα με τα φώτα αναμμένα



Στην άλλη πλευρά του νομίσματος βρίσκονται εκείνες οι γυναίκες οι οποίες, απελευθερωμένες από τη σύγχρονη ενημέρωση της κοινωνίας πάνω σε ζητήματα γυναικείας σεξουαλικότητας, συνειδητοποιούν πολύ καλά ποιες είναι οι ανάγκες τους, αλλά παρ' όλα αυτά δεν λένε τίποτα από φόβο μήπως φανούν πρόστυχες στα μάτια του συντρόφου τους. Είναι λυπηρό το γεγονός ότι σε εκατομμύρια σπίτια ο ένας μπορεί να έχει φαντασιώσεις για κάτι που θα ήθελε να κάνει με τον άλλο και να το θέλει και εκείνος, αλλά να μην το έχουν συζητήσει ανοιχτά ποτέ. Μπορεί, κιόλας, να έχουν αρχίσει να ψάχνουν αλλού για ικανοποίηση - συχνά με καταστροφικά αποτελέσματα. Όταν γίνονται τέτοιες συζητήσεις, συχνά αποκαλύπτονται τα πιο εκπληκτικά πράγματα, καθώς και οι δύο αρχίζουν να δείχνουν τον πραγματικό τους εαυτό.

ΠΑΙΞΤΕ ΕΝΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

Φτιάξτε μια λίστα με τα σεξουαλικά προβλήματα που υπάρχουν στη σχέση σας και γράψτε το καθένα σ' ένα μικρό κομμάτι χαρτί. Κατάλληλα θέματα μπορεί να είναι το μέγεθος του πέους, ο στοματικός έρωτας, το μέγεθος του στήθους, η περιστασιακή ανικανότητα, προεμμηνορρυσιακό σύνδρομο, το σπέρμα, το αν συζητάτε κατά τη διάρκεια της συνουσίας, ο έρωτας, ποιος παίρνει την πρωτοβουλία για επαφή, κ.λπ. Όταν είστε και οι δύο χαλαρωμένοι, ίσως μετά από ένα ελαφρύ ποτό, τραβήξτε με τη σειρά ένα χαρτάκι από το σωρό, χωρίς να βλέπετε και πείτε ο ένας στον άλλο τι σκέφτεστε γι' αυτό. Συζητήστε τις απόψεις σας και με ειλικρίνεια προσπαθήστε να καταλάβετε την άποψη του συντρόφου σας. Μερικά ζευγάρια προτιμούν να πάνε σε ένα μπαρ ή έναν περίπατο στην εξοχή, γιατί εκεί δημιουργείται η κατάλληλη ατμόσφαιρα. Να έχετε θετική στάση, να δείχνετε κατανόηση

και να παίρνετε την άποψη του άλλου στα σοβαρά.

Πολλά ζευγάρια βοηθούνται και όταν κάνουν τέτοιες συζητήσεις με τους γονείς τους. Έτσι μπορούν να καταλάβουν καλύτερα όσα τους έχουν συμβεί στην παιδική τους ηλικία. Πράγματα που ποτέ δεν μπορέσατε να καταλάβετε ή να συγχωρήσετε μπορεί τώρα να εξηγηθούν - γι' αυτό μελετήστε προσεκτικά το παρελθόν, αν θέλετε να καταλάβετε τις αναστολές της ενήλικης ζωής. Αν καταλάβετε τις αναστολές των γονιών σας, τότε αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να καταλάβετε και τις δικές σας.

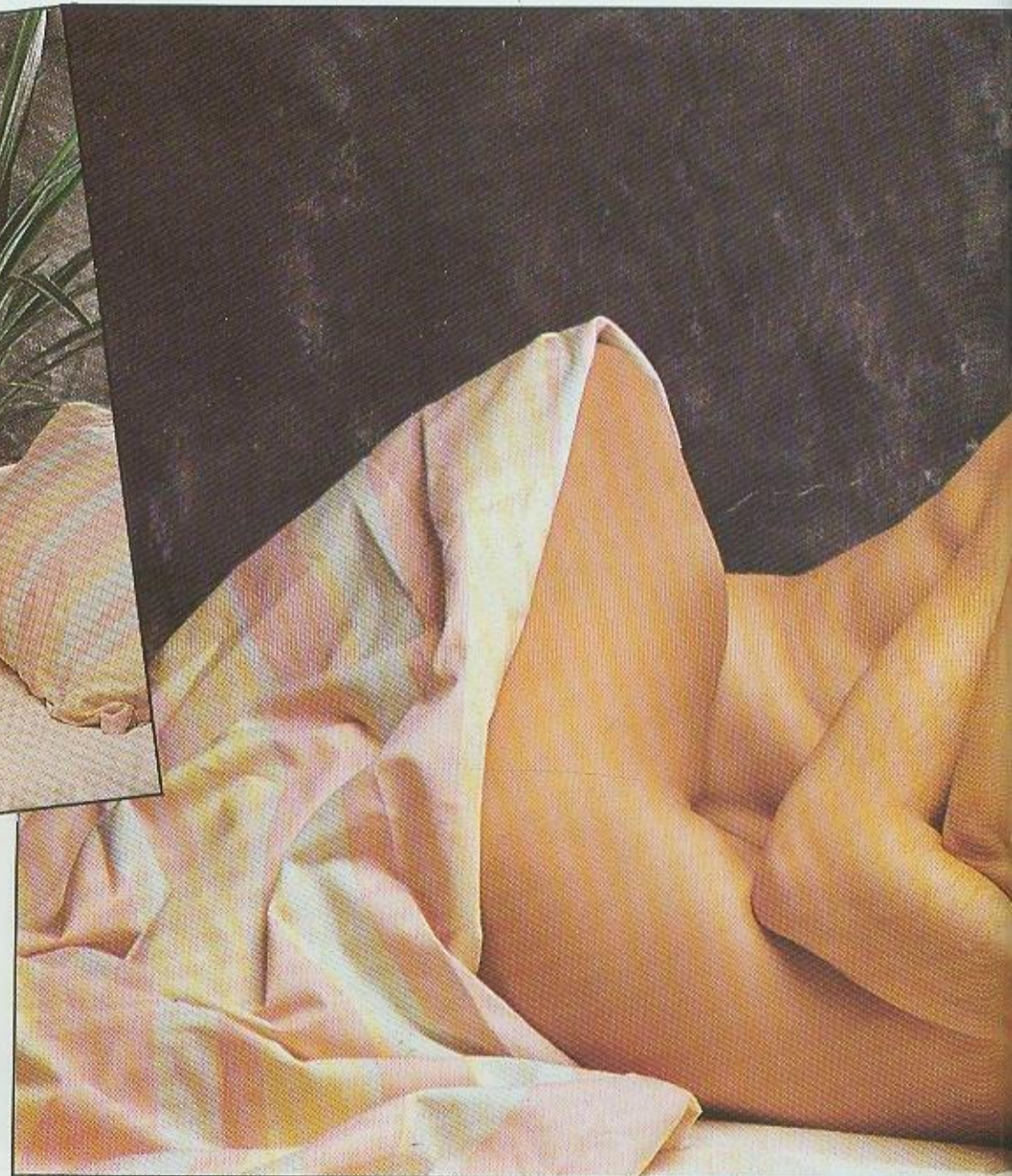
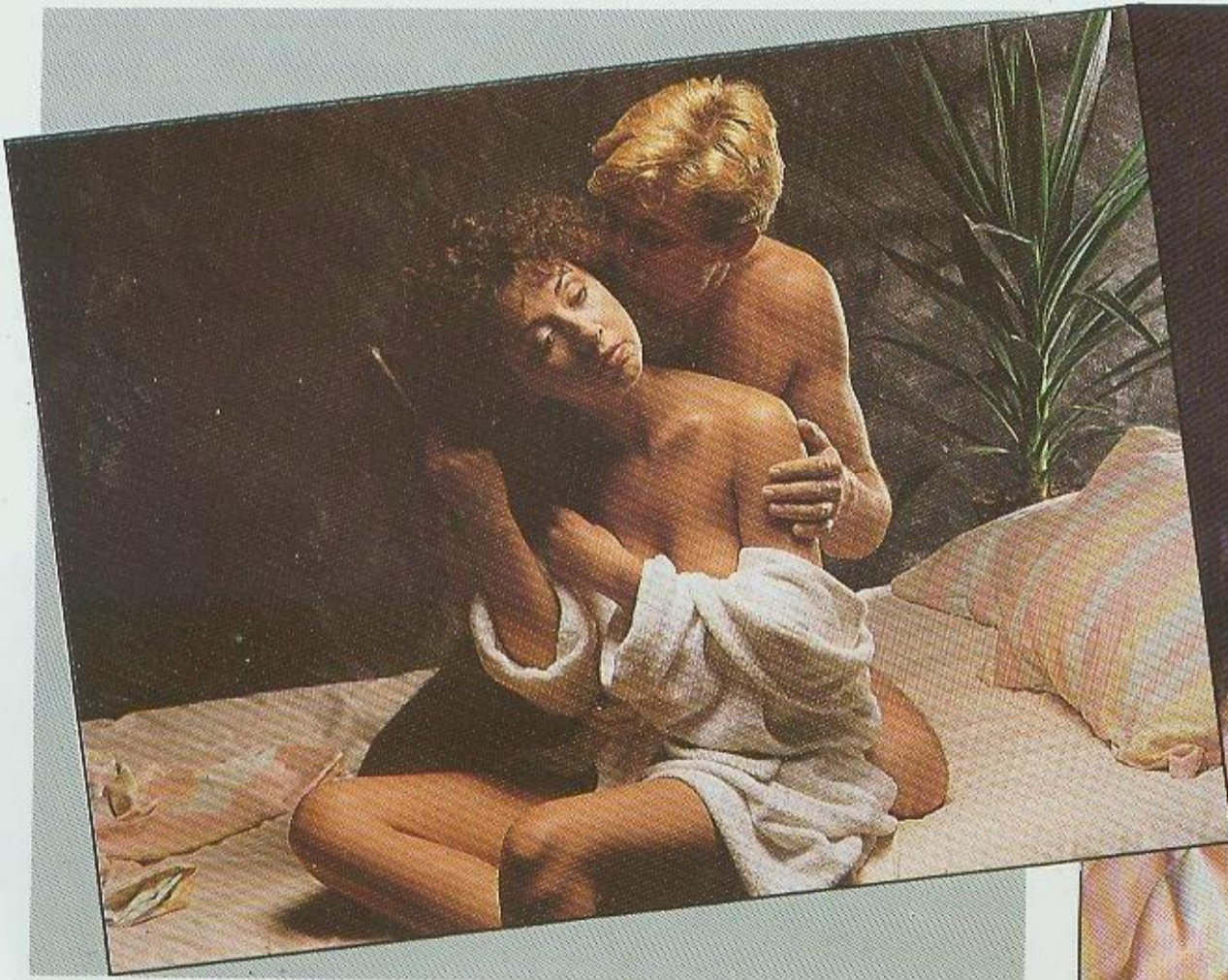
ΜΗ ΒΙΑΖΕΣΤΕ

Αφιερώστε περισσότερο χρόνο και προσοχή στην ερωτική σας ζωή γενικότερα. Αν θέλετε ο σύντροφός σας να καταπολεμήσει κάποιες από τις αναστολές του, τότε μια καλή αρχή είναι να κάνει έρωτα μ' έναν τρόπο που να τον ευχαριστεί. Όταν κάποιος νιώθει ότι τον θεωρείτε δεδομένο, τότε νιώθει πλήξη ή και απογοήτευση τον περισσότερο καιρό και το πιο πιθανό είναι να μην έχει καμιά διάθεση να ξεπεράσει τις αναστολές του.

Μην ξεχνάτε επίσης ότι στο σεξ καθρεφτίζεται και η υπόλοιπη σχέση σας, έξω από το κρεβάτι. Κανείς δεν νιώθει ελεύθερος να συμπεριφερθεί χωρίς αναστολές, αν γενικά αισθάνεται ότι δεν τον αγαπούν, αν βαριέται ή αν αισθάνεται κουρασμένος ή άρρωστος, για παράδειγμα.

ΑΡΧΙΣΤΕ Ν' ΑΠΟΛΑΜΒΑΝΕΤΕ ΤΟ ΣΕΞ

Κάντε μια θετική προσπάθεια να συμπεριφερθείτε πιο σεξουαλικά, γενικότερα. Μέχρις ενός σημείου μπορούμε τουλάχιστον να ξεπεράσουμε τις αναστολές και να πετύχουμε αυτό



Η γυναίκα θα πρέπει τώρα να είναι έτοιμη ν' αναλάβει έναν πιο ενεργητικό ρόλο. Με τα φώτα αναμμένα μπορεί τώρα να βγάλει τα ρούχα της μπροστά στο σύντροφό της. Από αυτό το σημείο και μετά απομένει ένα μικρό βήμα, για να μπορέσει να χαλαρώσει, την ώρα που την ξεντύνει εκείνος

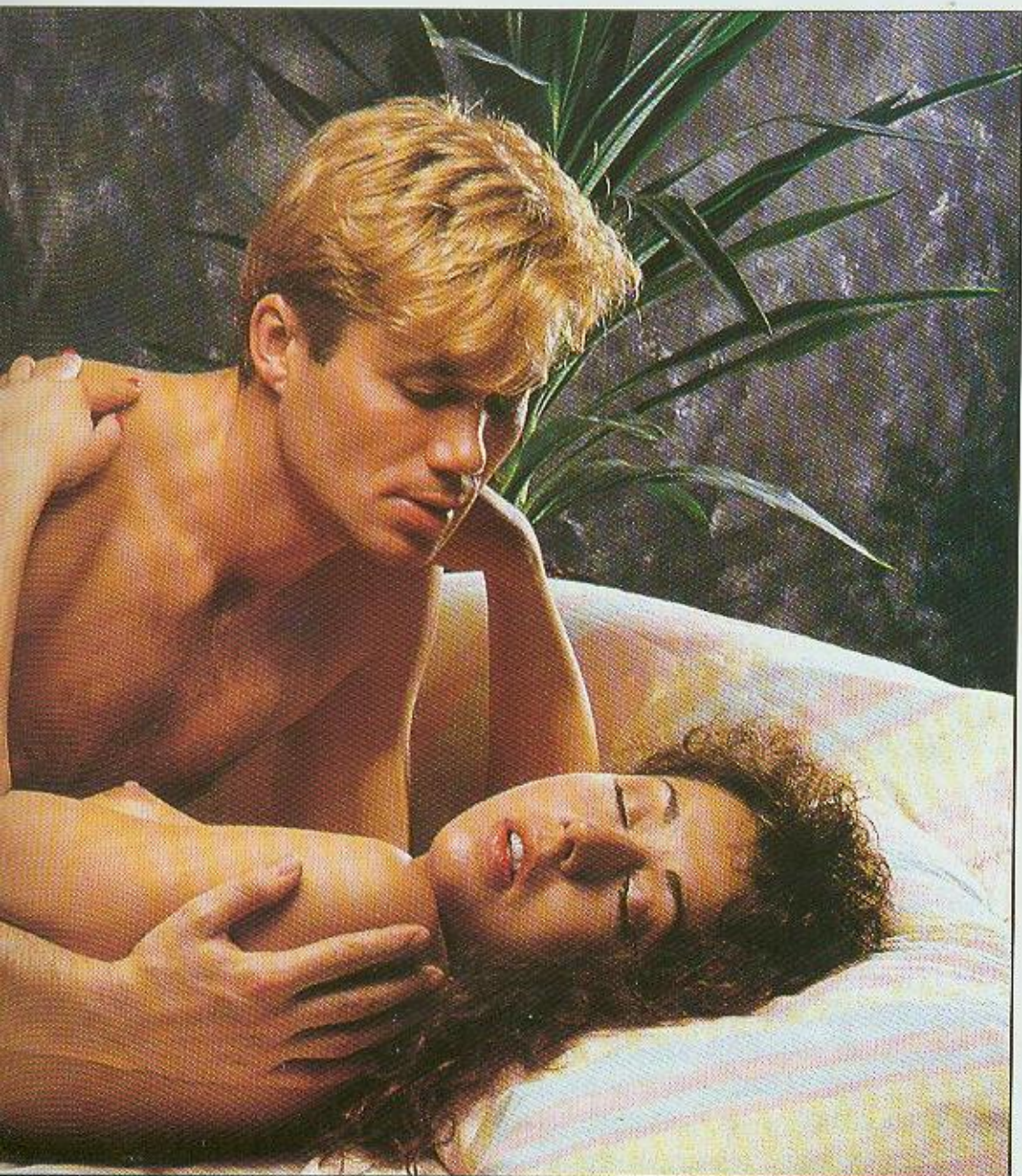
που θέλουμε. Για παράδειγμα, ορισμένες γυναίκες που έχουν πρόβλημα να φτάσουν σε οργασμό κατά τη διάρκεια της συνουσίας μπορούν να βοηθηθούν, σε μεγάλο βαθμό, αν προσποιηθούν (όπως μια ηθοποιός) ότι απολαμβάνουν το σεξ.

Στην αρχή αυτό φαίνεται κάπως τεχνητό, αλλά πολλές τέτοιες γυναίκες έχουν παραδεχτεί ότι στην πράξη τις βοηθά να ξεπεράσουν την αρχική δυσκολία και πριν καλά καλά το καταλάβουν, απολαμβάνουν στ' αλήθεια τον οργασμό τους.

Συμφιλιωθείτε με το γεγονός ότι οι αναστολές, μέχρι ενός σημείου, κάνουν το σεξ πιο απολαυστικό - Ο Φρόνιτ έλεγε ότι, αν το σεξ δεν ήταν τόσο "βρώμικο", δεν θα ήταν και τόσο απολαυστικό. Στους δυτικούς πολιτισμούς η απαγόρευση και μόνο ενός πράγματος ή οι αναστολές μπορούν να μεγαλώσουν την απόλαυσή μας. Αν το δει κανείς απ' αυτή την πλευρά, τότε δεν είναι όλες οι αναστολές κακές.

ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΗ ΦΑΝΤΑΣΙΑ ΣΑΣ

Αρχίστε ν' αλλάζετε τις φαντασιώσεις σας, την ώρα που αυνανίζεστε ή κάνετε έρωτα. Αν η σεξουαλική σας φαντασία είναι αρκετά φτωχή, φροντίστε να την κάνετε πιο πλούσια σιγά σιγά, την ώρα που ερεθίζεστε μέχρις ότου, οτιδήποτε σας προκαλούσε αναστολές ακόμη και στο επίπεδο της φαντασίας, να γίνει κάτι αποδεκτό και ευχάριστο για σας. Πολλοί άνθρωποι με αναστολές δεν πραγματοποιούν ποτέ τις σεξουαλικές τους φαντασιώσεις και άλλοι ποτέ δεν φτάνουν στο σημείο να κάνουν έρωτα, παρ' όλο που μπορεί να κάνουν όλα τα υπόλοιπα. Αν βελτιώσετε σταδιακά και σιγά σιγά την ποιότητα και το περιεχόμενο της ερωτικής σας φαντασίας, τότε είναι πολύ πιθανό να ξεπεράσετε, ως ένα βαθμό, τις αναστολές σας και στην πραγματικότητα.



Σιγά σιγά δώστε στο σύντροφό σας τη δυνατότητα να γνωρίσει όλο και περισσότερα πράγματα από τον εαυτό σας (και όχι μόνο τη σεξουαλική σας πλευρά) και θα εκπλαγείτε με το πώς κάτι τέτοιο μπορεί να μειώσει τις αναστολές σας.

Όλοι θέλουμε κάποιον να μας καταλαβαίνει σ' όλα, κατά προτίμηση το σύντροφό μας, αλλά κάτι τέτοιο δεν γίνεται από μόνο του. Και οι δύο σύντροφοι πρέπει να κάνουν μια προσπάθεια να μοιραστούν περισσότερα από τον εαυτό τους. Όταν οι άνθρωποι ανοίγονται στους άλλους, τότε αυτόματα συνειδητοποιούν ότι μειώνονται οι αναστολές τους, χωρίς να καταβάλλουν ιδιαίτερη προσπάθεια.

Όταν ένα ζευγάρι ακολουθεί αυτή τη μέθοδο, τότε σιγά σιγά και οι δύο ξεπερνούν τις αναστολές τους και όταν φτάνουν στα σαράντα τους έχουν ήδη συντονιστεί απόλυτα ο ένας με τον άλλο.

ΜΑΘΑΙΝΟΝΤΑΣ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΡΑΒΗΞΕΤΕ ΤΗ ΔΙΑΧΩΡΙΣΤΙΚΗ ΓΡΑΜΜΗ

Αποδεχτείτε το γεγονός ότι ο καθένας έχει τα όριά του σε συγκεκριμένα πράγματα - όρια που δεν είναι δυνατόν να ξεπεράσει. Πολλές φορές, βέβαια, τα όρια αυτά μπορούν να ξεπεραστούν, αλλά μέχρι ένα βαθμό. Κάθε ερωτικό ζευγάρι θα πρέπει να έχει σαν στόχο του ν' αποκτήσει την κατάλληλη ωριμότητα, ώστε ο καθένας να μπορέσει να συμφιλιωθεί με τα όρια του άλλου, για να μην υπάρχουν προβλήματα. Αν η διαχωριστική γραμμή τραβηχτεί σ' ένα σημείο που δεν θέλετε και δεν έχετε καταφέρει να ξεδιαλύσετε τα πράγματα μόνοι σας, τότε το πιο λογικό είναι να αναζητήσετε επαγγελματική βοήθεια.

ΤΟ ΣΤΑΜΑΤΗΜΑ ΤΗΣ ΣΚΕΨΗΣ

Το "σταμάτημα της σκέψης" είναι μια απλή ψυχολογική τεχνική που μπορεί να την εφαρμόσει κανείς μόνος του και η οποία απομακρύνει από το μυαλό σας αρνητικές σκέψεις, όπως είναι οι ενοχές και το άγχος και τις αντικαθιστά με θετικές σκέψεις, που μπορούν να σας βοηθήσουν. Η τεχνική αυτή έχει αποτέλεσμα, επειδή το μυαλό μας μπορεί ν' αντιμετωπίσει μόνο ένα συναίσθημα κάθε φορά και επειδή ένα συναίσθημα μπορεί να υπερκαλύψει και τελικά να πάρει τη θέση κάποιου άλλου.

Τη στιγμή που μια αρνητική σκέψη έρχεται στο μυαλό σας και σας κάνει να νιώθετε άγχος, φόβο ή ενοχές και σας εμποδίζει να κάνετε κάτι που θέλετε εσείς ή ο σύντροφός σας, φωνάξτε "ΣΤΟΠ" δυνατά και χτυπήστε το χέρι σας πάνω σε κάτι. Αμέσως αντικαταστήστε τη σκέψη με μια άλλη θετική, που σας ευχαριστεί ή σας κάνει να νιώθετε όμορφα. Για να το καταφέρετε αυτό θα χρειαστεί να έχετε έτοιμη μια ομάδα από θετικές και ευχάριστες σκέψεις. Ύστερα από ελάχιστες προσπάθειες μπορεί ν' ανακαλύψετε ότι μπορείτε να πείτε "ΣΤΟΠ" στον εαυτό σας και ότι μπορείτε να εκτονωθείτε χτυπώντας το χέρι σας πάνω σε οτιδήποτε. Σ' αυτό το πρώτο στάδιο εκπαίδευσης, ορισμένοι άνθρωποι βρίσκουν αποτελεσματικό να φορούν ένα λαστιχάκι γύρω από τον καρπό του χεριού τους, το οποίο τραβούν κάθε φορά που αρχίζουν να έχουν αρνητικές σκέψεις.

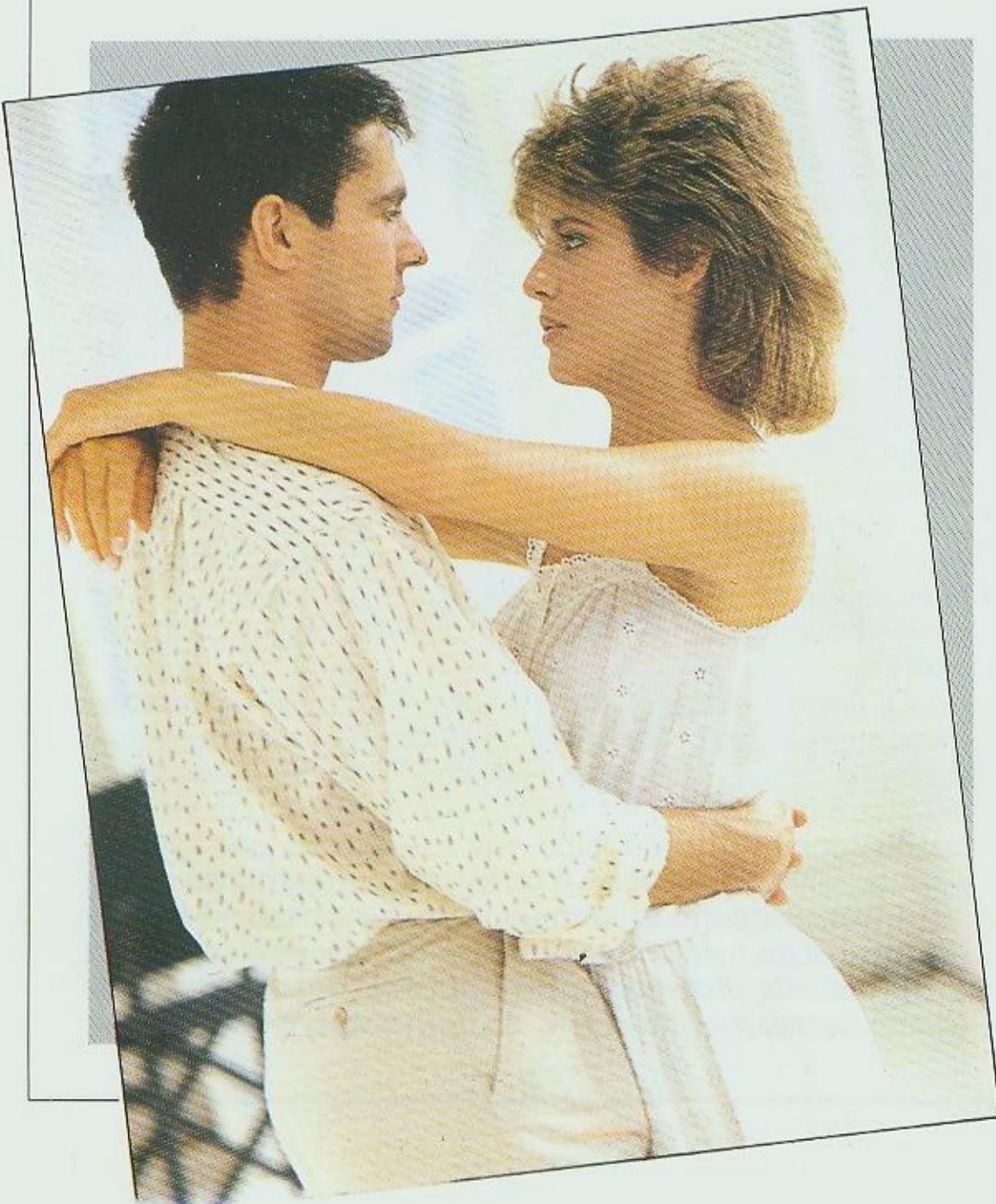
Οι θετικές σκέψεις, με τις οποίες θα πρέπει να αντικαθιστάτε τις αρνητικές, δεν χρειάζεται να έχουν καμία απολύτως σχέση με το σεξ. Μπορεί να είναι τόσο άσχετες, όπως το να σκεφτείτε την έκδοση της πρώτης σας νουβέλας, μια νίκη της ομάδας σας στο ποδόσφαιρο, την καλλιέργεια μιας τριανταφυλλιάς που αξίζει βραβείο ή οτιδήποτε ευχάριστο για σας.

Εξασκηθείτε στο σταμάτημα της σκέψης οκτώ ή δέκα φορές την ημέρα ή κάθε φορά που μια αρνητική σκέψη μπαίνει στο μυαλό σας. Ύστερα από μερικές βδομάδες ο αριθμός των αρνητικών σκέψεων που έχετε θα πρέπει να έχει μειωθεί.

ΟΤΑΝ ΚΑΝΕΤΕ ΕΡΩΤΑ ΓΙΑ ΠΡΩΤΗ ΦΟΡΑ

Τις περισσότερες φορές το να κάνεις έρωτα με κάποιον για πρώτη φορά καταλήγει σε καταστροφή. Γιατί, λοιπόν, τόσες "πρώτες" βραδιές καταλήγουν σε εμπειρίες που τα ζευγάρια θα προτιμούσαν να ξεχάσουν;

Σε κάθε σχέση έρχεται κάποια στιγμή που κάνετε έρωτα για πρώτη φορά. Αυτό μπορεί να συμβεί μέσα στις πρώτες βδομάδες ή και ύστερα από μήνες ή χρόνια γνωριμίας. Αλλά, όποτε συμβαίνει, ελάχιστοι άνθρωποι το αντιμετωπίζουν σαν κάτι το τέλει, χωρίς κανένα απολύτως πρόβλημα. Οι περισσότεροι άνθρωποι, που έχουν κάποια πείρα, νιώθουν νευρικότητα, αμηχανία και έχουν το άγχος ότι όλα θα πρέπει να πάνε καλά - ενώ ταυτόχρονα δεν είναι καθόλου σίγουροι για το τι θα πρέπει να περιμένουν ο ένας από τον άλλο.



Η ΠΡΩΤΗ ΦΟΡΑ

Η πρώτη φορά που κάνετε έρωτα στη ζωή σας έχει πολύ μεγάλη σημασία. Αυτή η μοναδική εμπειρία σας δίνει κάποιες πληροφορίες για το σεξ - αλλά σε καμία περίπτωση όλες όσες χρειάζεστε.

Βέβαια αφού το σεξ σας έχει απασχολήσει και έχετε προβληματιστεί γύρω απ' αυτό τόσο καιρό, τουλάχιστον ανακαλύπτετε πώς γίνεται - συχνά είναι δύσκολο να το φανταστείτε, άσχετα με το πόσο καλοί μπορείτε να είστε στη θεωρία.

Ελάχιστες φορές είναι πραγματικά υπέροχο. Τα κορίτσια ειδικά, για τα οποία ο οργασμός δεν είναι σε καμία περίπτωση αυτόματος, μπορεί να σκεφτούν ότι το σεξ έχει υπερεκτιμηθεί και ότι ποτέ δεν θα το απολαύσουν με τον τρόπο που φαίνεται να το απολαμβάνουν οι άλλοι και με τον τρόπο που έχουν διαβάσει σε βιβλία και περιοδικά.

Μερικά κορίτσια έχουν πλήρη άγνοια. Η Ντόνα είχε μια πολύ συγκεκριμένη εικόνα για την ερωτική πράξη και στηριζε όλες τις γνώσεις της σ' ένα παθιασμένο, ρομαντικό βιβλίο που σταματούσε λίγο πριν περιγράψει την ίδια την πράξη. "Ήμουν μόλις 15 χρονών όταν έκανα έρωτα για πρώτη φορά και ακόμη εκπλήσσομαι με την ηλιθιότητά μου. Δεν πίστευα ότι το είχα κάνει στ' αλήθεια, επειδή είχα την εντύπωση ότι βλέπεις αστέρια και ακούς μουσική - και τίποτα απ' όλα αυτά δεν συνέβη σε μένα!"

Ο Ρόμπερτ ήξερε ακριβώς τι υποτίθεται ότι θα έπρεπε να συμβεί, αλλά του φαινόταν κάτι εξαιρετικά πολύπλοκο, που για να γίνει απαιτούνταν περιέργες κινήσεις και αρκετή γυμναστική.

"Δεν μπορούσα να το πιστέψω, όταν απλά συνέβη, την ώρα που χαϊδευόμασταν και αγκαλιαζόμασταν στον καναπέ. Σκέφτηκα "Αυτό είναι εύκολο!" - Θυμάμαι το περιστατικό επειδή ένιωσα πολύ περήφανος, χωρίς να νιώσω τίποτα το ρομαντικό. Ήταν μια σεξουαλική εκτόνωση - ούτε καν αισθησιακή".

Ορισμένοι άνθρωποι έχουν πολύ συγκεκριμένα σχέδια για την πρώτη φορά. Για παράδειγμα, αν βγαίνουν με κάποιον για καιρό, θα έχουν σκεφτεί την αντισύλληψη και θα έχουν εφοδιαστεί με το κατάλληλο προστατευτικό μέσο.

Άλλοι απλώς "παρασύρονται" - και απλά ελπίζουν και προ-



Δεν μπορούσα να το πιστέψω, όταν έγινε. Σκέφτηκα "αυτό είναι εύκολο!" Θυμάμαι το περιστατικό για την περηφάνεια που ένιωσα, σίγουρα όμως δεν ένιωσα τίποτα το ρομαντικό

σεύχονται να γλιτώσουν την εγκυμοσύνη ή κάποια σεξουαλικά μεταδιδόμενη αρρώστια.

Το ζήτημα της πρώτης φοράς είναι σήμερα πολύ πιο σημαντικό απ' ό,τι παλιότερα. Τώρα που ελάχιστοι άνθρωποι παντρεύονται την "πρώτη τους αγάπη" και μένουν παντρεμένοι για πάντα, οι περισσότεροι άνθρωποι ζουν μια σειρά από πρώτες φορές - όταν κάνουν σεξ για πρώτη φορά σε κάθε καινούρια σχέση που φτιάχνουν.

ΟΙ ΠΡΩΤΕΣ ΦΟΡΕΣ

Μερικές πρώτες φορές αποδεικνύονται επαφές της μιας βραδιάς - αλλά η βασική διαφορά είναι ότι ο ένας ή και οι δύο τις αποδέχονται, επειδή πιστεύουν ότι θα ακολουθήσουν κι άλλες.

Ενώ η επαφή της μιας βραδιάς μπορεί να θεωρηθεί σπατάλη χρόνου και κόπου, εκτός και αν καταλήξει σε προσωπική σεξουαλική ευχαρίστηση, τα συναισθήματα που συνοδεύουν την πρώτη φορά είναι περισσότερο περίπλοκα.

Είναι η αρχή από αυτό που θα μπορούσε να εξελιχτεί σε μια πολύ σημαντική σχέση. Αυτό σημαίνει ότι, παρ' όλο που τα προσωπικά σας άγχη για το σεξ είναι σημαντικά, δεν είναι περισσότερο σημαντικά από του εραστή σας.

Το πιο σημαντικό είναι να ανακαλύψετε αν ταιριάζετε μεταξύ σας. Καθώς κάνετε έρωτα, μαθαίνετε πράγματα για μια διαφορετική πλευρά της προσωπικότητας του άλλου, ενώ ταυτόχρονα αποκαλύπτετε και κάτι από τη δική σας.

Επομένως, οτιδήποτε ακολουθήσει μετά το σεξ είναι εξί-

σου σημαντικό - είτε αυτό είναι τρυφερότητα, είτε χιούμορ, είτε ένα αίσθημα συντροφικότητας.

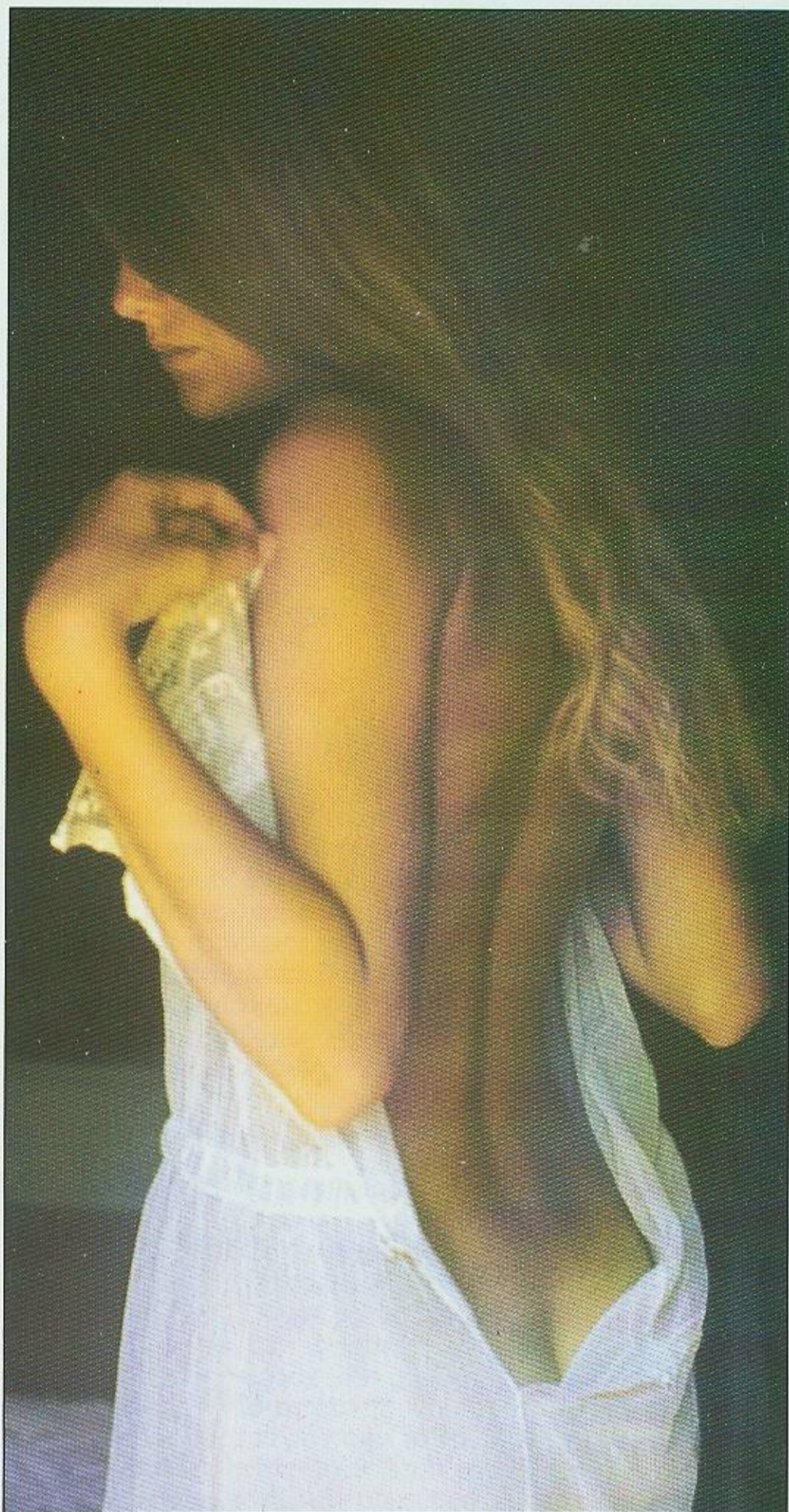
Όπως λέει και ο Κρις, "Υπάρχουν πράγματα που μπορείς να πεις σε κάποιον, μόνο αφού κάνεις έρωτα μαζί του. Οι άνθρωποι είναι περισσότερο ο εαυτός τους, όταν είναι στην κυριολεξία γυμνοί. Θυμάμαι ένα κορίτσι που όταν με πλησίασε φαινόταν τόσο σέξι - ο τρόπος που χόρευε ήταν μια ανοιχτή πρόσκληση - αλλά στην πραγματικότητα δεν είχε καθόλου αισθησιασμό και ήταν πιθανόν το λιγότερο σεξουαλικό κορίτσι με το οποίο έχω κάνει έρωτα ποτέ. Είχε αντιγράψει το χορό της από άλλους και σε καμία περίπτωση δεν εκδήλωνε τη σεξουαλικότητά της μέσα απ' αυτόν."

ΟΤΑΝ ΤΟ ΣΕΞ ΕΙΝΑΙ Η ΣΩΣΤΗ ΕΠΙΛΟΓΗ

Προτού πάτε στο κρεβάτι με κάποιον καινούριο εραστή, πρέπει να πάρετε μια απόφαση - αν το σεξ μαζί του είναι απλά μια παρόρμηση ή κάτι που έχετε σχεδιάσει από καιρό. Πρέπει να αποφασίσετε πότε είναι η κατάλληλη στιγμή - θα είναι αμέσως ύστερα από λίγες βδομάδες ή θα πρέπει πρώτα να γνωρίσετε καλύτερα ο ένας τον άλλο;

Δεν υπάρχει κανένας κανόνας που να λέει ότι θα πρέπει να κάνετε σεξ όσο γίνεται πιο γρήγορα. Μερικές φορές η έλξη είναι τόσο έντονη, όταν είστε μαζί με κάποιον, που το ένστικτό σας σας λέει ότι πρέπει να πάτε στο κρεβάτι, όσο γίνεται πιο γρήγορα.

Το παρορμητικό σεξ δεν θεωρείται πια ασφαλές. Μπορεί να είναι λάθος, αν ένα άτομο παρασύρει κάποιο άλλο σ' αυτό



Όταν φτάνει η μεγάλη στιγμή αρχίζω να σκέφτομαι "Όχι! Η κυτταρίτιδα στα πόδια μου! Το στήθος μου είναι τόσο μικρό! Μετά από αυτό το υπέροχο γεύμα το στομάχι μου θα πρέπει να είναι τεράστιο!"

είτε μεθώντας το είτε ασκώντας κάποιο συναισθηματικό εκβιασμό - ένας άνδρας μπορεί να πει, "Είσαι ψυχρή ή έχεις κάποιο άλλο πρόβλημα;" Μια γυναίκα μπορεί να προκαλέσει λέγοντας, "Προτιμάς τους άνδρες, έτσι δεν είναι;"

Τις περισσότερες φορές οι άνθρωποι περιμένουν κάποιο χρονικό διάστημα, πριν κάνουν έρωτα. Συνήθως δεν νιώθουμε χαλαροί ή αρκετά ασφαλείς με το άλλο άτομο, για να κάνουμε έρωτα αμέσως - θέλουμε πρώτα να το γνωρίσουμε καλύτερα, να συζητήσουμε το θέμα μαζί του, να εκτιμήσουμε τους κινδύ-

νους που μπορεί να υπάρχουν και να επιλέξουμε προσεχτικά τη στιγμή και το μέρος. Το αυθόρμητο σεξ, με το ανεξέλεγκτο πάθος που κρύβεται πίσω του, είναι κάτι πολύ ελκυστικό - αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι δεν υπάρχουν πρακτικά προβλήματα.

Πρέπει πάντα να σκέφτεστε την αντισύλληψη και τις αρρώστιες και δεν θα πρέπει ποτέ να τα αφήνετε στην τύχη. Το βάρος της ευθύνης δεν θα πρέπει να πέφτει μόνο στη γυναίκα - στην περίπτωση της εγκυμοσύνης θα είναι το άμεσα ενδιαφερόμενο άτομο, αλλά στην περίπτωση του AIDS και οι δύο θα θέλουν να χρησιμοποιήσουν προφυλακτικό, για να μην κολλήσουν. Αν η γυναίκα δεν χρησιμοποιεί αντισύλληψη, θα πρέπει να το πει. Ο Σαμ δεν είναι ο μοναδικός που λέει, "Αυτές τις μέρες δεν ρωτώ ποτέ μια γυναίκα αν παίρνει το χάπι ή οτιδήποτε. Τώρα που έχω σχέσεις με γυναίκες γύρω στα είκοσι, απλά υποθέτω ότι είναι εντάξει. Όταν πήγαινα σχολείο, αλλά και αργότερα στο πανεπιστήμιο, είχα καταντήσει παρανοϊκός με την ιδέα μιας ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης και πάντα προσπαθούσα να ελέγχω την κατάσταση - αλλά οι πιο έμπειρες γυναίκες είχαν, ήδη, βρει κάποια λύση προτού με συναντήσουν". Από τότε που εμφανίστηκε η επιδημία του AIDS, οι άνδρες σαν το Σαμ αναγκάστηκαν ν' αλλάξουν τη στάση τους.

Ένας άνδρας θα πρέπει να γνωρίζει ότι πολλές γυναίκες θα σταματήσουν την αντισύλληψη στο χρονικό διάστημα που μεσολαβεί ανάμεσα σε σχέσεις. Αν ο άνδρας δεν είναι σίγουρος, θα πρέπει να χρησιμοποιήσει προφυλακτικό - ή να καθυστερήσει το σεξ μέχρι να συζητήσουν για την αντισύλληψη.

Η Πάολα πάντα συζητά το θέμα η ίδια. "Πάντα λέω "δεν χρειάζεται ν' ανησυχείς για την αντισύλληψη." Αυτό συμβαίνει, εν μέρει, επειδή χρησιμοποιώ την καλύπτρα και δεν νιώθω και πολύ άνετα να το συζητώ με κάποιον που δεν γνωρίζω και τόσο καλά - σε μερικούς άνδρες δεν αρέσει και τόσο η ιδέα. Έχω την ελπίδα ότι αν μιλήσω πρώτη δεν θα με ρωτήσει "παίρνεις χάπι;" οπότε θα πρέπει ν' απαντήσω "όχι". Μια φορά ένιωθα φοβερή έλξη για έναν άνδρα - και δεν είχα μαζί μου την καλύπτρα. Δυστυχώς έπρεπε ν' αναβάλω το σεξ μαζί του - ευτυχώς αυτή η αναβολή το έκανε ακόμη πιο συναρπαστικό και για τους δυο μας, στο τέλος."

ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΑ ΜΕΤΑΔΙΔΟΜΕΝΕΣ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ

Το άλλο μεγάλο πρόβλημα με κάποιον που γνωρίζετε ελάχιστα είναι το ζήτημα του AIDS ή των αφροδίσιων νοσημάτων. Αν δεν γνωρίζετε καλά κάποιον, τότε δεν έχετε ιδέα για τον αριθμό των σεξουαλικών συντρόφων που είχε ή για την πιθανότητα να είναι φορέας κάποιας σεξουαλικά μεταδιδόμενης ασθένειας.

Δεν είναι αρκετό να εμπιστευέστε μόνο το ένστικτό σας ή την τύχη. Οι άνθρωποι έχουν διαφορετικούς τρόπους να αντιμετωπίζουν αυτό το πολύ δύσκολο και προσωπικό ζήτημα.

Η Βίκυ ρωτά απευθείας. "Η ιδέα να κολλήσω κάτι - ειδικά τώρα που το AIDS έχει εξαπλωθεί και στους ετεροφυλόφιλους - με γεμίζει τρόμο. Το συνηθισμένο μου κόλπο είναι να προσποιούμαι ότι είχα μια άσχημη εμπειρία παλιότερα - ότι κόλλησα βλεννόρροια από έναν εραστή και ότι από τότε ανησυχώ ιδιαίτερα γι' αυτό. Αυτό τουλάχιστον τους δίνει το ερέθισμα να πουν ότι υποπτεύονται πως η πρώην φιλενάδα τους μπορεί και να μην τους ήταν πιστή, κ.λπ., κ.λπ."

Ο Ρέι προσπαθεί ν' αστειευτεί με το θέμα, "Συνήθως λέω, "Είμαι απόλυτα καθαρός, ξέρεις." Αυτό λιώνει τον πάγο, φέρνει στην επιφάνεια το συγκεκριμένο θέμα - και στη συνέχεια μπορούμε να έχουμε μια φιλική συζήτηση γι' αυτό και, αν υπάρχει κάτι που πρέπει να ειπωθεί, τότε λέγεται. Μια κοπέλα παραδέχτηκε ότι είχε έρπη. Μου εξήγησε ότι δεν είναι μεταδοτικό, εκτός κι αν βρίσκεται σε έξαρση - κι έτσι δεν υπήρχε πρόβλημα. Αυτό σήμαινε ότι αργότερα, αν ήταν σε έξαρση, θα ήταν σε θέση να μου το πει."

ΑΛΛΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

Υπάρχουν και άλλα πρακτικά προβλήματα που προκύπτουν από το αυθόρμητο σεξ, όχι και τόσο σημαντικά βέβαια, αλλά που μπορεί να σας κάνουν να νιώσετε αμηχανία, όταν είστε με κάποιον που γνωρίζετε ελάχιστα.

Αν έχετε περάσει τη νύχτα μαζί, μπορεί το πρόβλημά σας να είναι ότι δεν έχετε ρούχα για ν' αλλάξετε το πρωί. Ορισμένες γυναίκες νιώθουν ανασφάλεια, όταν εμφανίζονται χωρίς μακιγιάζ και οι άνδρες μπορεί να έχουν το πρόβλημα του ξυρίσματος το πρωί.

Για αυτούς τους λόγους αξίζει να σκεφτείτε αν θα πρέπει να περάσετε τη νύχτα μαζί ή να φύγετε πριν ξημερώσει.

Ο Μίκι δεν έχει καμία αμφιβολία. "Πάντα γυρίζω στο σπίτι πριν ξημερώσει - μερικές φορές ακριβώς την ώρα που ξημερώνει - στις 4 π.μ. για παράδειγμα. Το θεωρώ σημαντικό όχι μόνο εξαιτίας των ενοχλητικών πρακτικών προβλημάτων, αλλά και για την εξέλιξη της σχέσης επίσης. Τα πρωινά με κάποιον που γνωρίζεις ελάχιστα είναι πιο δύσκολα απ' οτιδήποτε έχει συμβεί προηγουμένως. Μπορεί να είστε προετοιμασμένος για το πάθος, αλλά σίγουρα όχι και για το είδος της φιλικής συμβίωσης που σημαίνει το να ξυπνήσεις μαζί με τον άλλο. Μ' αρέσει να γνωρίζω καλά κάποιον, προτού τη φιλήσω χωρίς να έχω βουρτσώσει τα δόντια μου, να απαντώ μονολεκτικά την ώρα που διαβάζω εφημερίδα ή να μπορώ να χρησιμοποιήσω την τουαλέτα χωρίς να νιώθω αμηχανία, επειδή εκείνη βρίσκεται τριγύρω. Αυτός είναι ο λόγος που πάντα σχεδιάζω έτσι τα πράγματα, ώστε οι πρώτες φορές να συμβαίνουν στο σπίτι της, γεγονός που μου επιτρέπει να φύγω, όποτε είμαι έτοιμος."

ΟΤΑΝ Η ΠΡΩΤΗ ΦΟΡΑ ΚΑΘΥΣΤΕΡΕΙ

Σε γενικές γραμμές οι περισσότεροι άνθρωποι πηγαίνουν στο κρεβάτι για πρώτη φορά, αφού έχουν γνωρίσει κάπως ο ένας τον άλλο και έχει αναπτυχθεί κάποια έλξη ανάμεσά τους.

Αυτό σημαίνει ότι μπορείτε να επιλέξετε προσεχτικά την κατάλληλη στιγμή και το κατάλληλο μέρος, ώστε το σεξ που θα κάνετε να έχει πράγματι επιτυχία.

Μπορείτε ακόμη να συζητήσετε διάφορα προβλήματα εκ των προτέρων - όπως η αντισύλληψη και τα αφροδίσια - πράγμα που είναι πιο εύκολο να κάνετε, όταν δεν είστε απασχολημένοι με το να γδύνετε ο ένας τον άλλο. Οι περισσότεροι άνθρωποι πιστεύουν ότι, αν συζητούν για γενικά θέματα που αφορούν τη ζωή και τον έρωτα, τότε είναι πιθανό να έρθουν στην επιφάνεια τέτοια ζητήματα, ώστε, όταν έρθει η ώρα για σεξ, να μην απομένουν και πολλά πράγματα για ν' ανησυχεί κανείς.

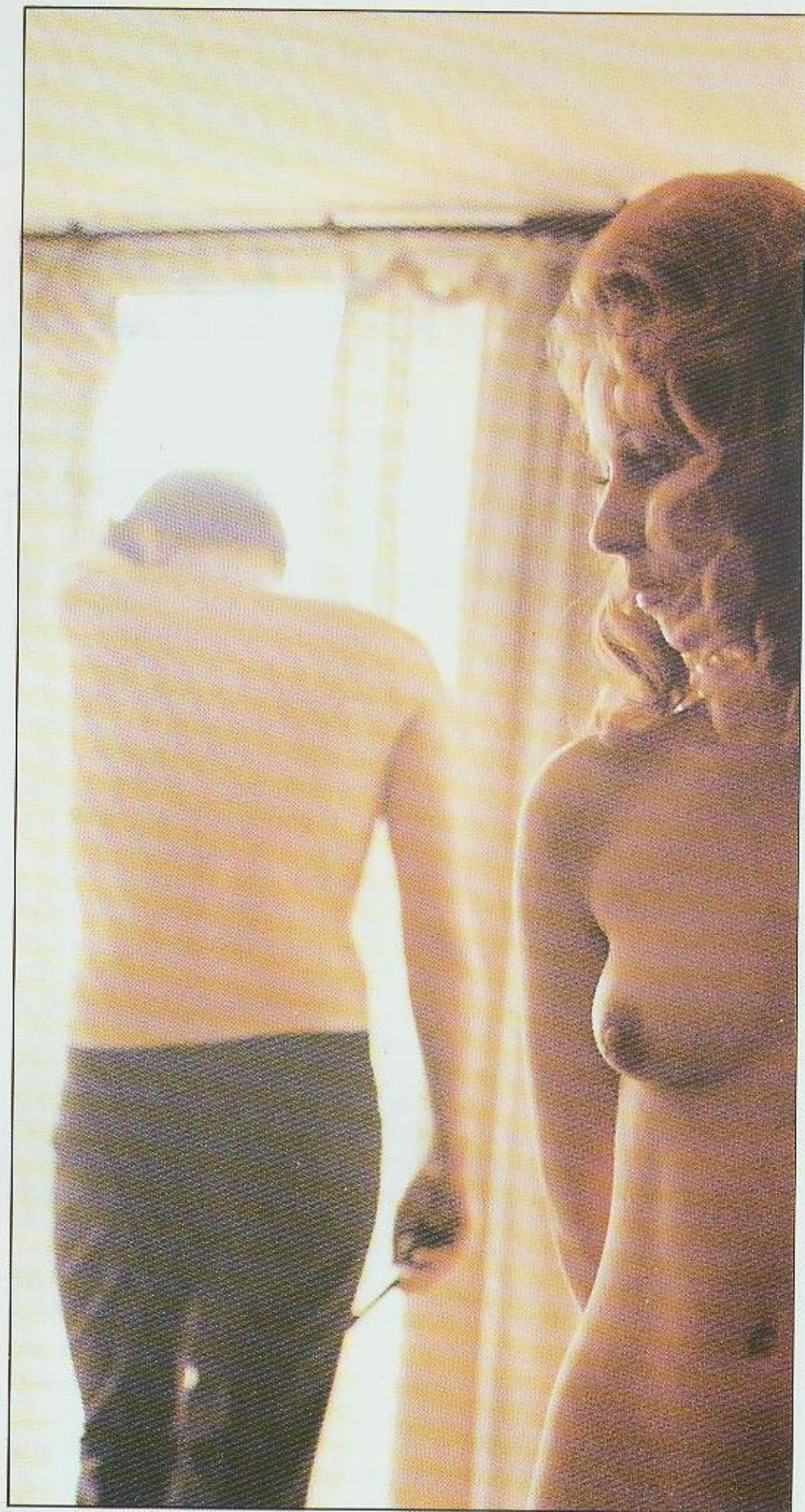
Η ΑΔΕΞΙΟΤΗΤΑ

Αλλά είτε το σεξ είναι αυθόρμητο είτε είναι προσχεδιασμένο, σπάνια ένας άνθρωπος δεν θα νιώθει έστω και λίγο αμηχανα, όταν κάνει έρωτα με κάποιον για πρώτη φορά. Για ορισμένους ανθρώπους η αμηχανία είναι τόσο έντονη, που το ίδιο το σεξ περνά απαρατήρητο.

Τα πράγματα δεν ήταν και τόσο άσχημα για την Άλισον, αλλά ισχυρίζεται πως ποτέ δεν ευχαριστήθηκε την πρώτη φορά που έκανε σεξ μ' έναν καινούριο εραστή.

"Δεν μπορώ να καταλάβω πώς θα μπορούσε ποτέ να είναι κάτι καλό. Πέρα από την αδεξιότητα υπάρχει το αναπόφευκτο δεδομένο ότι δεν γνωρίζετε ο ένας το κορμί του άλλου. Όλα είναι ζήτημα δοκιμής, λάθους και μαντικής ικανότητας, που έχουν να κάνουν με τις προηγούμενες εμπειρίες του καθένα. Πιστεύω ότι είναι απλά μια υπόσχεση για το μέλλον, μια αρχή. Αν πάλι είναι καλό από την αρχή, τότε μπορείτε να είστε αρκετά σίγουροι ότι θα γίνει πολύ καλύτερο στο μέλλον."

Ειδικά οι γυναίκες ανησυχούν συχνά, για το αν το σώμα τους είναι "αρκετά καλό". Και ένας αγχώδης άνδρας μπορεί να



Δεν μπορώ να πω ότι το να σκέφτομαι πως το πέος μου είναι πολύ μικρό κατέστρεψε ολοκληρωτικά τη σεξουαλική μου ζωή, αλλά σίγουρα δεν με βοήθησε. Οποσδήποτε οι πρώτες φορές εξακολουθούν να είναι αρκετά καταστροφικές για τα νεύρα μου. Συνήθως προσπαθώ να χειριστώ έτσι την κατάσταση που να μη δει - ή να μην αγγίξει - το πέος μου στην αρχή ή τουλάχιστον μέχρι να της κάνω έρωτα για πρώτη φορά. Στη συνέχεια, αν τα πράγματα προχωρούν καλά, σταματώ ν' ανησυχώ και αρχίζω να νιώθω καλύτερα

εμφανίσει ανικανότητα, όταν φτάσει σ' αυτό το σημείο. Αυτό είναι δύσκολο να αντιμετωπιστεί ούτως ή άλλως, αλλά ιδιαίτερα όταν δεν γνωρίζετε καλά μεταξύ σας. Αλλά από τη στιγμή που θα κάνετε το πρώτο βήμα μαζί, μπορείτε μετά να κάνετε και το επόμενο. Θα μπορούσε να είναι η αρχή για κάτι πολύ σημαντικό.

ΜΑΘΑΙΝΟΝΤΑΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΡΩΤΑ

ΑΝΤΙΣΥΛΛΗΨΗ

Παρά την εμφάνιση του οικογενειακού προγραμματισμού και την αύξηση της κυκλοφορίας των αντισυλληπτικών, εκατομμύρια γυναίκες σ' όλο τον κόσμο εξακολουθούν να διακινδυνεύουν μια ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη

Το 1987 έγιναν σχεδόν 200.000 νόμιμες εκτρώσεις στη Μ. Βρετανία· ο αριθμός αυτός αυξάνεται κάθε χρόνο και ο αριθμός των γυναικών που έχουν ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη παραμένει σταθερά υψηλός.

Μια αιτία γι' αυτό μπορεί να είναι ότι η πληροφόρηση για την αντισύλληψη συχνά δεν φτάνει μέχρι τους ανθρώπους που τη χρειάζονται περισσότερο. Το αποτέλεσμα είναι τα ζευγάρια και τα άτομα να παίρνουν συχνά λάθος αποφάσεις για τις μεθόδους που θα χρησιμοποιήσουν, να τις χρησιμοποιούν λάθος ή να τις εγκαταλείπουν εντελώς.

Αυτό δεν είναι κάτι το αξιοπερίεργο, από τη στιγμή που η πληροφόρηση για τις αντισυλληπτικές μεθόδους αλλάζει διαρκώς. Καθώς γίνονται έρευνες και δοκιμές πάνω στις διάφορες μεθόδους, διαπιστώνονται όλο και περισσότεροι κίνδυνοι και παρενέργειες και προκαλείται μεγαλύτερη σύγχυση - για τους γιατρούς αλλά και τους καταναλωτές.

Η επιλογή γίνεται ολοένα και πιο δύσκολη, καθώς η επιστημονική έρευνα οδηγεί στο συμπέρασμα ότι η χρήση των φαρμακευτικών αντισυλληπτικών θα πρέπει να περιοριστεί σε συγκεκριμένες ομάδες και ηλικίες γυναικών.

Από την άλλη πλευρά οι γυναίκες έχουν μάθει να καταλα-

βαίνουν και να εκτιμούν το σώμα τους πολύ περισσότερο και τείνουν ν' αποδέχονται πολύ λιγότερο ό,τι τους πουν, χωρίς να το σκεφτούν πρώτα. Έτσι προτιμούν τις μεθόδους που θεωρούν πιο φυσικές και εναρμονίζονται με τη γενικότερη τάση προς ένα στίλ ζωής πιο κοντά στη φύση.

ΟΤΑΝ ΚΑΙ ΟΙ ΔΥΟ ΜΟΙΡΑΖΟΝΤΑΙ ΤΗΝ ΕΠΙΛΟΓΗ

Όταν, στη δεκαετία του 1960, εμφανίστηκε το χάπι και τα διάφορα ενδοκοιλιακά μέσα αντισύλληψης, οι γυναίκες πήραν την ευθύνη στα χέρια τους και ανακουφίστηκαν, καθώς είχαν κάτω από τον έλεγχό τους τα μέσα για την πρόληψη της εγκυμοσύνης. Αλλά πολλές γυναίκες σήμερα απεχθάνονται το γεγονός ότι σηκώνουν το βάρος όλων των κινδύνων και των προβλημάτων, ενώ από την άλλη πλευρά οι περισσότεροι άνδρες νιώθουν δυστυχημένοι που δεν έχουν κανένα ρόλο να παίξουν.

Πολλές φορές έχει διαπιστωθεί από έρευνες ότι οι άνδρες έχουν πολύ θετικές προθέσεις, για να μοιραστούν την ευθύνη για την αντισύλληψη. Δυστυχώς, οι ίδιες μελέτες δείχνουν ότι για τους περισσότερους άνδρες υπάρχει μια τεράστια απόσταση ανάμεσα στην πρόθεση και την πράξη.

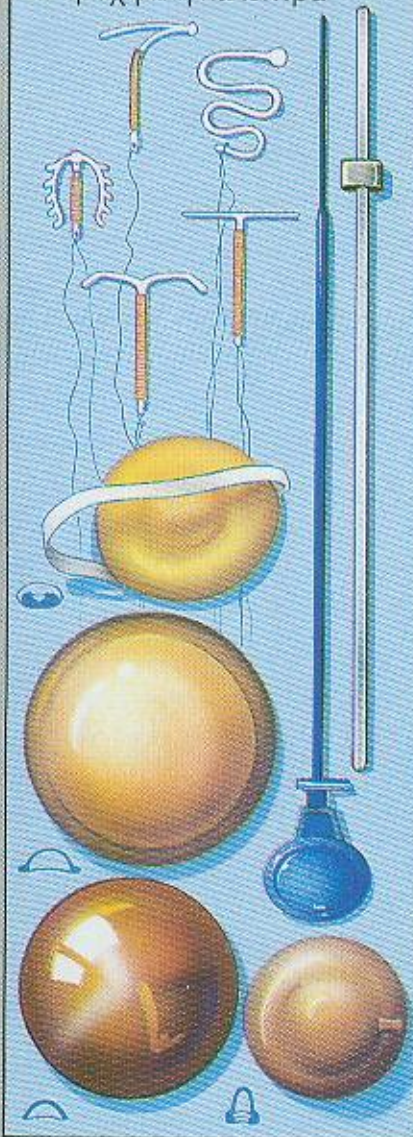
ΑΝΤΙΣΥΛΛΗΠΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΚΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Πληροφορίες από φυλλάδια και έντυπα της Υπηρεσίας Πληροφοριών του Οικογενειακού Προγραμματισμού στη Μ. Βρετανία (Σεπτέμβριος 1989)

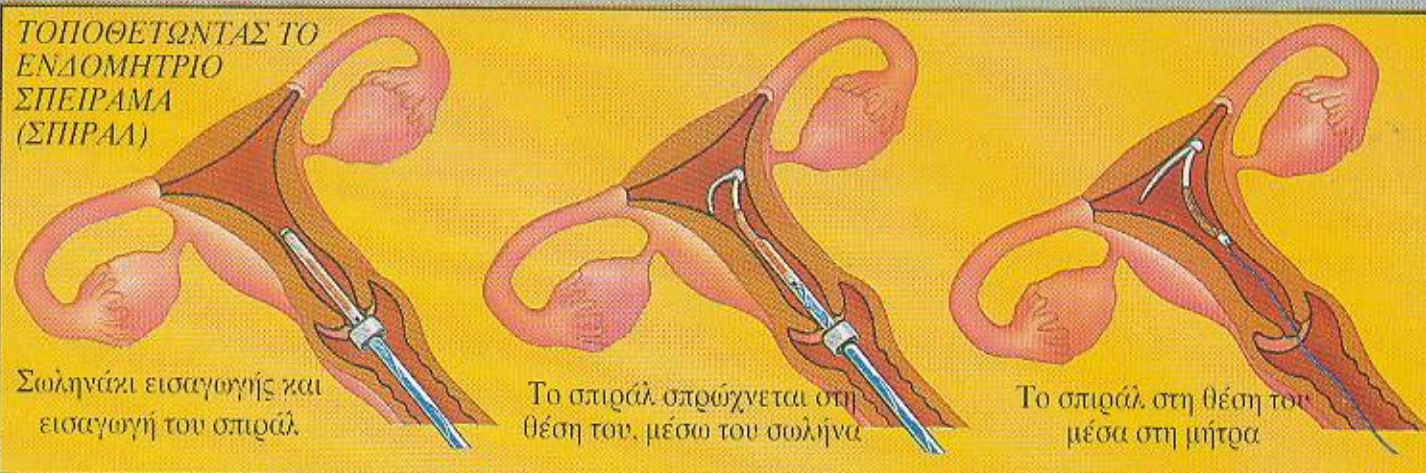
ΜΕΘΟΔΟΣ	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ
ΤΟ ΧΑΠΙ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΥ (τριφασικό και διφασικό χάπι/καθημερινό χάπι)	99%(αν λαμβάνεται σωστά)
MINI-ΧΑΠΙ	99% (αν λαμβάνεται σωστά)
ΕΝΕΣΙΜΑ ΑΝΤΙΣΥΛΛΗΠΤΙΚΑ (Depo Provera/Noristerat)	Πάνω από 99%
ΕΝΔΟΜΗΤΡΙΟ ΣΠΕΙΡΑΜΑ	97-99%
ΔΙΑΦΡΑΓΜΑ Ή ΚΑΛΥΠΤΡΑ (με σπερματοκτόνο)	85-98% (με προσεκτική χρήση)
ΣΠΟΓΓΟΣ	75-91% (με προσεκτική χρήση)
ΠΡΟΦΥΛΑΚΤΙΚΟ	85-98% (με προσεκτική χρήση)
“ΑΣΦΑΛΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΣ” (μέθοδος μέτρησης θερμοκρασίας σώματος)	80-98% (με προσεκτική χρήση)
ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ ΣΤΕΙΡΩΣΗ	Περίπτωση αποτυχίας: 1 στις 200,1 στις1000*
ΑΝΔΡΙΚΗ ΣΤΕΙΡΩΣΗ	Περίπτωση αποτυχίας:1 στις 1000
Οι μετρήσεις της αποτελεσματικότητας για τις μη αντιστρέψιμες μεθόδους αναφέρονται στο ποσοστό των γυναικών στις 100 γυναίκες που χρησιμοποιούν τη μέθοδο για ένα χρόνο και δεν μένουν έγκυες. Οι μετρήσεις	της αποτελεσματικότητας των μεθόδων μετά τη συνουσία αναφέρονται στο ποσοστό των γυναικών στις 100 που δεν έχουν μείνει έγκυες μετά τη χρήση αυτών των μεθόδων.*Ανάλογα με τη μέθοδο που χρησιμοποιείται.

ΕΝΔΟΚΟΛΠΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΑΡΕΜΠΟΔΙΣΗΣ

Ενδομήτριο σπείραμα (και σωληνάκι εισαγωγής), σπόγγος, διάφραγμα, θολωτή καλύπτρα και τραχηλική καλύπτρα



ΤΟΠΟΘΕΤΩΝΤΑΣ ΤΟ ΕΝΔΟΜΗΤΡΙΟ ΣΠΕΙΡΑΜΑ (ΣΠΙΡΑΛ)

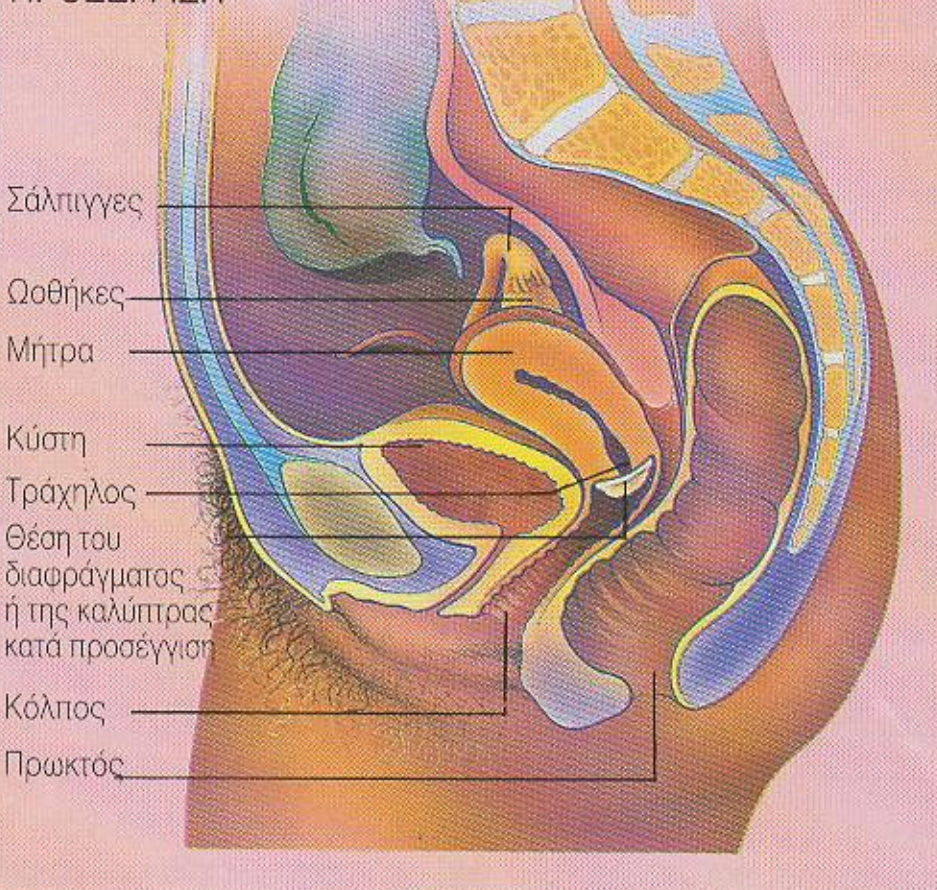


Σωληνάκι εισαγωγής και εισαγωγή του σπιδάλ

Το σπιδάλ σπιδάγεται στη θέση του, μέσω του σωληνά

Το σπιδάλ στη θέση του μέσα στη μήτρα

ΘΕΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΦΡΑΓΜΑΤΟΣ Ή ΤΗΣ ΚΑΛΥΠΤΡΑΣ ΚΑΤΑ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ



Το σπιδάλ τοποθετείται από γιατρό. Μπαίνει μέσα σ' ένα σωληνάκι εισαγωγής, το οποίο μπαίνει στον κόλπο μέσα από το άνοιγμα του τράχηλου. Το σπιδάλ περνά στη μήτρα μέσα από το σωληνάκι

Τα διαφράγματα και οι καλύπτρες πρέπει να χρησιμοποιούνται σε συνδυασμό με σπερματοκτόνο και αρχικά να τοποθετούνται από ένα γιατρό ή μια νοσοκόμα, που θα πρέπει να δίνουν οδηγίες για τη χρήση τους. Ο αντισυλληπτικός σπόγγος λειτουργεί με βάση τις ίδιες αρχές

Κανένα αντισυλληπτικό δεν είναι ιδανικό, ούτε υπάρχει περίπτωση ν' ανακαλυφθεί κάτι τέτοιο στις επόμενες δεκαετίες. Υπάρχουν, όμως, καλές μέθοδοι. Όλες έχουν πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα και το πώς τις αξιολογούν τα άτομα ή τα ζευγάρια, εξαρτάται πάρα πολύ από το στυλ ζωής τους και τη στάση τους απέναντι στο σεξ.

Για πολλούς ανθρώπους η "καλύτερη μέθοδος" είναι διαφορετική κάθε φορά, ανάλογα με τη φάση της ζωής τους. Για τα ζευγάρια το να μοιράζονται την ευθύνη μπορεί να σημαίνει ότι χρησιμοποιούν τότε ανδρικές και τότε γυναικείες μεθόδους.

Οι γιατροί και οι νοσοκόμες μπορούν να σας βοηθήσουν να πάρετε μια απόφαση και οι συμβουλευτικοί σταθμοί γίνονται ολοένα και πιο ανοιχτοί στους άνδρες όπως και στις γυναίκες, αλλά η τελική απόφαση θα πρέπει να είναι δική σας. Μια σωστή επιλογή αντισυλληπτικής μεθόδου μπορεί να σας βοηθήσει ν' απολαύσετε μια ήρεμη σεξουαλική ζωή και παράλληλα να σας προστατέψει από μια ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη.

ΤΟ ΧΑΠΙ

Όταν οι περισσότεροι άνθρωποι μιλούν για το χάπι, εννοούν το αντισυλληπτικό που λαμβάνεται από το στόμα και περιέχει δύο

ορμόνες, τα οιστρογόνα και την προγεστερόνη, τα οποία σταματούν την ωορρηξία των γυναικών.

Το χάπι εμφανίστηκε στις αρχές της δεκαετίας του '60 και έγινε δημοφιλές ύστερα από κάποιες αντιδράσεις, για να γίνει η πιο διαδεδομένη μέθοδος ελέγχου των γεννήσεων, σχεδόν συνώνυμη με την αντισύλληψη. Αλλά τα τελευταία είκοσι περίπου χρόνια έχουν συγκεντρωθεί πολλές πληροφορίες για τα αποτελέσματα που έχει το χάπι στην υγεία των γυναικών.

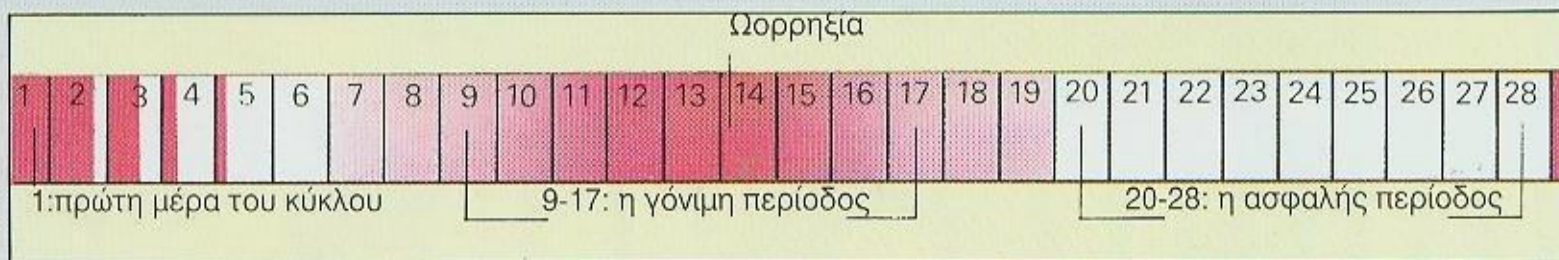
Ορισμένες από αυτές τις πληροφορίες είναι ανακριβείς και προκαλούν σύγχυση, αλλά όλα αυτά έχουν κάνει τους επιστήμονες ν' αφιερώσουν περισσότερο χρόνο στην ελαχιστοποίηση των παρενεργειών και στην παραγωγή μιας δεύτερης γενιάς αντισυλληπτικών χαπιών που περιέχουν πολύ μικρότερες δόσεις ορμονών.

ΤΟ ΧΑΠΙ ΚΑΙ ΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ

Μέχρι ένα σημείο οι επιστήμονες έχουν καταφέρει να καθορίσουν τον τύπο των γυναικών, που μπορεί να διατρέχουν κίνδυνο από τη χρήση του χαπιού. Συνήθως πρόκειται για τις καπνίστριες, τις υπέρβαρες ή αυτές που έχουν υψηλή πίεση αίματος.

Αμέσως μετά τη δημοσιοποίηση ερευνών, τον Οκτώβριο του 1983, που υποστήριζαν ότι μπορεί να υπάρχει συσχέτιση -

Η ΜΕΘΟΔΟΣ ΤΩΝ “ΣΙΓΟΥΡΩΝ” ΗΜΕΡΩΝ



Η βασική αρχή της μεθόδου αυτής είναι να μάθετε να καταλαβαίνετε τις μέρες του μήνα που είστε γόνιμη και ν' αποφεύγετε τη συνουσία εκείνες τις μέρες. Το σεξ περιορίζεται στις "σίγουρες" μέρες, όταν έχετε λιγότερες πιθανότητες να συλλάβετε.

Το πιο πιθανό για μια γυναίκα είναι να μείνει έγκυος τις μέρες της ωορρηξίας, λίγο πριν ή λίγο μετά από αυτές - όταν το ωάριο απελευθερώνεται από το ωοθυλάκιο και μπαίνει στις σάλπιγγες. Αυτό συνήθως συμβαίνει δύο βδομάδες περίπου πριν από την αρχή της επόμενης περιόδου, αλλά υπάρχουν διάφορες μέθοδοι με τις οποίες μια γυναίκα μπορεί να εντοπίσει τη στιγμή με μεγαλύτερη ακρίβεια.

Από τη στιγμή που το σπέρμα μπορεί να ζήσει μέχρι και 5 μέρες μέσα σε μια γυναίκα και ένα ωάριο μπορεί να ζήσει για δυο μέρες περίπου, μια γυναίκα δεν θα πρέπει να κάνει σεξ τουλάχιστον 5 μέρες πριν από την ωορρηξία και αρκετές μετά.

Ο υπολογισμός του χρόνου της ωορρηξίας (των ημερών που το σεξ θα πρέπει ν' αποφεύγεται) μπορεί να γίνει με διάφορους τρόπους:

- Η μέθοδος της θερμομέτρησης
- Η μέθοδος της βλέννας
- Η μέθοδος του ημερολογίου
- Συνδυασμός αυτών των μεθόδων

Η Μέθοδος της θερμομέτρησης. Η γυναίκα παίρνει τη θερμοκρασία της κάθε πρωί, όταν ξυπνά και κάνει ένα διάγραμμα. Αμέσως πριν από την ωορρηξία η θερμοκρασία του σώματος πέφτει ελαφρά - μόλις απελευθερωθεί το ωάριο ανεβαίνει σ' ένα υψηλότερο επίπεδο απ' ό,τι ήταν την προηγούμενη βδομάδα.

Η Μέθοδος της βλέννας. Αυτή η μέθοδος στηρίζεται στην άποψη ότι η ωορρηξία μπορεί να διαπιστωθεί από αλλαγές στη βλέννα του τραχήλου. Η γυναίκα μαθαίνει να εξετάζει τη βλέννα της και ν' αναγνωρίζει αλλαγές - όπως αυξημένη ποσότητα και "υγρασία".

Η Μέθοδος του ημερολογίου. Η γυναίκα μαθαίνει πώς να υπολογίζει πότε είναι πιο πιθανό να έχει ωορρηξία, κρατώντας ένα αρχείο του έμμηνου κύκλου της για αρκετό χρονικό διάστημα. Αυτή η μέθοδος από μόνη της είναι εξαιρετικά αναξιόπιστη και δεν την προτείνουμε.

Συνδυασμός μεθόδων. Ο συνδυασμός των παραπάνω μεθόδων και το να μάθετε ν' αναγνωρίζετε και τα υπόλοιπα "συμπτώματα" της ωορρηξίας θα σας δώσει τη δυνατότητα να είστε πιο σίγουρες. Παράλληλα με όλες αυτές τις μεθόδους είναι βασικό να έχετε και κάποια επιστημονική καθοδήγηση. Επισκεφτείτε το γιατρό ή τον ειδικό στο Κέντρο Οικογενειακού Προγραμματισμού, για να σας δώσει συμβουλές.

Αυτές οι τεχνικές είναι περισσότερο αποτελεσματικές για τις γυναίκες που έχουν σταθερό κύκλο.

χωρίς να έχει επιβεβαιωθεί κάτι τέτοιο - ανάμεσα στη χρήση του χάπιου και στον καρκίνο του στήθους και της μήτρας, οι γυναίκες αμφισβητούν ολοένα και περισσότερο το αν θα πρέπει να νιώθουν ασφαλείς μ' αυτή τη μέθοδο.

Το μεγαλύτερο πλεονέκτημα που έχει το χάπι είναι η αξιοπιστία του σε συνδυασμό με την ευκολία στη χρήση του. Για πολλά ζευγάρια το χάπι είναι η μοναδική μέθοδος που τους επιτρέπει να είναι εντελώς αυθόρμητοι στον έρωτα, χωρίς να φοβούνται μια ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη.

Πολλές γυναίκες προσπαθούν να ζυγίσουν τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα που έχει το χάπι. Η πιο σοβαρή κατάσταση που συνδέεται με το χάπι είναι η θρόμβωση, παρ' όλο που ο κίνδυνος είναι πολύ μικρός, εκτός και αν καπνίζετε ή είστε υπέρβαρες. Άλλες παρενέργειες μπορεί να είναι κατάθλιψη, αύξηση του βάρους, απώλεια σεξουαλικών ορμών και πονοκέφαλοι, αν και όλα αυτά μπορούν να σταματήσουν, αν αλλάξετε χάπι. Αξίζει πάντως να θυμάστε ότι το χάπι μπορεί να σας προστατέψει από ορισμένες ασθένειες όπως ο καρκίνος των ωοθηκών και του βλεννογόνου της μήτρας, καθώς και η ρευματοειδής αρθρίτιδα. Και σίγουρα είναι το πιο εύκολο, όσον αφορά τη χρήση του, αντισυλληπτικό μέσο.

ΤΟ ΜΙΝΙ-ΧΑΠΙ

Για πολλές γυναίκες που θέλουν να ελαχιστοποιήσουν τους κινδύνους που μπορεί να κρύβει για την υγεία τους το χάπι, μια

προτίμηση για το Μίνι-χάπι ίσως θα έδινε μια καλή λύση. Τα Μίνι-χάπια περιέχουν μόνο μία ορμόνη, την προγεστερόνη, και η δόση είναι χαμηλότερη από τη δόση της προγεστερόνης στο χάπι του συνδυασμού. Δεν σταματούν την ωορρηξία, αλλά εμποδίζουν την εγκυμοσύνη με άλλους τρόπους όπως να κάνουν πιο παχιά τη βλέννα στην είσοδο του τραχήλου, ώστε να είναι δύσκολο για το σπέρμα να περάσει.

Επειδή το Μίνι-χάπι δεν περιέχει οιστρογόνα, θεωρείται ότι δεν συνδέεται με τον κίνδυνο της θρόμβωσης ούτε και έχει διαπιστωθεί οποιαδήποτε συσχέτισή του με περιπτώσεις καρκίνου. Από την άλλη πλευρά είναι λιγότερο αποτελεσματικό και, αν συμβεί εγκυμοσύνη, υπάρχει κίνδυνος να είναι εξωμήτριος - πιθανότατα στις σάλπιγγες. Οι γυναίκες που παίρνουν το Μίνι-χάπι μπορεί ακόμη να έχουν την τάση να υποφέρουν από ακανόνιστες ή ξαφνικές αιμορραγίες.

Το Μίνι-χάπι θα πρέπει να το παίρνετε κάθε μέρα ακριβώς την ίδια ώρα, για να είναι αποτελεσματικό. Συνήθως θεωρείται πιο κατάλληλο για τις ηλικιωμένες γυναίκες και τις μητέρες που θηλάζουν.

ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΟΥ ΔΙΑΡΚΟΥΝ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ

Το depo-provera είναι μια συνθετική προγεστερόνη που λαμβάνεται με ένεση. Απορροφάται σε ένα διάστημα τριών μηνών και σταματά την ωορρηξία. Πάντα υπήρχαν αμφιβολίες, όσον αφορά τη χρήση του.

ΕΝΔΟΜΗΤΡΙΟ ΣΠΕΙΡΑΜΑ Ή ΣΠΙΡΑΛ

Το ενδομήτριο σπείραμα είναι ένα μικρό, μήκους 2.5 εκ. ευλύγιστο πλαστικό εξάρτημα, που σήμερα έχει συνήθως επένδυση από χαλκό και το οποίο τοποθετεί στη μήτρα ένας γιατρός.

Τα σπιράλ υπάρχουν σε ποικιλία μεγεθών και συνήθως αντικαθίστανται κάθε δύο ως πέντε χρόνια, ανάλογα με το είδος τους. Αν και κανείς δεν ξέρει ακριβώς πώς λειτουργούν, εμποδίζουν ένα γονιμοποιημένο ωάριο να εμφυτευθεί στο βλεννογόνο της μήτρας.

Όπως και το χάπι έτσι και το σπιράλ εμφανίστηκε στη δεκαετία του 1960, αλλά ποτέ δεν απέκτησε την ίδια δημοσιότητα. Ένας λόγος γι' αυτό ήταν ότι τα πρώτα σπιράλ δεν ήταν συνήθως η καλύτερη δυνατή επιλογή για μια γυναίκα που δεν είχε κάνει παιδί, επειδή ήταν αρκετά μεγάλα συγκριτικά με το μέγεθος της μήτρας.

Σήμερα, τα σπιράλ με επένδυση χαλκού είναι μικρότερα, αλλά τώρα υπάρχουν διαφορετικοί λόγοι για τους οποίους δεν συστήνονται στις γυναίκες που δεν έχουν κάνει παιδιά. Το πρόβλημα είναι ότι η παρουσία ενός σπιράλ κάνει μια γυναίκα πιο επιρρεπή σε κολπικές μολύνσεις, οι οποίες μπορεί να είναι δύσκολο ν' αντιμετωπιστούν και που μπορεί να επηρεάσουν την ικανότητά της να συλλάβει αργότερα.

Το ποσοστό αποτυχίας του σπιράλ είναι περίπου όσο και αυτό που έχει το Μίνι-χάπι και, όπως ισχύει και σ' εκείνο, οι εγκυμοσύνες που συμβαίνουν είναι εξωμήτριες.

Ένα από τα βασικά μειονεκτήματα του σπιράλ είναι ότι συχνά προκαλεί περίοδο με μεγάλη αιμορραγία. Μπορεί ακόμη να παρατηρηθεί αιμορραγία και εκτός περιόδου. Ένα από τα βασικά πλεονεκτήματα είναι ότι, από τη στιγμή που θα τοποθετηθεί, δεν χρειάζεται καμία επιπλέον ανάμειξη της γυναίκας, πέρα από το να ελέγχει πού και πού αν είναι στην κατάλληλη θέση, αγγίζοντας τα νήματα. Ένα εσωτερικό τσεκ-απ από το γιατρό σας κάθε χρόνο είναι επίσης απαραίτητο.

ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΑΡΕΜΠΟΔΙΣΗΣ

Οι άνδρες και οι γυναίκες άρχισαν να χρησιμοποιούν διάφορα μέσα, κάθε είδους, για να εμποδίσουν την εγκυμοσύνη χιλιάδες χρόνια πριν. Οι μορφές που έχουν πάρει τώρα αυτά τα μέσα δεν διαφέρουν και τόσο πολύ στην ουσία από τις αρχικές τους μορφές.

Σήμερα έχουμε στη διάθεσή μας το διάφραγμα, την τραχηλική καλύπτρα και τη θολωτή καλύπτρα. Είναι όλες κατασκευασμένες από μαλακό λάστιχο και προσαρμόζονται στον αυχένα της μήτρας.

Χρησιμοποιούνται σε συνδυασμό με σπερματοκτόνο αλοιφή ή ζελέ και τοποθετούνται πριν από την επαφή, για να εμποδίσουν το σπέρμα να περάσει.

Το πιο πρόσφατο αντισυλληπτικό αυτής της μορφής, ο αντισυλληπτικός σπόγγος, είναι ήδη δημοφιλής στις ΗΠΑ και τώρα κυκλοφορεί και στις υπόλοιπες χώρες.

Είναι λιγότερο ασφαλής από το διάφραγμα και επομένως είναι κατάλληλος μόνο για γυναίκες για τις οποίες μια πιθανή εγκυμοσύνη δεν θα είναι καταστροφική.

Το ανδρικό προφυλακτικό επανέρχεται στο προσκήνιο - με ελκυστικό περιτύλιγμα και στίλ. Πρόκειται για μια αξιόπιστη μέθοδο που σπάνια έχει οποιεσδήποτε παρενέργειες.

ΟΙ ΜΕΘΟΔΟΙ ΤΟΥ "ΕΠΟΜΕΝΟΥ ΠΡΩΙΝΟΥ"

Οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν ακούσει για το χάπι της "επόμενης μέρας", αλλά ελάχιστοι γνωρίζουν για τα ενδοκολπικά μέσα που χρησιμοποιούνται μετά τη συνουσία.

Το χάπι που χρησιμοποιείται μετά τη συνουσία είναι, στην πραγματικότητα, μια ειδική δόση αντισυλληπτικού χαπιού που περιέχει οιστρογόνα και προγεστερόνη και λαμβάνεται 72 ώρες

ΤΟ ΑΝΔΡΙΚΟ ΧΑΠΙ ΚΑΙ ΑΛΛΕΣ ΑΝΔΡΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ

Πιθανόν οι πιο ενδιαφέρουσες προοπτικές για την αντισύλληψη βρίσκονται στην ανακάλυψη ενός ανδρικού χαπιού.

Έρευνες που έγιναν από περιοδικά έχουν δείξει ότι οι άνδρες αντιδρούν με διάφορους τρόπους στην ιδέα να φορτωθούν το βάρος της ευθύνης για την αντισύλληψη παίρνοντας ένα χάπι κάθε μέρα.

Οι γυναίκες, επίσης, ενώ θέλουν να διώξουν το βάρος της ευθύνης από πάνω τους, αμφισβητούν το πόσο συστηματικά θα παίρνουν το χάπι οι άνδρες. Σε τελική ανάλυση δεν είναι εκείνος που θα μείνει έγκυος, αν ξεχάσει να πάρει το χάπι.

Στην πραγματικότητα είναι πιο δύσκολο να σχεδιαστεί ένα ανδρικό χάπι απ' ό,τι ένα γυναικείο, επειδή δεν υπάρχει κανένα συγκεκριμένο γεγονός στους άνδρες - όπως η απελευθέρωση του ωαρίου στις γυναίκες - πάνω στο οποίο να μπορεί να δουλέψει κανείς.

Το πιο "υποσχόμενο" ανδρικό χάπι μέχρι τώρα προέρχεται από την Κίνα και ανακαλύφθηκε τυχαία, όταν παρατηρήθηκε ότι οι άνδρες δεν ήταν γόνιμοι στις αγροτικές περιοχές, όπου χρησιμοποιούσαν βαμβακέλαιο για το μαγείρεμα.

Οι πρώτες κλινικές δοκιμές με το εκχύλισμα του φυτού γκοσιπόλ, που ήταν υπεύθυνο για την έλλειψη γονιμότητας, άρχισαν στην Κίνα το 1972 και τ' αποτελέσματα δημοσιεύτηκαν έξι χρόνια αργότερα. Ήταν πολύ ενθαρρυντικά και η αποτελεσματικότητα ήταν κοντά στο 100%, ενώ παρατηρήθηκαν ελάχιστες παρενέργειες.

Έρευνες που έγιναν, στη συνέχεια, από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (αλλά οι οποίες έχουν πια εγκαταλειφθεί) έδειξαν ότι οι παρενέργειες ήταν πιο συχνές απ' ό,τι είχαν αρχικά πιστέψει και είχαν να κάνουν με ένα αίσθημα αδυναμίας, με δυσπεψία και με απώλεια σεξουαλικών ορμών.

Το συμπέρασμα είναι μάλλον ότι το γκοσιπόλ δεν θα είναι το ανδρικό χάπι του μέλλοντος, αλλά μπορεί ν' ανακαλυφθεί κάτι παρόμοιο αντί γι' αυτό.

Από τα ήδη υπάρχοντα φάρμακα θα μπορούσαν ν' ανακαλυφθούν άλλα ανδρικά χάπια, όπως κάποιο που χρησιμοποιείται για την υπέρταση και προς το παρόν βρίσκεται υπό δοκιμή στο Ισραήλ. Αυτό το συγκεκριμένο φάρμακο λειτουργεί σαν "ανασταλτικό της εκσπερμάτωσης".

μετά τη συνουσία. Η εναλλακτική λύση είναι η τοποθέτηση ενός σπιράλ σε διάστημα 5 ημερών μετά τη συνουσία.

ΣΤΕΙΡΩΣΗ

Η γυναικεία στείρωση και η ανδρική βαζεκτομή αποτελούν μόνιμες μεθόδους ελέγχου των γεννήσεων. Συμπεριλαμβάνουν επεμβάσεις που κλείνουν τις σάλπιγγες σε μια γυναίκα και τους σωλήνες, μέσω των οποίων κινείται το σπέρμα, στον άνδρα.

Η στείρωση ήταν κάποτε το τελευταίο καταφύγιο για τα ζευγάρια που είχαν πολλά παιδιά.

Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΑΠΟΠΛΑΝΗΣΗΣ

Η αποπλάνηση είναι σαν μια παρτίδα σκάκι - όλα είναι ζήτημα στρατηγικής. Υπάρχουν κινήσεις, αντίθετες κινήσεις και τελικά ένας από τους παίκτες παραδίνεται

Η ανάγκη για σεξ είναι πολύ έντονη μέσα μας - τόσο έντονη, λένε μερικοί, όσο και η ανάγκη να αναπνέουμε και να τρώμε. Αλλά αντίθετα μ' ό,τι συμβαίνει με την αναπνοή και το φαγητό, η ανάγκη για σεξ δεν είναι και τόσο εύκολο να ικανοποιηθεί. Για να τα καταφέρουμε θα πρέπει να παίξουμε ένα αρκετά περίπλοκο παιχνίδι - να διαλέξουμε ένα σύντροφο και μετά ν' ακολουθήσουμε μια συγκεκριμένη τελετουργία φλερταρίσματος, οπότε έρχεται στο προσκήνιο και η τέχνη της αποπλάνησης.

Η αποπλάνηση έχει έναν απώτερο στόχο - να κάνετε έρωτα με τον σύντροφο που έχετε διαλέξει. Αυτό μπορεί να γίνει, μόνο αν πετύχετε μια σειρά από επιμέρους στόχους, όπως να διαλέξετε την κατάλληλη ευκαιρία, να διαλέξετε ένα διαθέσιμο σύντροφο, να προκαλέσετε το ενδιαφέρον του, να διατηρήσετε το ενδιαφέρον του, να του βάλετε την ιδέα για σεξ και τελικά - κι αυτό ισχύει κυρίως για εκείνον που αποπλανά - να τον κάνετε να θέλει να κάνει έρωτα.

ΓΙΑΤΙ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ ΤΟΝ ΟΡΟ ΑΠΟΠΛΑΝΗΣΗ; Ψάχνουμε για εραστές, επειδή οι περισσότεροι από μας βρίσκουμε το σεξ διασκεδαστικό. Μακροπρόθεσμα, μια σταθερή

σεξουαλική σχέση είναι εκείνη που δημιουργεί την επόμενη γενιά, αλλά αυτό είναι σίγουρα το πιο απίθανο πράγμα που μπορεί να έχει κανείς στο μυαλό του την ώρα της αποπλάνησης. Θέλουμε να έχουμε κάποιον για να κάνουμε σεξ, επειδή είναι διασκεδαστικό, επειδή είναι ευχάριστο και επειδή ανταμείβει το σώμα μας. Όταν η αποπλάνηση προχωρά και πέρα από την επαφή της μιας νύχτας, τότε υπάρχει σταθερότητα, συντροφι-

ΣΤΗΣΤΕ ΤΟ ΣΚΗΝΙΚΟ

Καλές επιλογές για να προκαλέσετε το ενδιαφέρον

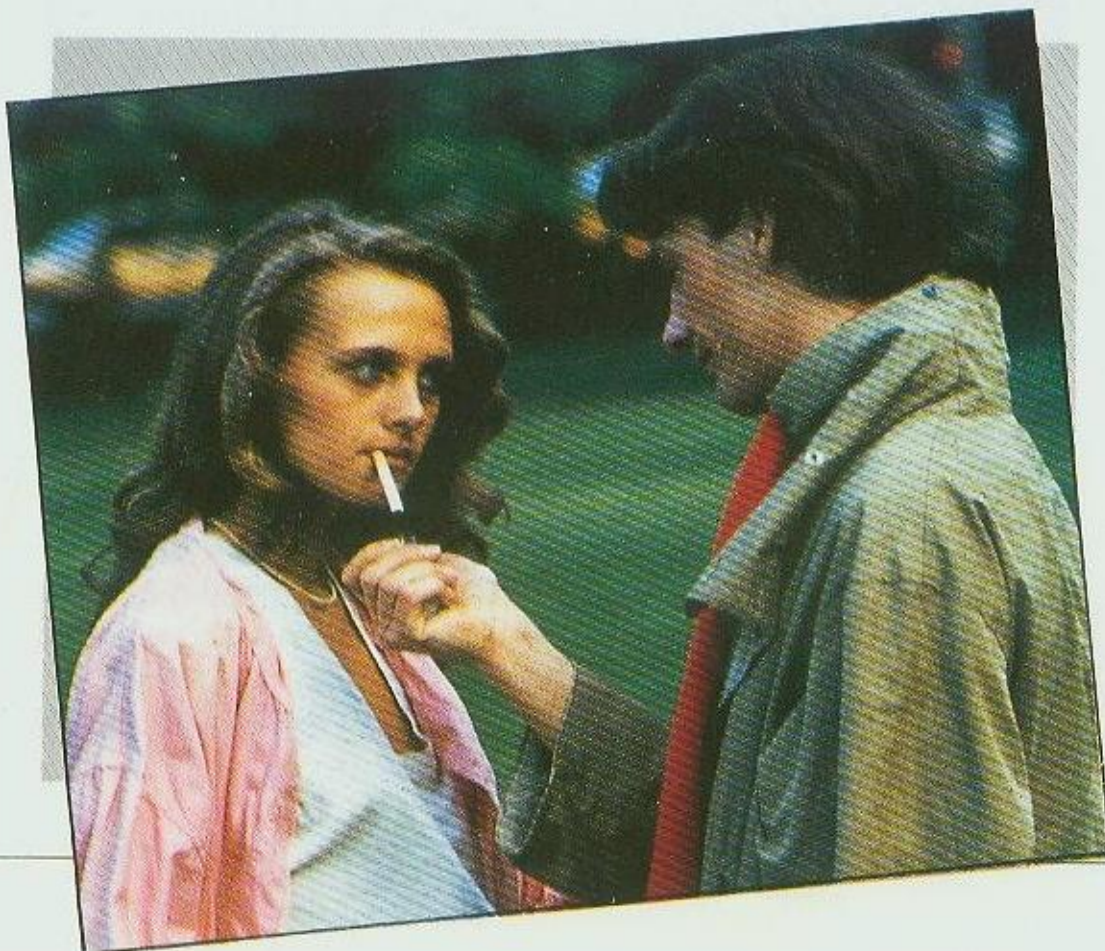
- | | |
|----------------------------|--|
| ■ Χοροί | ■ Σπορ |
| ■ Συναυλίες | ■ Επικίνδυνες συνθήκες πατινάζ, ρόδα τσουλήθρα |
| ■ Θρησκευτικές συναντήσεις | |

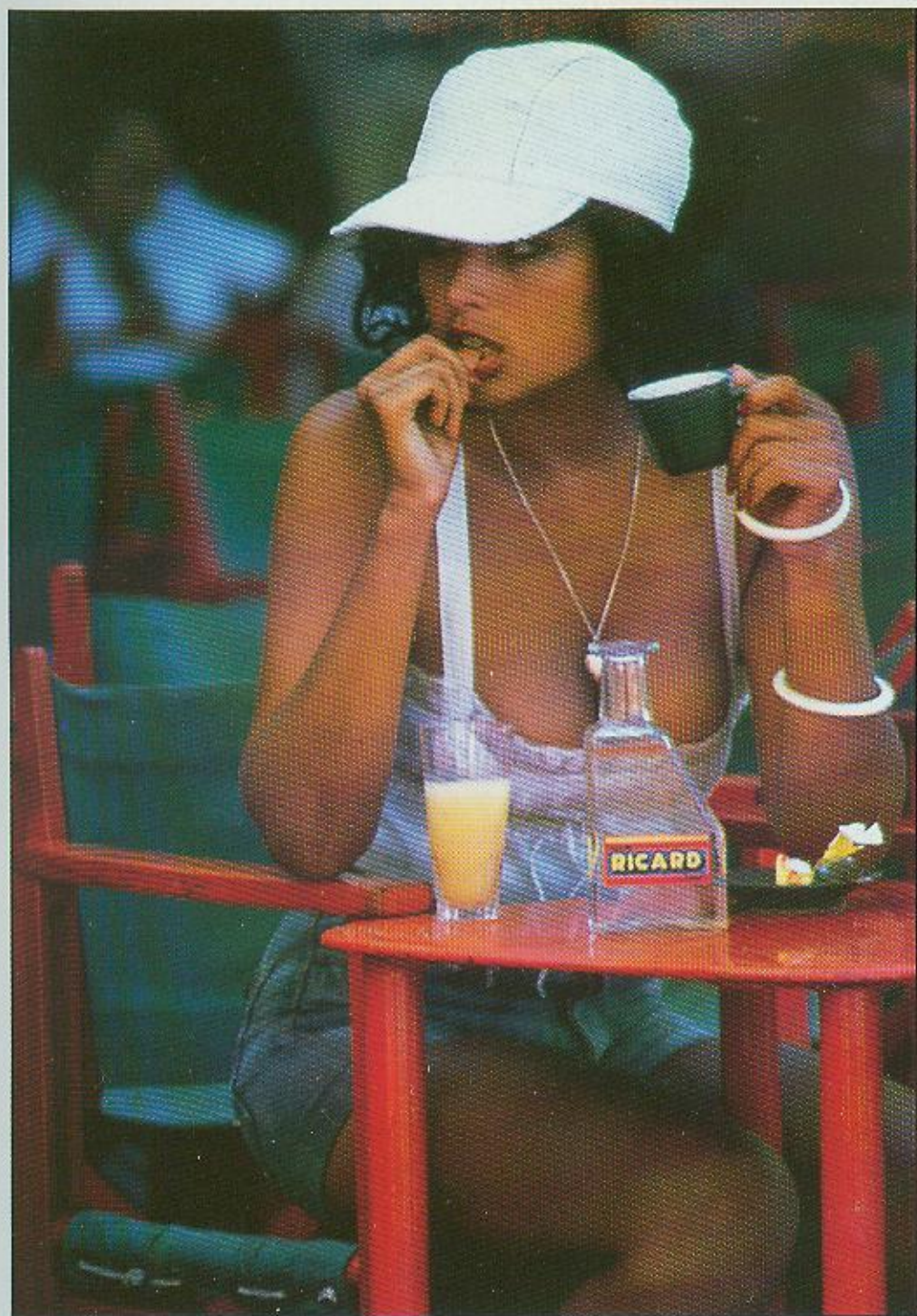
κότητα και αγάπη - οι οποίες είναι επίσης βασικές ανθρώπινες ανάγκες.

Έρευνες έχουν δείξει ότι οι μοναχικοί άνθρωποι και εκείνοι που ουσιαστικά αποφεύγουν την ανθρώπινη συντροφιά συχνά βλέπουν έντονα όνειρα ότι βρίσκονται με άλλους ανθρώπους. Φαίνεται ότι, όταν οι άνθρωποι στερούνται τη σεξουαλική εκτόνωση, τότε διάφορα ερωτικά όνειρα και φαντασιώσεις έρχονται στην επιφάνεια.

Ο τρόπος με τον οποίο ψάχνουμε για σεξουαλικούς συντρόφους είναι πολύ σημαντικός. Για ορισμένους ανθρώπους ολόκληρη η γοητεία της αποπλάνησης κρύβεται στο "κυνήγι" και όχι στην τελική κατάκτηση. Αγαπούν τον ηλεκτρισμό που δημιουργείται στην ατμόσφαιρα, όταν θέλουν κάποιον και όταν τον κυνηγούν - και όσο πιο σκληρή είναι η καταδίωξη τόσο το καλύτερο. Οι εραστές αυτού του είδους τείνουν να έχουν αρκετή αυτοπεποίθηση. Πιστεύουν στον εαυτό τους, στη γοητεία

Η επαφή με το βλέμμα είναι έντονη και η στάση του σώματος ανοιχτή, με τον έναν κοντά στον άλλο και τα χέρια και τα κορμιά σε μια ελάχιστη, προκλητική απόσταση μεταξύ τους





Η αποπλάνηση είναι ζήτημα βλέμματος, όπως και του να λέει και να κάνει κανείς τα κατάλληλα πράγματα

θρώπους, επειδή είμαστε σίγουροι ότι θα μας απέρριπταν. Αντίθετα ψάχνουμε για ανθρώπους που είναι το ίδιο ελκυστικοί με μας και "παλεύουμε" να ξεκινήσουμε μια συζήτηση ή, τουλάχιστον, να κάνουμε το αντικείμενο του πόθου μας να μας κοιτάξει.

Δύο πολύ βασικά σημεία, από τα οποία μπορεί να ξεκινήσει

ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ

Κερδίζοντας την προσοχή του/της

- Βρείτε ένα ενδιαφέρον θέμα
- Κάντε μερικές αποκαλύψεις για τον εαυτό σας
- Πείτε μερικά πολύ προσωπικά πράγματα για τον εαυτό σας- δείξτε ότι είστε ψυχολογικά υγιείς
- Κολακέψτε τον/την ακούγοντας με προσοχή τις απαντήσεις του είναι μια κίνηση που κερδίζει πάντα

μια σεξουαλική αλληλεπίδραση, είναι η επιλογή της κατάλληλης ευκαιρίας και του κατάλληλου ατόμου για να το πλησιάσουμε. Η επιλογή του κατάλληλου ατόμου είναι συνήθως ζήτημα ενστίκτου, από τη στιγμή που ήδη έχουμε κάνει μια ασυνείδητη αξιολόγηση. Η επιλογή της κατάλληλης στιγμής είναι συνήθως πιο δύσκολη.

Ορισμένες συνθήκες δεν είναι κατάλληλες για να πλησιάσουμε σεξουαλικά τους άλλους - το μέρος είναι ακατάλληλο, ο χρόνος δεν είναι κατάλληλος, το σεξ δεν "υπάρχει στην ατμόσφαιρα". Αλλά εκείνες οι συνθήκες, που είναι κατάλληλες, έχουν δύο κοινά χαρακτηριστικά. Κάνουν ένα άτομο να διεγερθεί περισσότερο - χωρίς αυτό να συμβαίνει απαραίτητα σ' ένα σεξουαλικό επίπεδο - και πιθανότατα προκαλούν τον ενθουσιασμό και των δύο. Γι' αυτόν το λόγο οποιαδήποτε περίσταση, που κάνει ένα άτομο να διεγείρεται, μπορεί να χρησιμεύσει ως προκαταρκτικό στάδιο για το σεξ. Οι άνθρωποι πηγαίνουν σε χορούς, όχι μόνο επειδή είναι τα κατάλληλα μέρη για να γνωρίσουν πιθανούς εραστές, αλλά επειδή, καθώς το σώμα τους ασκείται με το χορό, διεγείρονται ακόμη περισσότερο.

Οι συναυλίες αλλά και οι μεγάλες θρησκευτικές συγκεντρώσεις, όπως αυτές του Billy Graham, συχνά διεγείρουν τους ανθρώπους μ' έναν τέτοιο τρόπο που τους κάνει πιο ανοιχτούς απέναντι στο σεξ. Πολλοί άνθρωποι που έχουν πολλές εμπειρίες, όσον αφορά την αποπλάνηση, πηγαίνουν σ' αυτές τις συναντήσεις ακριβώς γι' αυτόν το λόγο. Γνωρίζουν, από την πείρα τους, ότι θα συναντήσουν ανθρώπους που θα είναι πιο εύκολο να τους αποπλανήσουν, αφού θα είναι ήδη ερεθισμένοι και ενθουσιασμένοι.

Όπως παραδόξως, ακόμη και η διέγερση που προκαλεί ο κίνδυνος μπορεί να έχει αντίστοιχα αποτελέσματα. Οι ερευνητές έχουν βρει ότι οι άνδρες που περπατούν πάνω σε μια πολύ επικίνδυνη γέφυρα είναι πιθανότερο να πειράξουν μια όμορφη κοπέλα, που συναντούν στα μισά της γέφυρας, απ' ό,τι θα έκαναν συνήθως.

ΜΕΤΑΦΡΑΖΟΝΤΑΣ ΤΑ ΜΗΝΥΜΑΤΑ

Ένα ακόμη πράγμα που θα πρέπει να κάνετε σωστά είναι ν' αποφασίσετε ποιος είναι διαθέσιμος και δείχνει να ενδιαφέρεται. Οι μέθοδοι, που συνήθως χρησιμοποιούμε για ν' αποφασίσουμε κάτι τέτοιο, καταλήγουν συχνά σε πολύ γενικές και ανα-

τους και στην πιθανότητα της επιτυχίας. Σχεδόν πάντα αυτή η αυτοπεποίθησή τους έχει επίδραση στο τελικό αποτέλεσμα.

Οι άνθρωποι που δεν πιστεύουν ότι είναι ελκυστικοί, αντιμετωπίζουν πολύ μεγαλύτερες δυσκολίες. Πρέπει πρώτα να πι-

ΚΑΤΑΣΤΡΩΝΟΝΤΑΣ ΤΗ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΣΑΣ

Ρωτήστε τον εαυτό σας

- Είναι διαθέσιμος/η; (γλώσσα του σώματος)
- Θα ταιριάζατε μεταξύ σας; (προσωπική κλίμακα αξιολόγησης)
- Είναι πολύ ελκυστικός/ή (προσωπική κλίμακα αξιολόγησης)
- Ενδιαφέρεται για σας; (λεκτικά και μη λεκτικά σήματα)

στέψουν στον εαυτό τους και στη συνέχεια θα πρέπει να πείσουν το αντικείμενο του πόθου τους να πιστέψει σ' αυτούς. Αυτό που συνήθως συμβαίνει είναι ότι οι άνθρωποι χρησιμοποιούν μια "μυστική κλίμακα αξιολόγησης" της σεξουαλικής ελκυστικότητας, με βάση την οποία αξιολογούν τον εαυτό τους και τους πιθανούς συντρόφους τους. Ασυνείδητα, αναζητούμε ανθρώπους που παίρνουν τον ίδιο βαθμό με μας.

Οι πιο πολλοί πιστεύουμε ότι θα χάναμε άσκοπα το χρόνο μας, αν προσπαθούσαμε να πλησιάσουμε πολύ ελκυστικούς αν-

ξιόπιστες αξιολογήσεις, που στηρίζονται στο τι φορά κάποιος ή αν καπνίζει ή όχι (Οι έρευνες έχουν δείξει ότι οι γυναίκες που καπνίζουν είναι πιο πιθανό να μην έχουν φραγμούς και αναστολές στο σεξ.)

Πέρα από τέτοια βιαστικά συμπεράσματα, τα πιο σημαντικά συμπεράσματα βγαίνουν, αν μελετήσετε προσεκτικά τη γλώσσα του σώματος - δηλαδή τα μη λεκτικά μηνύματα που στέλνουμε στους άλλους.

Η γλώσσα του σώματος φανερώνει πώς νιώθει ένας άνθρωπος για σας με περισσότερη αξιοπιστία απ' ό,τι ο προφορικός λόγος, πιθανόν επειδή εκδηλώνεται αυθόρμητα, χωρίς να έχει μεσολαβήσει η λογική.

Για παράδειγμα, μπορεί να στεκόμαστε με αυτό που ονομάζεται "ανοιχτή στάση σώματος" ή "κλειστή στάση σώματος". Σε μια "κλειστή στάση σώματος" ένα άτομο μπορεί να στέκεται με τα χέρια διπλωμένα στο σώμα του. Αυτό δείχνει ότι δεν ενδιαφέρεται να μιλήσει ή να γνωριστεί με τους ανθρώπους που βρίσκονται γύρω του και ότι προσπαθεί να τους αποφύγει.

ΤΟ ΜΕΣΟΝ ΤΗΣ ΠΑΡΤΙΔΑΣ

- Φλερτάρετε το σύντροφό σας - προκαλέστε το ενδιαφέρον του και ερεθίστε τον σεξουαλικά
- Κάντε τον δύσκολο- αλλά όχι τον πολύ δύσκολο - διατηρήστε το ενδιαφέρον του
- Πείστε τον ότι είστε αξιαγάπητοι και επιθυμητοί - και ότι θα χρειαστεί να σας γοητέψει
- Δείξτε ότι μερικές φορές μπορούν να σας "κατακτήσουν" και ότι το κυνήγι αξίζει τον κόπο

Στην "ανοιχτή στάση σώματος" το άτομο κάθεται ή στέκεται μ' έναν τρόπο που επιδεικνύει τον εαυτό του πιο αποτελεσματικά, για παράδειγμα γέρνει προς τα πίσω με το ένα χέρι απλωμένο στην πλάτη της πολυθρόνας ή στέκεται σε μια επιθετική στάση με τα χέρια στους μηρούς. Ένα άτομο που κάθεται ή στέκεται με μια "ανοιχτή στάση σώματος" είναι πιο ανοιχτό για επαφή απ' ό,τι ένα με "κλειστή στάση σώματος".

Άλλα στοιχεία, που δείχνουν αν κάποιος είναι διαθέσιμος για επαφή, προέρχονται από τα μάτια. Αν κοιτάζετε επίμονα κάποιον με τα μάτια ορθάνοιχτα, αυτό μπορεί να σημαίνει ότι ενδιαφέρεστε γι' αυτόν και ότι σας αρέσει πολύ.

ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΤΗΣ ΑΠΟΚΑΛΥΨΗΣ

Από τη στιγμή που έχετε βρει το κατάλληλο μέρος και το κατάλληλο άτομο, υπάρχουν άλλα στοιχεία που πρέπει να μπου στο παιχνίδι. Για παράδειγμα θα πρέπει να ξεκαθαρίσετε ότι είστε ένα φυσιολογικό, ψυχολογικά υγιές άτομο, αλλιώς ο πιθανός σύντροφός σας μπορεί να κάνει πίσω.

Για να το πετύχετε αυτό, είναι απαραίτητο να ξεκινήσετε μια διαδικασία που οι ψυχολόγοι ονομάζουν αποκάλυψη του εαυτού και ν' αποκαλύψετε τα κατάλληλα πράγματα που έχουν να κάνουν με τα συναισθήματά σας. Κάτι τέτοιο βοηθά τον άλλο να συνειδητοποιήσει ότι είστε ανοιχτό άτομο, με μια ώριμη στάση απέναντι στη ζωή και ότι του εμπιστεύεστε τα συναισθήματά σας.

Οι άνδρες συνήθως υπερτερούν σ' αυτό. Κάνουν στις γυναίκες άμεσες ερωτήσεις, που τις ενθαρρύνουν να κάνουν προσωπικές αποκαλύψεις. Αυτό μπορεί να συμβαίνει, επειδή όλοι περιμένουν από τις γυναίκες να αποκαλύπτουν περισσότερα για τον εαυτό τους και έτσι το κάνουν, για να φαίνεται ότι είναι φυσιολογικές. Διαφορετικά αυτό μπορεί να συμβαίνει, επειδή οι

άνδρες φοβούνται να ανοιχτούν και γενικά είναι λιγότερο εκδηλωτικοί, όσον αφορά τα συναισθήματά τους. Πάντως, αν ένα άτομο δεν ανοιχτεί με τον κατάλληλο τρόπο και δεν δώσει στον άλλο την ευκαιρία να κάνει το ίδιο, δεν πρόκειται να έχει κανένα θετικό αποτέλεσμα.

ΔΙΑΤΗΡΩΝΤΑΣ ΤΟ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ

Ενώ οι αξιολογήσεις που κάνουμε για το αν κάποιος είναι διαθέσιμος για επαφή μπορεί να είναι αυθόρμητες - να στηρίζονται σε βιαστικές κρίσεις για πολύ ασήμαντα χαρακτηριστικά, όπως οι χειρονομίες και ο τόνος της φωνής - το να φτάσει κανείς από τη διαθεσιμότητα στην αποπλάνηση, είναι μια πολύ πιο δύσκολη υπόθεση. Κατ' αρχήν, αν μιλήσετε σ' ένα άτομο που έχει τη διάθεση να έρθει σ' επαφή μαζί σας, μπορεί ν' αλλάξει γνώμη - ίσως να το κάνατε να βαρεθεί, όταν ανοίξατε το στόμα σας.

Από την άλλη πλευρά, κάποιος που αρχικά δεν ενδιαφερόταν μπορεί να ενδιαφερθεί, αν επιλέξετε τα κατάλληλα θέματα συζήτησης.

Είναι σημαντικό να μπορείτε ν' αντιληφθείτε τα σημάδια που δείχνουν ότι ο άλλος σας απορρίπτει ή σας αποδέχεται, καθώς εξελίσσονται τα πράγματα. Η αποπλάνηση είναι ένα παιχνίδι που συμπεριλαμβάνει δύο ανθρώπους και στο οποίο δεν υπάρχουν προκαθορισμένοι κανόνες. Το μόνο καθησυχαστικό στοιχείο, γι' αυτόν που πρόκειται ν' αποπλανήσει, είναι ότι στους περισσότερους ανθρώπους αρέσει να κάνουν έρωτα και έτσι οι οιωνοί δεν είναι εντελώς εναντίον σας, αν μάθετε πώς να παίζετε το παιχνίδι.

ΤΑ ΤΕΧΝΑΣΜΑΤΑ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝ ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ

Επειδή η αποπλάνηση στους ανθρώπους μπορεί να είναι μια υπόθεση που τραβάει σε μάκρος, θα πρέπει να καταφέρετε να διατηρήσετε το ενδιαφέρον του άλλου μέχρι την κρίσιμη στιγμή. Υπάρχει μια ποικιλία από τεχνάσματα που συνήθως χρησιμοποιούν και οι δύο, προκειμένου να πετύχουν κάτι τέτοιο. Συνήθως αυτό που κάνουν είναι να φλερτάρουν και ταυτόχρονα να κάνουν το δύσκολο.

ΤΟ ΤΕΛΟΣ ΤΗΣ ΠΑΡΤΙΔΑΣ

- Συζητήστε γενικά για σεξ - ελέγξτε τις αντιδράσεις μ' έναν έμμεσο τρόπο
- Ελέγξτε αν όλα τα λεκτικά σήματα είναι θετικά
- Συζητήστε για το σεξ πιο άμεσα
- Ελέγξτε αν όλα τα μη λεκτικά σήματα είναι θετικά - συμπεριφορά, γλώσσα του σώματος
- Πλησιάστε πιο κοντά και προετοιμαστείτε για την τελική κίνηση

ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΤΟ ΔΥΣΚΟΛΟ

Το φλερτ σας βοηθά να διατηρήσετε το ενδιαφέρον και τον ενθουσιασμό του άλλου, αλλά έχει και ένα έμμεσο πλεονέκτημα, επίσης. Μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε για να δείξετε στους άλλους ότι έχετε τη διάθεση να έρθετε σ' επαφή μαζί τους, αλλά θα χρειαστεί πρώτα να καταφέρουν να σας γοητέψουν. Αυτό από μόνο του μπορεί να είναι πολύ ερεθιστικό και για τους δύο, στο βαθμό βέβαια που δεν καταντά απειλητικό για την εξέλιξη της σχέσης.

Το να δείχνετε στον άλλο ότι δεν είστε διαθέσιμοι για επαφή είναι ένα μέρος του παιχνιδιού της αποπλάνησης, που δοκι-



Αφού όλα τα προκαταρκτικά βήματα έχουν γίνει μ' επιτυχία και το παιχνίδι έχει παιχτεί σωστά και από τους δύο, είναι καιρός να απολαύσουν την ανταμοιβή τους

μάζεται από το χρόνο. Φαίνεται ότι διατηρεί το ενδιαφέρον του άλλου μέχρι ένα βαθμό. Το να είστε υπερβολικά διαθέσιμοι μπορεί να είναι το ίδιο ανασταλτικό, όσο και το να μην είστε καθόλου διαθέσιμοι.

Πρόκειται για μια περιοχή που έχει ερευνηθεί πολύ διεξοδικά και φαίνεται ότι ισχύουν οι ακόλουθοι γενικοί κανόνες. Πρώτον, οι άνδρες φοβούνται την απόρριψη από ελκυστικές γυναίκες και οτιδήποτε τους καθυστεράει ότι δεν πρόκειται να τους απορρίψουν - ακόμη και αν δεν πρόκειται για άμεση αποδοχή - μπορεί να βοηθήσει.

Έτσι, μια γυναίκα που θέλει να παίξει τη δύσκολη θα πρέπει να καταφέρει να περάσει το μήνυμα ότι μπορεί να κατακτηθεί και ότι της αρέσει ο συγκεκριμένος άνδρας που την κυνηγά τη δεδομένη στιγμή.

Δεύτερον, κάθε γυναίκα που γενικά θεωρείται δύσκολη δεν είναι ελκυστική στους περισσότερους άνδρες. Και πάλι θα πρέπει να υπάρχει κάποια ένδειξη ότι το κυνήγι θ' ανταμειφθεί στο τέλος.

Τρίτον, η καλύτερη στρατηγική είναι να μην κάνετε συνέχεια το δύσκολο με το συγκεκριμένο άτομο, αλλά πού και πού να δείχνετε πιο χαλαροί, ώστε να μη χάνει τις ελπίδες του.

ΑΛΛΑ ΣΗΜΑΔΙΑ

Υπάρχουν και άλλα σημάδια που μεταφέρουν εξίσου σημαντικά μηνύματα. Για παράδειγμα οι άνθρωποι μας κάνουν χάρες, όταν τους αρέσουμε, άρα το να ζητήσουμε από κάποιον να μας κάνει μια μικρή χάρη είναι ένας καλός και γρήγορος τρόπος να

εκτιμήσουμε τα συναισθήματά του απέναντί μας. Ακόμη καλό είναι να εξετάζουμε πόσο πρόθυμος είναι ο άλλος να συζητήσει σ' ένα γενικό επίπεδο για το σεξ, προτού γίνουν οποιεσδήποτε συγκεκριμένες κινήσεις.

Οι άνθρωποι, κατά κανόνα, αρχίζουν να συζητούν για σεξουαλικά θέματα μ' ένα γενικό, έμμεσο τρόπο, την ώρα που αποκαλύπτουν πράγματα για τον εαυτό τους. Ο στόχος τους είναι να εκτιμήσουν το πόσο πρόθυμος είναι ο άλλος να έρθει αντιμέτωπος μ' αυτά τα πράγματα.

MAT

- Ήταν ευχάριστο για σας; ■ Αν η απάντηση είναι θετική, δείξτε ενδιαφέρον και για επόμενη συνάντηση.
- Εκδηλώσατε την ευχαρίστησή σας; (λεκτικά και μη λεκτικά σήματα) ■ Δείξτε ότι είστε διαθέσιμοι.
- Του/της άρεσε; ■ Κανονίστε πρακτικά ζητήματα - πώς, πότε, πού.

ΑΦΡΟΔΙΣΙΑΚΑ

Τα στρείδια είναι ένα διάσημο αφροδισιακό, που έχει αντέξει στο πέρασμα του χρόνου, ενώ το να τρως αλεσμένο κέρατο ρινόκερου ή πέος λύκου, άλλοτε ήταν και άλλοτε όχι διαδεδομένα. Αυτές οι παλιές μέθοδοι έχουν άραγε αποτελέσματα ή η επιστήμη του 20ού αι. θα εφεύρει το ελιξίριο του έρωτα;

Ενώ έχουν καταγραφεί περισσότερες από 900 ουσίες, που υποτίθεται ότι αυξάνουν τη σεξουαλική επιθυμία και οι οποίες είναι γνωστές με τον όρο αφροδισιακά, παρ' όλα αυτά φαίνεται ότι μόνο ορισμένες από αυτές έχουν αντέξει στη δοκιμασία του χρόνου. Πράγματι, ένας κατάλογος με όλα τα αφροδισιακά θα ήταν η απόδειξη της ακόρεστης δίψας του ανθρώπου, που απεγνωσμένα προσπαθεί ν' ανακαλύψει το θρυλικό ελιξίριο του έρωτα.

Στο πέρασμα των αιώνων οι άνθρωποι έχουν επινοήσει και καταναλώσει όλων των ειδών τα παρασκευάσματα - όρχεις του

γαϊδουριού, έντερα των πουλιών, φρέσκο σπέρμα, αίμα περιόδου, πέος λύκου, σκατζόχοιρους αλλά και διάφορες μυρωδιές - όπως από κρεμμύδια, άγρια λάχανα, ανανά και σπόρους τσουκνίδας.

Ένα διεγερτικό που το εκτιμούν ιδιαίτερα στις μεσογειακές χώρες, από τη βιβλική εποχή, είναι η ρίζα του φυτού Μανδραγόρα (*Mandragora officinarum*).

Ενώ οι αφροδισιακές ιδιότητες του φυτού αυτού έχουν, τώρα πια, αρχίσει να αμφισβητούνται, παλιότερα πίστευαν ότι όσο περισσότερο η ρίζα του φυτού μοιάζει με άνθρωπο - ειδικά αν είχε προεξοχές που έμοιαζαν με όρχεις - τόσο πιο ακριβό θα έπρεπε να είναι και τόσο περισσότερο το εκτιμούσαν.

Ήταν πολύ συνηθισμένο να χρησιμοποιούν ως αφροδισιακό οποιαδήποτε οργανική ύλη - ζωική ή φυτική - που έμοιαζε με τα γεννητικά όργανα του άνδρα ή της γυναίκας. Έτσι τα φασόλια, οι μπανάνες, τα αγγούρια και τα στρείδια θεωρήθηκαν ισχυρά ερωτικά διεγερτικά.

Ακόμη και οι πατάτες θεωρήθηκε ότι είχαν αφροδισιακές ιδιότητες, όταν οι Ισπανοί τις μετέφεραν από τη Νότιο Αμερική στην Ευρώπη τον 17ο αι.

Οι ερωτικοί συγγραφείς από την Ελλάδα και τη Ρώμη έδιναν μεγάλη σημασία στα ερωτικά διεγερτικά, ειδικά σε ένα παρασκεύασμα φτιαγμένο από "Σατύριο" - μια ουσία που έπαιρναν από την άγρια orchidea των δασών. Λέγεται ότι ο Ηρακλής ήπια ένα τέτοιο παρασκεύασμα και στη συνέχεια διακόρευσε τις 50 κόρες των καλεσμένων του.

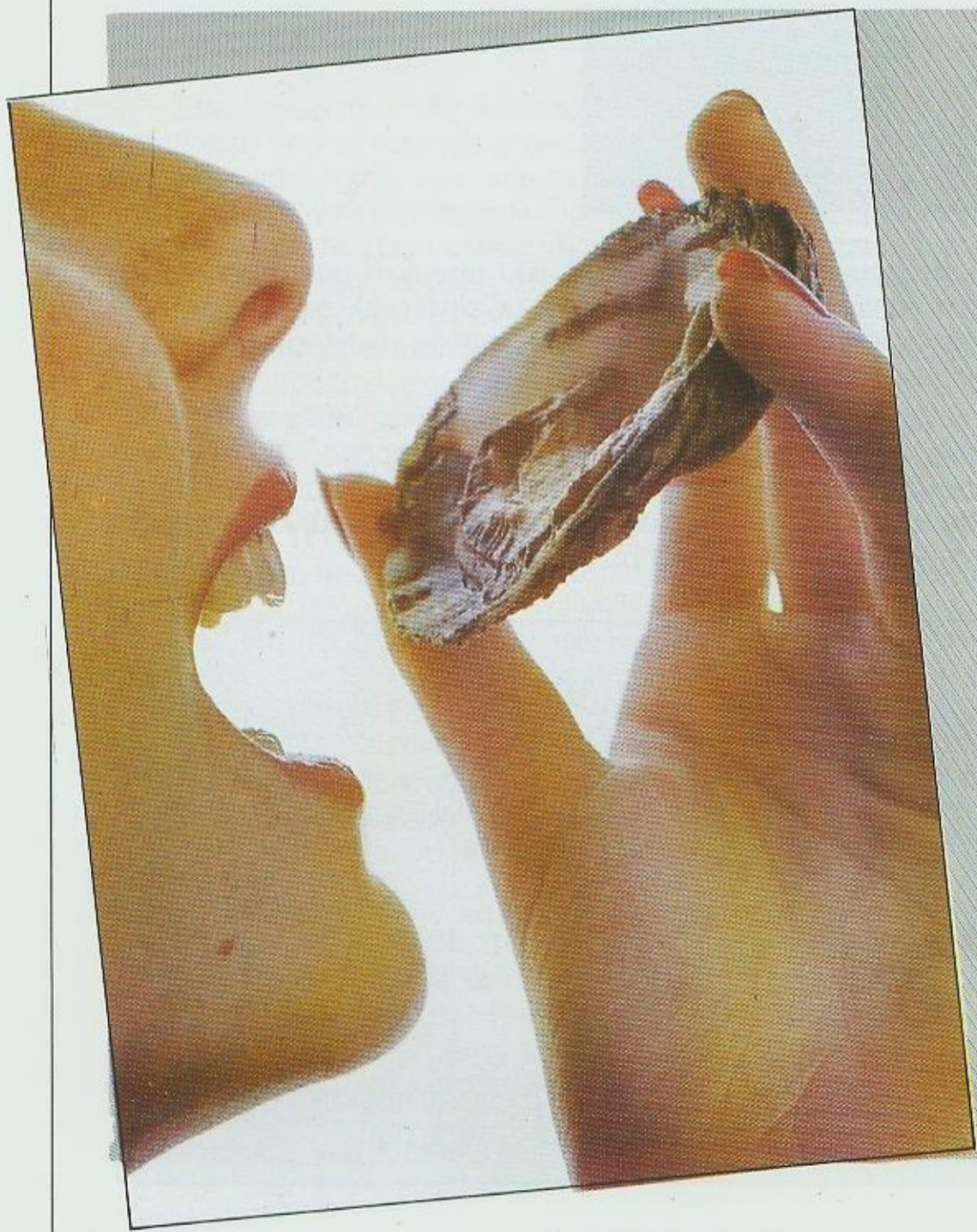
Οι Άραβες, οι Ινδοί και οι Κινέζοι πάντοτε διακρίνονταν στην τέχνη του έρωτα και τα ερωτικά τους εγχειρίδια είναι πλούσια σε συνταγές αφροδισιακών.

ΙΣΧΥΡΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ;

Πολλοί άνθρωποι σήμερα απορρίπτουν εξ ολοκλήρου την ιδέα των αφροδισιακών, ισχυριζόμενοι είτε ότι δεν υπάρχουν είτε ότι δεν υπάρχει καμία επιστημονική απόδειξη ότι έχουν αποτελέσματα.

Η άποψη αυτή μπορεί να ισχύει για ένα μεγάλο αριθμό περιπτώσεων. Αλλά υπάρχουν και ενδείξεις ότι ορισμένες ουσίες, συγκεκριμένα κάποιες τροφές, έχουν τέτοιες ιδιότητες που προκαλούν μια αίσθηση ευφορίας, η οποία μπορεί να μεγαλώσει τη σεξουαλική επιθυμία. Πρόκειται, άραγε, για τα αφροδισιακά;

Ένα πράγμα είναι σίγουρο - τα αφροδισιακά είναι πιο πιθανό να έχουν αποτελέσματα, αν πιστεύετε ότι θα έχουν. Και



για κείνους από μας που θέλουμε να έχουμε "ανοιχτό μυαλό", όσον αφορά τις "δυνάμεις" τους, δεν υπάρχει τίποτα που να μας εμποδίζει να δοκιμάσουμε μερικά.

Ευτυχώς οι τροφές που υποτίθεται ότι λειτουργούν ως αφροδισιακά δεν είναι όλες σπάνιες λιχουδιές που εισάγονται με μεγάλα έξοδα από εξωτικά ανατολικά νησιά - ή το είδος των συστατικών που θα ήταν πιο πιθανό να βρείτε στο καζάνι μιας μάγισσας. Συχνά πρόκειται για ουσίες ευρείας και καθημερινής κατανάλωσης, όπως το μέλι.

Θα πρέπει να σημειωθεί, εξάλλου, ότι τα συστατικά της "κουζίνας του έρωτα" δεν είναι σχεδιασμένα να θεραπεύουν την ανικανότητα ή την ψυχρότητα, αλλά προορίζονται για ανθρώπους που θέλουν να διευρύνουν τη σεξουαλική τους απόλαυση - ακόμη κι αν αυτό γίνεται απλά μ' έναν αφελή πειραματισμό.

Τα ερωτικά πιάτα - ακόμη και η προετοιμασία και η παρουσίασή τους - μπορούν να βελτιώσουν οποιαδήποτε σεξουαλική ζωή, ακόμη και την πιο ολοκληρωμένη.

Τα αφροδισιακά όμως δεν είναι φάρμακα. Η θεραπεία μιας προβληματικής σεξουαλικής ζωής απαιτεί διαφορετική αγωγή, όπως περισσότερο ύπνο, λιγότερο άγχος, βιταμίνες ή ίσως και συμβουλευτική.

ΤΕΣΣΕΡΑ ΕΡΩΤΙΚΑ ΦΑΓΗΤΑ

Σύμφωνα με την παράδοση, αν φας καλά θα αποδώσεις και καλά - και η επιλογή του φαγητού μπορεί να είναι πολύ σημαντική. Λέγεται ότι τα τέσσερα καλύτερα αφροδισιακά είναι το σκόρδο, το μέλι, οι αντσούγιες και ο σπόρος σιταριού - όλα τροφές εξαιρετικής ποιότητας.

Το σκόρδο, επειδή δίνει δύναμη και αντοχή, θεωρείται ότι έχει αντισηπτικές και αντιβιοτικές ιδιότητες που καθαρίζουν το αίμα και τονώνουν το σώμα. Βέβαια μπορεί να είναι απωθητικό στην αναπνοή.

Και οι Αμερικανοί επιστήμονες πρόσφατα ανακάλυψαν το εξής παράδοξο: ότι το βασικό συστατικό της οσμής του σκόρδου και των αιθέριων ελαίων είναι το ίδιο μ' αυτό των χημικών ουσιών, που απελευθερώνονται από μια γυναίκα, όταν είναι σεξουαλικά ερεθισμένη.

Επειδή αποτελεί άμεση πηγή ενέργειας, το μέλι είναι μια καλή βασική τροφή για όλους. Σε ερωτικά βιβλία όπως "Ο Αρωματισμένος Κήπος" και "Το Κάμα Σούτρα" υπάρχουν πάντα ζαχαρωτά φτιαγμένα από μέλι και μπαχαρικά - μια βασική τροφή για εραστές. Το μέλι χρησιμοποιείται ακόμη και σήμερα στα διεγερτικά χάπια, που κυκλοφορούν ευρέως στην αγορά.

Όπως και πολλές άλλες θαλασσινές τροφές, οι αντσούγιες είναι εξαιρετικά πλούσιες σε φώσφορο, αλάτι και περιέχουν πολλά από τα βασικά στοιχεία και άλατα που χρειάζεται διαρκώς το σώμα μας. Τα στρείδια είναι το πιο γνωστό θαλασσινό αφροδισιακό - επειδή μοιάζουν με ένα ανοιχτό γυναικείο σεξουαλικό όργανο - αλλά οι αντσούγιες τα ξεπερνούν σε ποιότητα.

Ο σπόρος του σιταριού, που βρίσκεται στο ψωμί ολικής αλέσεως, είναι η πιο πλούσια πηγή Βιταμίνης Ε σ' αυτόν τον πλανήτη. Επειδή θεωρείται "η βιταμίνη της γονιμότητας", η έλλειψή της προκαλεί στειρότητα, ανικανότητα ή άλλα σεξουαλικά προβλήματα. Επομένως, αποθηκεύστε Βιταμίνη Ε.

Κανείς δεν αμφισβητεί την εξαιρετική σημασία που έχει η βιταμίνη αυτή για την υγεία και την καλή λειτουργία του οργανισμού, αλλά οι αφροδισιακές της ιδιότητες είναι ακόμη υπό αμφισβήτηση.

ΚΑΝΤΕ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΠΙΟ ΠΙΚΑΝΤΙΚΟ

Οι έμμεσες επιδράσεις των αφροδισιακών δεν θα πρέπει ποτέ να υποτιμούνται - κάθε άνθρωπος έχει τις δικές του προτιμή-

ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΣΕΞ

Το αλκοόλ θεωρείται αφροδισιακό από παλιά. Σε μικρές ποσότητες μπορεί να μειώσει το άγχος και να χαλαρώσει τις αναστολές. Συνεπώς, αν έχετε πιει, πλησιάζετε σεξουαλικά τους άλλους με μεγαλύτερη άνεση. Η ποσότητα πάντως έχει σημασία, επειδή το αλκοόλ σε μεγάλες δόσεις έχει το αντίθετο αποτέλεσμα, καθώς προκαλεί μια επιβράδυνση όλων των νευρικών κινητικών αντιδράσεων και προσωρινή σεξουαλική ανικανότητα. Στους χρόνιους αλκοολικούς η σεξουαλική επίδοση μπορεί να καταστραφεί σε μόνιμη βάση.

Η συγκέντρωση του αλκοόλ στο αίμα εξαρτάται από μια ποικιλία παραγόντων, όπως η ποσότητα και οι βαθμοί σε αλκοόλ του ποτού που έχει καταναλωθεί, το πόση ώρα περάσατε πίνοντας, η παρουσία ή απουσία τροφής στο στομάχι και η ηλικία, το φύλο, το βάρος και ο μεταβολισμός του συγκεκριμένου πότη.

2 μεζούρες Χαλάρωση, παρουσία κοινωνικών αναστολών, μέτριο επίπεδο διέγερσης

Σεξουαλική αντίδραση Αυξημένη ροή αίματος που μπορεί να διευκολύνει τη στύση.

4 μεζούρες Μπερδεμένος λόγος, κάποια δυσκολία στο συντονισμό κινήσεων, αυξημένη σεξουαλική επιθετικότητα.

Σεξουαλική αντίδραση Επηρεάζονται τα κέντρα του εγκεφάλου που ελέγχουν τον οργασμό και απαιτούν μεγαλύτερο ερεθισμό, προκειμένου να φτάσετε σε οργασμό.

6 μεζούρες Αδέξιες κινήσεις, έλλειψη ισορροπίας στο βάδισμα, υπερβολικές συναισθηματικές αντιδράσεις.

Σεξουαλική αντίδραση Οι περισσότερες γυναίκες φτάνουν πιο δύσκολα σε οργασμό. Το ίδιο μπορεί να συμβαίνει και στους άνδρες.

8 μεζούρες Σκέψεις χωρίς ειρμό, κινήσεις ανεξέλεγκτες.

Σεξουαλική αντίδραση Αυξανόμενη δυσκολία για διατήρηση της στύσης και συχνά ανικανότητα για οργασμό.

σεις. Επομένως αν μια τροφή, είτε πρόκειται για βότανο είτε για μπαχαρικό, δεν διεγείρει εσάς ή το σύντροφό σας, τότε δοκιμάστε μια άλλη - αλλά μην περιμένετε αμέσως θαύματα.

Μπορεί να διαλέξετε το κίμινο, ένα πολύ διαδεδομένο συστατικό στα ερωτικά φίλτρα από τις μέρες της Αρχαίας Αιγύπτου ή τον κόλιανδρο.

Αλλά προσέξτε το τσίλι - η κατάλληλη ποσότητα μπορεί να φέρει στην επιφάνεια περισσότερο πάθος απ' όσο περιμένετε, ενώ μια υπερβολική ποσότητα μπορεί να "κάψει" το πάθος σας εντελώς.

Η καυτερή σάλτσα τσίλι συνήθως σερβίρεται μαζί με τα στρείδια - και αποτελεί επίσης ένα συστατικό στις διάφορες κρέμες, που διατηρούν τη στύση στους άνδρες.



ΑΦΡΟΔΙΣΙΑΚΑ ΜΠΑΝΙΑ

Ένα ζεστό μπάνιο με αρωματικά έλαια μπορεί να κάνει θαύματα στη σεξουαλική σας ζωή. Θυμηθείτε να γεμίσετε την μπανιέρα, προτού ρίξετε τα αρωματικά έλαια, γιατί πρέπει να επιπλέουν στην επιφάνεια του νερού.

Το νερό θα πρέπει να είναι τόσο ζεστό, όσο χρειάζεται για να βγαίνουν ατμοί. Αυτό σας δίνει τη δυνατότητα να εισπνέετε το άρωμα που αιχμαλωτίζεται στον υγρό αέρα. Το ζεστό νερό θα κάνει ακόμη το δέρμα σας να κοκκινίσει. Όταν βγείτε από το νερό, τα έλαια θα μείνουν στο δέρμα σας, χωρίς να αφήσουν λιπαρά κατάλοιπα.

Ένα ποτήρι κρασί θα σας κάνει να χαλαρώσετε ακόμη περισσότερο και θα σας βοηθήσει ν' αποκτήσετε την κατάλληλη διάθεση, για να κάνετε έρωτα.

Τα αιθέρια έλαια με αφροδισιακές ιδιότητες περιέχουν

Μαύρο πιπέρι
Κάρδαμο
Φασκομηλιά
Γιασεμί
Κέδρο

Άνθη πορτοκαλιάς
Πατσουλί
Τριαντάφυλλο
Σανταλόξυλο
Γλανγκ γλανγκ

Για τον άνδρα σας

2 σταγόνες μαύρο πιπέρι
5 σταγόνες φασκόμηλο
2 σταγόνες γκλανγκ γλανγκ
5 σταγόνες σανταλόξυλο

Για τη γυναίκα σας

3 σταγόνες πατσουλί
2 σταγόνες γλανγκ γλανγκ
2 σταγόνες από άνθη πορτοκαλιάς
5 σταγόνες από σανταλόξυλο

Και για τους δυο σας

3 σταγόνες γιασεμί
3 σταγόνες τριαντάφυλλο
7 σταγόνες σανταλόξυλο

Ένα από τα μπαχαρικά με τις πιο πολλές χρήσεις - το τζίντζερ - αποτελεί ένα ακόμη εξαιρετικό αφροδισιακό. Όταν τρώγεται στο τέλος του γεύματος σε μια κρυσταλλική ή σοκολατένια μορφή, το τζίντζερ φημολογείται ότι αυξάνει τη σεξουαλική διέγερση.

ΑΛΛΑΓΗ ΠΡΟΤΙΜΗΣΕΩΝ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΙΣ ΕΠΟΧΕΣ

Τα μπαχαρικά έχουν καλύτερα αποτελέσματα στις κρύες, σκοτεινές χειμωνιάτικες μέρες, ενώ τα αφροδισιακά βότανα είναι πιο αποτελεσματικά τις ζεστές, φωτεινές, καλοκαιριάτικες μέρες. Και τα βότανα αυτά θα πρέπει να είναι φρέσκα. Τα ξερά βότανα έχουν ελάχιστες ή και καθόλου ιδιότητες.

Ο γλυκός βασιλικός είναι ένα από τα πιο εποχιακά ερωτικά βότανα - θα πρέπει να είναι πολύ φρέσκος και, αν η γεύση ή το άρωμά του δεν σας προκαλούν καμία ευχαρίστηση, τότε δεν είναι κατάλληλος για σας.

Μπορεί, όμως, να έχετε ιδιαίτερη προτίμηση για το γαλλικό ποτό παστίς ή το ελληνικό ούζο, οπότε σ' αυτή την περίπτωση θα πρέπει να δοκιμάσετε να βάλετε γλυκάνυσο στα φαγητά σας.

Και, αν σας αρέσει η μέντα, μπορεί να διαπιστώσετε ότι η δροσιά της μεγαλώνει το πάθος σε μια ζεστή καλοκαιρινή μέρα. Υπάρχουν πολλά ακόμη βότανα που έχουν τη φήμη αφροδισιακών, όπως ο μαϊδανός, το εστραγκόν και τροφές όπως το σέλινο, τα καρύδια, το νεροκάρδαμο και τα σπαράγγια.

Ο μόνος τρόπος να ανακαλύψετε αν κάποια από αυτές αυξάνει τις σεξουαλικές σας επιθυμίες ή βελτιώνει τη σεξουαλική σας ζωή είναι να τις δοκιμάσετε.

ΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΤΗΣ ΙΣΠΑΝΙΚΗΣ ΜΥΓΑΣ

Ενας 19χρονος φοιτητής πανεπιστημίου είχε δυσκολίες να αποπλανήσει το κορίτσι με το οποίο έβγαине ραντεβού και γι' αυτό ζήτησε τη συμβουλή ενός φίλου. Ξαφνικά μια μέρα ο μεγαλύτερος φίλος του του έδωσε ένα πακέτο με λευκούς κρυστάλλους λέγοντάς του ότι ήταν ένα διάσημο παλιό ερωτικό διεγερτικό, που ονομαζόταν Ισπανική Μύγα και που ήταν γνωστό ότι διέγειρε τους άνδρες και τις γυναίκες.

Αργότερα το ίδιο βράδυ ο φοιτητής άδειασε το περιεχόμενο του πακέτου στον καφέ της φίλης του και περίμενε να δει πώς θ' αντιδράσει. Πέθανε μια ώρα αργότερα από βαριά εσωτερική αιμορραγία. Ο φοιτητής καταδικάστηκε σε πέντε χρόνια φυλάκιση για ανθρωποκτονία.

Μια τέτοια τραγωδία φανερώνει σ' ολόκληρο το μέγεθός της την άγνοια πολλών ανθρώπων για τα αφροδισιακά ναρκωτικά και για άλλα ερωτικά φίλτρα. Η Ισπανική Μύγα είναι το αποξηραμένο εκχύλισμα από τα σώματα νεκρών σκαθαριών με πράσινες φουσκάλες (*Lyatta vesicatoria*) που ζουν στη Νότια Ευρώπη. Αν απλωθεί πάνω στους όρχεις αλόγων ή ταύρων που δεν θέλουν να ζευγαρώσουν τους φέρνει σε τέτοια κατάσταση, που δεν μπορούν να κάνουν διαφορετικά.

Η εσωτερική λήψη της ερεθίζει όλες τις βλεννώδεις μεμβράνες, ειδικά την ουρήθρα. Ένας άνδρας, είτε έχει το μυαλό του στο σεξ είτε όχι, συνήθως δεν αποφεύγει τη στύση, ενώ ταυτόχρονα νιώθει φαγούρα στην ουρήθρα. Οι γυναίκες νιώθουν την ίδια φαγούρα στην ουρήθρα. Αλλά μια, έστω και λίγο, μεγαλύτερη δόση είναι θανατηφόρα.

ΣΞΕΙ ΠΟΤΑ

Το αλκοόλ είναι ένα ήπιο αφροδισιακό, με το οποίο όμως γίνεται μεγάλη κατάχρηση. Σε μικρές ποσότητες μπορεί να έχει ένα έμμεσο αποτέλεσμα, επειδή διώχνει τις αναστολές και αυξάνει τη ροή του αίματος στα περιφερειακά αιμοφόρα αγγεία, όπως αυτά που υπάρχουν στο πέος.

Για τους περισσότερους άνδρες δεν χρειάζεται τίποτα περισσότερο από ένα ποτήρι μπύρα - ή κανά δυο ποτήρια κρασί - για ν' αρχίσει να υπερισχύει η καταπραϋντική δράση του αλκοόλ. Η ιδανική δόση για μια γυναίκα θεωρείται ότι πρέπει να είναι μικρότερη, πιθανόν εξαιτίας του μικρότερου βάρους του σώματός της - περίπου ενάμισι ποτήρι κρασί.

Το άσπρο κρασί συνήθως θεωρείται καλύτερο από το κόκκινο και όσο καλύτερη είναι η ποιότητα τόσο μεγαλύτερο είναι το πιθανό αφροδισιακό αποτέλεσμα.

Σύμφωνα μ' ένα γενικό κανόνα, τα καλύτερα αφροδισιακά είναι τα κρασιά με τα λιγότερα οξέα, όπως τα κόκκινα κρασιά. Πολλοί άνθρωποι θα έλεγαν ότι η σαμπάνια είναι πιθανόν το ιδανικότερο ποτό, για να μεγαλώσει το πάθος και να διεγερθεί το σεξουαλικό ένστικτο. Αυτό μπορεί να είναι αλήθεια, αλλά το αποτέλεσμα δεν θα διαρκέσει όσο αυτό ενός καλού κόκκινου κρασιού.

Το πράσινο Σαρτρέζ και η τεκίλα βρίσκονται και τα δύο ψηλά στη λίστα των αφροδισιακών του αλκοόλ - το πράσινο Σαρτρέζ, για παράδειγμα, λέγεται ότι περιέχει αιθέρια έλαια που ερεθίζουν ελαφρά την κύστη και την περιοχή της λεκάνης.

ΤΟ ΚΕΡΑΤΟ ΤΟΥ ΡΙΝΟΚΕΡΟΥ

Το κέρατο του ρινόκερου είναι ένα ακόμη γνωστό σεξουαλικό διεγερτικό. Τριμμένο με τη μορφή λεπτής πούδρας ή με τη μορφή ερωτικού φίλτρου, το κέρατο του ρινόκερου ερεθίζει την ουρήθρα με τον ίδιο τρόπο, όπως και η Ισπανική Μύγα.

Αλλά, ενώ η επίδρασή του είναι σχεδόν ανεπαίσθητη, το κόστος του είναι πολύ μεγάλο - όχι μόνο για να το αγοράσει κα-

νείς, αλλά και επειδή πολλά είδη ρινόκερου απειλούνται με εξαφάνιση, εξαιτίας αυτής της παράδοσης.

Η κοκαΐνη θεωρείται καλό διεγερτικό, επειδή παρατείνει τη συνουσία, αλλά οι αναισθητικές της ιδιότητες μειώνουν τα ερωτικά συναισθήματα και τις εκδηλώσεις αγάπης.

Το χασίς μειώνει τις αναστολές μ' έναν παρόμοιο τρόπο, όπως και το αλκοόλ. Αποτελεί ένα πολύ δημοφιλές αφροδισιακό εδώ και αιώνες και τα έλαια του φυτού κάνναβης κατά παράδοση οδηγούν στις πιο εκλεπτυσμένες σεξουαλικές απολαύσεις.

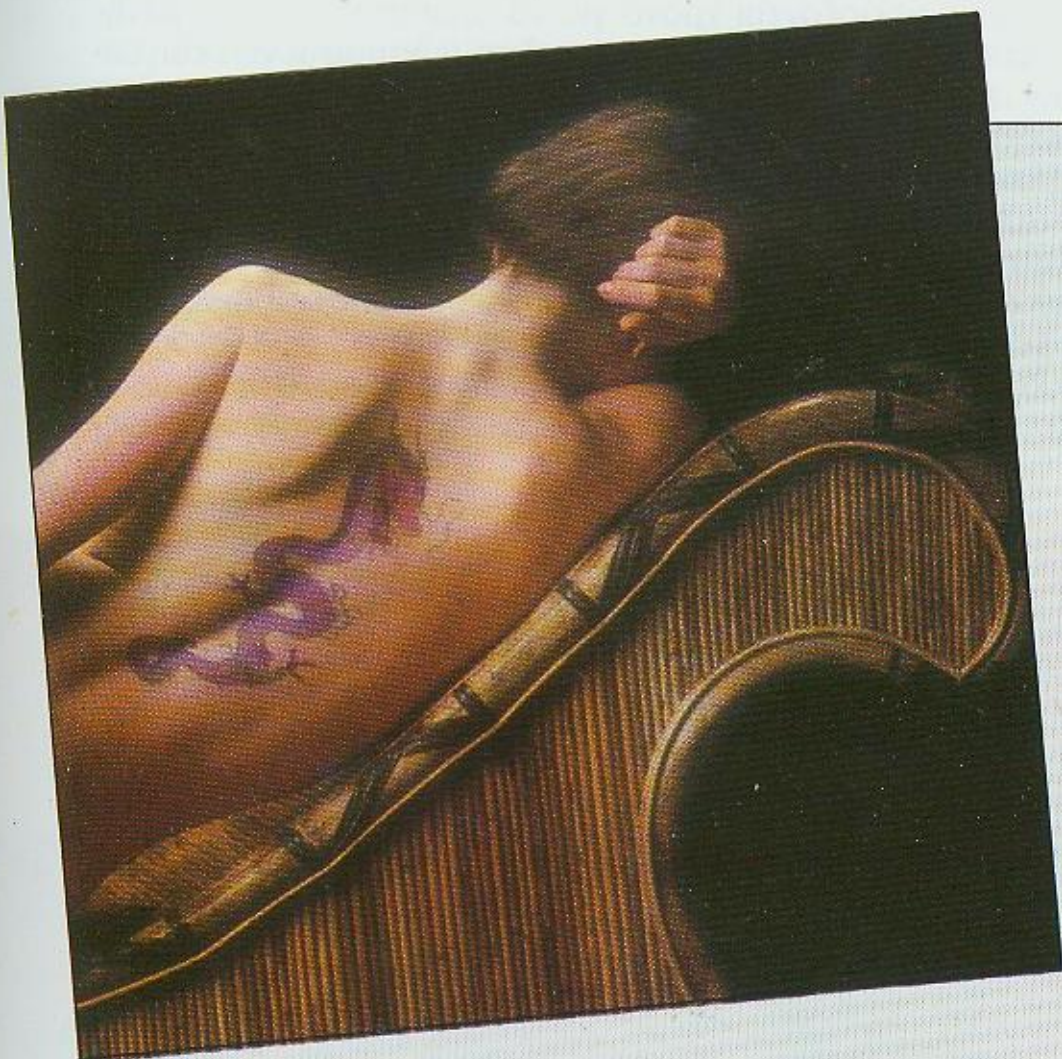
ΑΡΩΜΑΤΑ

Αν οι φυσικές χημικές ουσίες του σώματός μας μπορούν να προκαλέσουν σεξουαλική έλξη, γιατί να πρέπει να ξεδεύουμε τόσο χρόνο και χρήμα για να τις ξεπλένουμε από το σώμα μας και να τις καλύπτουμε με καλλυντικά - ειδικά από τη στιγμή που τα περισσότερα αρώματα περιέχουν εκχυλίσματα από τους γενετήσιους αδένες των ζώων, όπως του ζαρκαδιού και της μοσχογαλής.

Δεν υπάρχει όμως καμία αμφιβολία ότι οι οσμές και τα αρώματα λειτουργούν διεγερτικά για πολλούς ανθρώπους. Ίσως αυτό να συμβαίνει, επειδή σημαίνουν καθαριότητα, αλλά το πιθανότερο είναι επειδή συνδέουμε τα αρώματα με προηγούμενες σεξουαλικές εμπειρίες.

Αυτό ενισχύεται από τις διαφημίσεις που υποστηρίζουν ότι, αν χρησιμοποιούμε καλλυντικά, θα έχουμε σεξουαλικές επιτυχίες.

Παρ' όλα αυτά η ιδιότητα των αρωματικών ουσιών να αποπλανούν έχει αναγνωριστεί εδώ και καιρό.



ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΑ ΔΙΕΓΕΡΤΙΚΑ

Με μια έννοια η λέξη αφροδισιακά δεν είναι απαραίτητο ν' αναφέρεται σε ουσίες που τρώγονται ή πίνονται. Για ορισμένους τα πιο ισχυρά αφροδισιακά είναι τα χρήματα και η δύναμη.

Τα ρούχα είναι μια επινόηση ξεκάθαρα σεξουαλική, που μπορεί να δείξει αν κάποιος είναι σεξουαλικά διαθέσιμος ή όχι. Μερικές γυναίκες διεγείρονται στη θέα ενός άνδρα με στενό παντελόνι ή μ' ένα φαρδύ πουλόβερ, ενώ οι μαύρες κάλτσες, τα πολύ στενά πουλόβερ και τα δερμάτινα παντελόνια μπορεί να έχουν αφροδισιακή επίδραση σε ορισμένους άνδρες.

Τα καλλυντικά επίσης έχουν διεγερτικές ιδιότητες - το κραγιόν, το ρουζ, η μάσκαρα, οι σκιές ματιών, τα έλαια για το μπάνιο και το άρωμα.

Όλοι έχουμε τις προσωπικές μας σεξουαλικές προτιμήσεις και υπάρχουν συγκεκριμένα πράγματα που τις ενεργοποιούν. Ορισμένοι βρίσκουν τα ταμπού ερεθιστικά, ενώ σε ορισμένους πολιτισμούς το γδάρισμα του δέρματος θεωρείται διεγερτικό. Για άλλους και μόνο η σκέψη του δέρματος, του μαστίγιου ή άλλων σαδομαζοχιστικών εργαλείων είναι αρκετή για να τους ερεθίσει.

Έπειτα υπάρχουν και τα οπτικά ερεθίσματα για τη σεξουαλική διέγερση - το σκληρό και μαλακό πορνό, βιβλία, ταινίες, περιοδικά και βιντεοταινίες.

Τα μηχανικά μέσα, όπως τα διάφορα δαχτυλίδια που ερεθίζουν την κλειτορίδα ή διατηρούν το πέος σε στύση και οι δονητές που διεγείρουν τον κόλπο, όλα μπορεί να φέρουν το επιθυμητό αποτέλεσμα χωρίς την κατανάλωση οποιωνδήποτε ουσιών.

Σύμφωνα με μια μελέτη που αναφέρεται σ' ένα περιοδικό για το σεξ, η αυτοϋπνωση μπορεί να θεραπεύσει την ανικανότητα σε ποσοστό 86%.

ΠΕΡΙΣΤΑΣΙΑΚΟ ΣΕΞ

Μπορεί κανείς να καταφύγει στο περιστασιακό σεξ είτε από απελπισία είτε στα πλαίσια νεανικών πειραματισμών. Θα πρέπει απαραίτητα να χρησιμοποιείτε προφυλακτικό κάθε φορά που κάνετε περιστασιακό σεξ

Τις τελευταίες δεκαετίες έχει διαπιστωθεί μια ολοένα και μεγαλύτερη τάση αποδοχής της ελευθερίας στο σεξ, στη Δύση. Η ευρεία διάδοση των μεθόδων αντισύλληψης και το γεγονός ότι τα σεξουαλικά θέματα θίγονται πιο άμεσα από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης έχουν οδηγήσει σε μια σημαντική αύξηση του προγαμιαίου και του εξωσυζυγικού σεξ. Και, όπως δείχνουν πολλές μελέτες, οι άνθρωποι, σε γενικές γραμμές και όσον αφορά την ηθική, έχουν πολύ λιγότερες ενοχές για το εξωσυζυγικό σεξ απ' ό,τι παλιότερα, παρ' όλο που σήμερα ο φόβος του AIDS αποτελεί ένα σημαντικό, ανασταλτικό παράγοντα.

Το γεγονός πάντως ότι οι άνθρωποι έχουν περισσότερες σεξουαλικές εμπειρίες δεν σημαίνει απαραίτητα ότι είναι και περισσότερο ασύδοτοι. Δύο διαφορετικές έρευνες που έγιναν στη Βρετανία το 1983 (από τον Dr Bury) και το 1984 (από τον Dr Tobin) έδειξαν ότι το ποσοστό των εφήβων που είχαν σεξουαλικές εμπειρίες ήταν μεγαλύτερο απ' ό,τι πριν από 20 με 30 χρόνια, αλλά έκαναν περιστασιακό σεξ με την ίδια συχνότητα, όπως και στο παρελθόν.

Όταν μιλάμε για ασύδοτο σεξ εννοούμε το αρκετά συχνό, περιστασιακό σεξ, που ξεχωρίζει από το "σταθερό" σεξ, επειδή γίνεται χωρίς φραγμούς και όρια. Μπορεί να συμβεί, χωρίς να υπάρχει έρωτας και ούτε καν φιλία. Ο στόχος του είναι η σεξουαλική εκτόνωση ή το να περηφανευτεί κανείς για μια καινούρια κατάκτηση και σίγουρα δεν αποσκοπεί στη δημιουργία μιας σοβαρής σχέσης.

ΜΙΑ ΠΕΡΑΣΤΙΚΗ ΦΑΣΗ

Πολλοί νέοι άνθρωποι περνούν μια τέτοια φάση στη ζωή τους, δηλαδή μια εποχή που πειραματίζονται με πολλούς, διαφορετικούς συντρόφους. Το σεξ είναι κάτι πολύ καινούριο γι' αυτούς και νιώθουν ότι έχουν πολλά να μάθουν σε σχέση μ' αυτό.

Αλλά κάτω από φυσιολογικές συνθήκες, καθώς οι έφηβοι μεταμορφώνονται σε άνδρες και γυναίκες, αρχίζουν να αναζητούν πιο σταθερές και μόνιμες σχέσεις.

Μόνο μια μικρή μερίδα ανθρώπων, ακόμη και όταν ενηλικιώνονται, επιλέγουν να συνεχίσουν αυτόν τον τρόπο ζωής, αν και ο αριθμός τους μειώνεται σταθερά από τη στιγμή που εμφανίστηκε το AIDS. Σε μια έρευνα για τη σεξουαλική συμπεριφορά των νέων, βρέθηκε ότι εκείνοι που έκαναν περιστασιακό σεξ στα 18 τους ήταν πιο πιθανό να έχουν κατασταλάξει σ' ένα σύντροφο επτά χρόνια αργότερα, όπως και εκείνοι που ήταν μονογαμικοί από τα 18 τους. Φαίνεται ότι η σεξουαλική συμπεριφορά ενός νεαρού ενήλικα, ακόμη κι όταν αυτή είναι εντε-

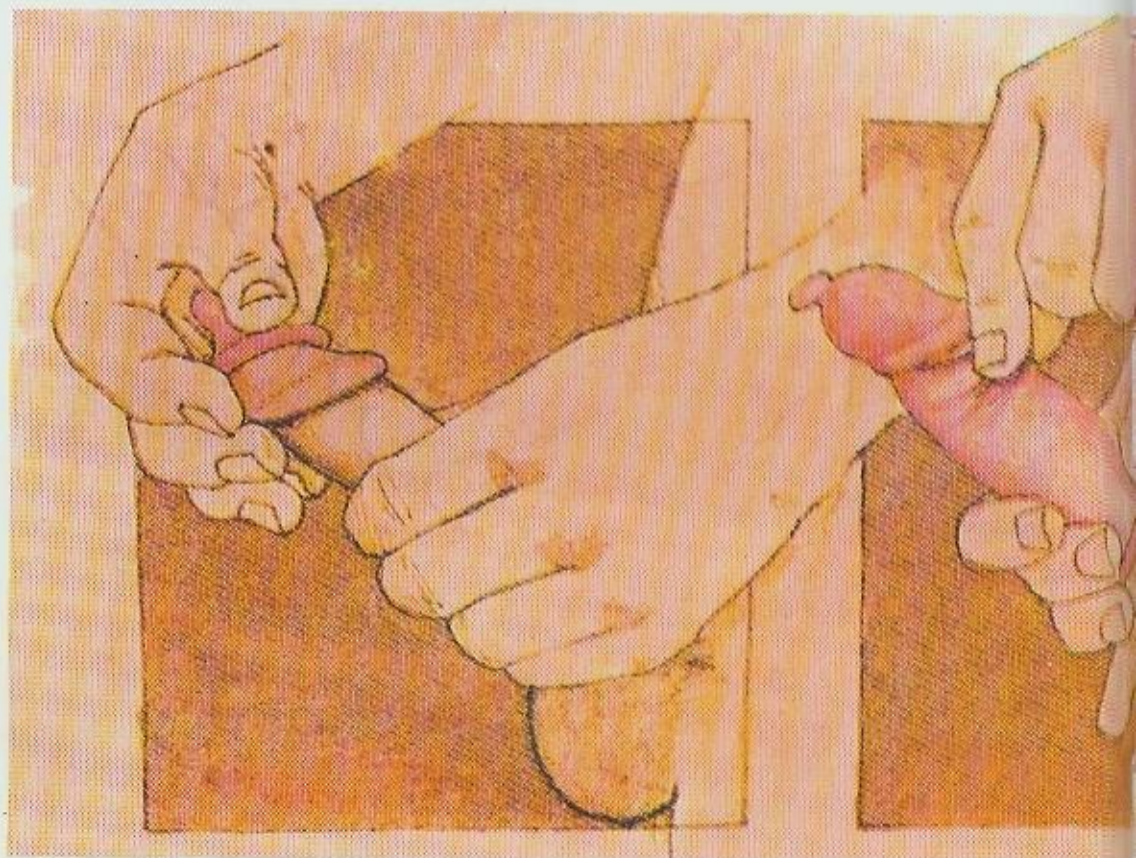
λώς ασύδοτη, δεν επηρεάζει το πόσο πιστός θα είναι αργότερα σε μια μελλοντική σχέση ή στο γάμο του.

Σε μια μεταβατική περίοδο, καθώς οι άνθρωποι περνούν από μια ασύδοτη σε μια πιο σταθερή σεξουαλική συμπεριφορά, μπορεί να κάνουν αυτό που είναι γνωστό σαν "μονογαμία κατ' εξακολούθηση" - πολλοί σύντροφοι, αλλά μόνο ένας την κάθε φορά. Η διάρκεια μιας "σταθερής" σχέσης μπορεί να μετριέται σε εβδομάδες μάλλον, παρά σε χρόνια.

Ο ΦΟΒΟΣ ΤΗΣ ΔΕΣΜΕΥΣΗΣ

Οι σχέσεις χρειάζονται χρόνο για να αποκτήσουν σταθερότητα. Για να πετύχουν, πρέπει και οι δύο σύντροφοι να εκδηλώσουν τρυφερότητα και διάθεση για δέσμευση, αλλά και να εκτιμήσουν από κοινού ο ένας τις αρετές του άλλου. Συχνά το άτομο που συμπεριφέρεται σύμφωνα με τη μόδα, δηλαδή προτιμά τις περιστασιακές σχέσεις, δεν μπορεί να δημιουργήσει αυτό το είδος της δέσμευσης είτε επειδή είναι πολύ νέο, πολύ συναισθηματικό ή πολύ αγχωμένο ν' αποδείξει κάτι για τον εαυτό του.

Πριν εμφανιστεί το AIDS το περιστασιακό σεξ ήταν συνήθως μια εύκολη επιλογή. Γλίτωνε το άτομο από την ευθύνη



ν' αντιμετωπίζει τον άλλο σαν ένα άτομο με ανάγκες και συναισθήματα, σε σχέση με τα οποία ίσως θα χρειαζόταν ν' αναλάβει κάποιες ευθύνες. Ακόμη κι όταν το σεξ ήταν πολύ καλό, κανείς δεν ενδιαφερόταν να κανονίσει μια επόμενη συνάντηση, αν κάτι τέτοιο ήταν έστω και ελάχιστα δεσμευτικό. Φαίνεται ότι η καινοτομία και η ανωνυμία ήταν τα μόνα σημαντικά πράγματα.

Στο περιστασιακό σεξ δεν επιτρέπεται ούτε σε σας ούτε και στον άλλο να εκδηλώσετε συναισθήματα, εκτός κι αν υπάρχει η πιθανότητα να διεγείρουν τις φαντασιώσεις σας.

ΣΚΕΤΟ ΣΕΞ

Οι λόγοι που ερμηνεύουν το περιστασιακό σεξ μπορεί να είναι τόσο διαφορετικοί, όσο και οι άνθρωποι μεταξύ τους. Μερικοί άνθρωποι μπορεί απλώς να αναζητούν σεξουαλικές εμπειρίες και αυτοπεποίθηση.

Άλλοι βρίσκουν ιδιαίτερα ελκυστικό το να γνωρίζουν διαφορετικά κορμιά και απολαύσεις. Και για μερικούς άλλους, το περιστασιακό σεξ τους δίνει τη δυνατότητα να ικανοποιούν τις έντονες σεξουαλικές τους ορμές.

Μερικές φορές πάντως τα κίνητρα είναι πιο περίπλοκα και ασυνείδητα και μια τέτοια συμπεριφορά μπορεί να καταλήξει σε σύγχυση και μελαγχολία.

Υπάρχουν για παράδειγμα εκείνοι που, επειδή είχαν άσχημες εμπειρίες στην παιδική τους ηλικία, αναζητούν τη στοργή που νιώθουν ότι τους λείπει. Το σεξ τους γλιτώνει προσωρινά από τη μοναξιά τους και τους δίνει την αίσθηση ότι έρχονται κοντά μ' ένα άλλο άτομο, αλλά κάτι τέτοιο δεν είναι ποτέ αρκετό. Γυρνούν από τον ένα στον άλλο, αλλά αυτές οι επαφές απλώς ενισχύουν το κυρίαρχο αίσθημα του κενού που νιώθουν.

Από όλα τα πράγματα που μπορεί να κάνει κάποιος, το περιστασιακό σεξ είναι σίγουρα το τελευταίο που μπορεί να παρηγορήσει τους δυστυχισμένους ανθρώπους, ενώ αντίθετα μπορεί να τους αποδιοργανώσει και να τους κάνει να νιώσουν ακόμη πιο έντονη την έλλειψη της αγάπης.

Αυτό είναι ακόμη πιο σοβαρό με τους νέους που, επειδή κακοποιήθηκαν σεξουαλικά όταν ήταν παιδιά, μεγάλωσαν με την αντίληψη ότι το περιστασιακό σεξ είναι το μόνο που δικαιούνται. Οι ενοχές τους είναι τόσο πολλές, που τους κάνουν να νιώθουν "βρώμικοι" και ότι δεν τους αγαπούν. Το αποτέλεσμα

είναι να καταλήγουν σε "βρώμικες", χωρίς αγάπη σεξουαλικές σχέσεις.

Αυτό που έχουν ανάγκη δεν είναι κι άλλο σεξ χωρίς συναίσθημα, αλλά η δυνατότητα να ανοιχτούν σε κάποιον που να μπορούν να εμπιστευτούν και που να μπορεί να τους βοηθήσει να ξανακερδίσουν την αυτοεκτίμησή τους.

ΓΙΑ ΝΑ ΞΕΧΑΣΟΥΝ

Οι μεγαλύτερες ηλικίες μπορεί να έχουν εντελώς διαφορετικά κίνητρα για περιστασιακό σεξ. Μερικές φορές αρκετά συντηρητικοί άνθρωποι, που πάντοτε ήταν μονογαμικοί, ανακαλύπτουν ότι ψάχνουν για παρηγοριά στην αγκαλιά ενός ξένου. Ίσως να το κάνουν αυτό, επειδή μπορεί να τους έχει συμβεί κάτι πολύ άσχημο, όπως ένας θάνατος ή ένα διαζύγιο, μια δοκιμασία που τους έχει κάνει να ψάχνουν για παρηγοριά ή για μια ευκαιρία να ξεχάσουν.

Συχνά, άνθρωποι που φαίνονται πολύ δυνατοί και σταθεροί, ξαφνικά φτάνουν στο σημείο να νιώθουν εντελώς ανίκανοι ν' αντιμετωπίσουν τα συναισθήματά τους και δεν αντέχουν να είναι μόνοι τους. Έχουν την ανάγκη να νιώσουν ότι υπάρχει κάποιος που μπορεί να νοιάζεται γι' αυτούς, έστω και για μια νύχτα μόνο.

ΓΙΑ ΑΛΛΑΓΗ

Αν εξετάσουμε το ζήτημα πιο επιφανειακά, πολλοί άνθρωποι μπορεί να κάνουν περιστασιακό σεξ μόνο και μόνο επειδή τους δίνεται η ευκαιρία, ίσως στα πλαίσια ενός επαγγελματικού ταξιδιού ή στις διακοπές.

Μερικές φορές οι άνθρωποι αισθάνονται ότι "έχουν κολήσει σε μια ρουτίνα" και ψάχνουν κάτι πολύ διαφορετικό, για να βγουν απ' αυτήν. Μια τέτοια σύντομη φάση μπορεί να προαναγγείλει αλλαγές προς διαφορετικές κατευθύνσεις.

ΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ

Αλλά υπάρχουν πάντα και οι θλιβερές περιπτώσεις εκείνων των ανδρών και των γυναικών που αρχίζουν μια ατέλειωτη σειρά σεξουαλικών επαφών όχι επειδή κάτι τέτοιο τους προκαλεί ευχαρίστηση, αλλά επειδή νιώθουν άγχος για τη σεξουαλικότητα και τη δημοτικότητα τους στο αντίθετο φύλο.

Φιλοδοξούν να αποδείξουν τον ανδρισμό ή τη θηλυκότητά τους στον κόσμο παραθέτοντας μια σειρά από κατακτήσεις, αλλά ο κόσμος παραμένει αδιάφορος. Και το γεγονός ότι συνεχίζουν να το κάνουν, μάλλον δείχνει ότι δεν κατορθώνουν να πείσουν ούτε καν τον ίδιο τους τον εαυτό.

Αν έχετε τέτοιου είδους άγχη για τη σεξουαλικότητά σας, είναι πολύ καλύτερο να προσπαθήσετε να τα αντιμετωπίσετε με τη βοήθεια ενός ειδικευμένου συμβούλου ή θεραπευτή ή με τη βοήθεια μιας σχέσης, όπου υπάρχει αγάπη.

Με δεδομένη την απειλή του AIDS, αν κάνετε περιστασιακό σεξ, σκεφτείτε προσεκτικά τις συνέπειες. Αν σας φαίνεται εξωφρενικό να στραφείτε ολοκληρωτικά στη μονογαμία ή αν μόλις έχετε βγει από μια σχέση και προχωράτε προς μια επόμενη, αξίζει να πληροφορηθείτε για τις ασφαλείς μεθόδους στο σεξ. Η χρήση προφυλακτικού είναι η καλύτερη μέθοδος για να αποφύγετε τις αρρώστιες, αν και, σε καμία περίπτωση, δεν είναι εντελώς ασφαλής.



Ο σωστός τρόπος να χρησιμοποιήσετε ένα προφυλακτικό είναι:

- 1) Φυσήξτε τον αέρα και τοποθετήστε το στην άκρη του πέους
- 2) Ξετυλίξτε το προσεκτικά και με τα δύο χέρια
- 3) Όταν βγαίνετε, κρατήστε το σφιχτά, για να βεβαιωθείτε ότι δεν θα ξεφύγει καθόλου σπέρμα

ΚΑΤΑΝΟΩΝΤΑΣ ΤΙΣ ΣΤΕΝΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

Ο ΟΡΓΑΣΜΟΣ

Ο οργασμός είναι μια καθαρά προσωπική υπόθεση. Ποτέ δύο οργασμοί δεν είναι πανομοιότυποι. Αλλά οι έρευνες έχουν φέρει στο φως ορισμένα αξιοσημείωτα ευρήματα για τις απολαύσεις που μπορείτε να περιμένετε. Μπορούν οι άνδρες να έχουν πολλαπλούς οργασμούς; Ανακαλύψτε τρόπους να μεγαλώσετε την απόλαυση τόσο τη δική σας, όσο και του συντρόφου σας

Η καθολική αίσθηση απελευθέρωσης - τόσο φυσικής, όσο και συναισθηματικής - που συμβαίνει κατά τη διάρκεια της ερωτικής διέγερσης, είναι ένας οργασμός.

Βέβαια, δεν είναι η ίδια και στους άνδρες και στις γυναίκες. Στους άνδρες η στύση είναι ολοφάνερη και η απελευθέρωση του σπέρματος κατά την εκσπερμάτωση είναι δύσκολο να περάσει απαρατήρητη. Αλλά στις γυναίκες τα πάντα είναι πιο κρυφά και μπορεί να μη γίνουν καν αντιληπτά, μόνο και μόνο επειδή κάποιες γυναίκες δεν δίνουν την παραμικρή ένδειξη ότι κάτι συμβαίνει.

ΠΟΛΛΑΠΛΟΙ ΟΡΓΑΣΜΟΙ

Με δεδομένη την αντίληψη ότι, αν κάτι είναι καλό, τότε όσο περισσότερο έχει κανείς απ' αυτό τόσο το καλύτερο, πολλοί άνθρωποι έχουν αγχωθεί με το ζήτημα των πολλαπλών οργασμών.

Οι περισσότερες γυναίκες μπορούν να έχουν πολλούς οργασμούς, τον ένα μετά τον άλλο, αλλά πολλές ισχυρίζονται ότι ο ένας είναι αρκετός, ότι νιώθουν απόλυτα ικανοποιημένες και ότι δεν χρειάζονται περισσότερους.

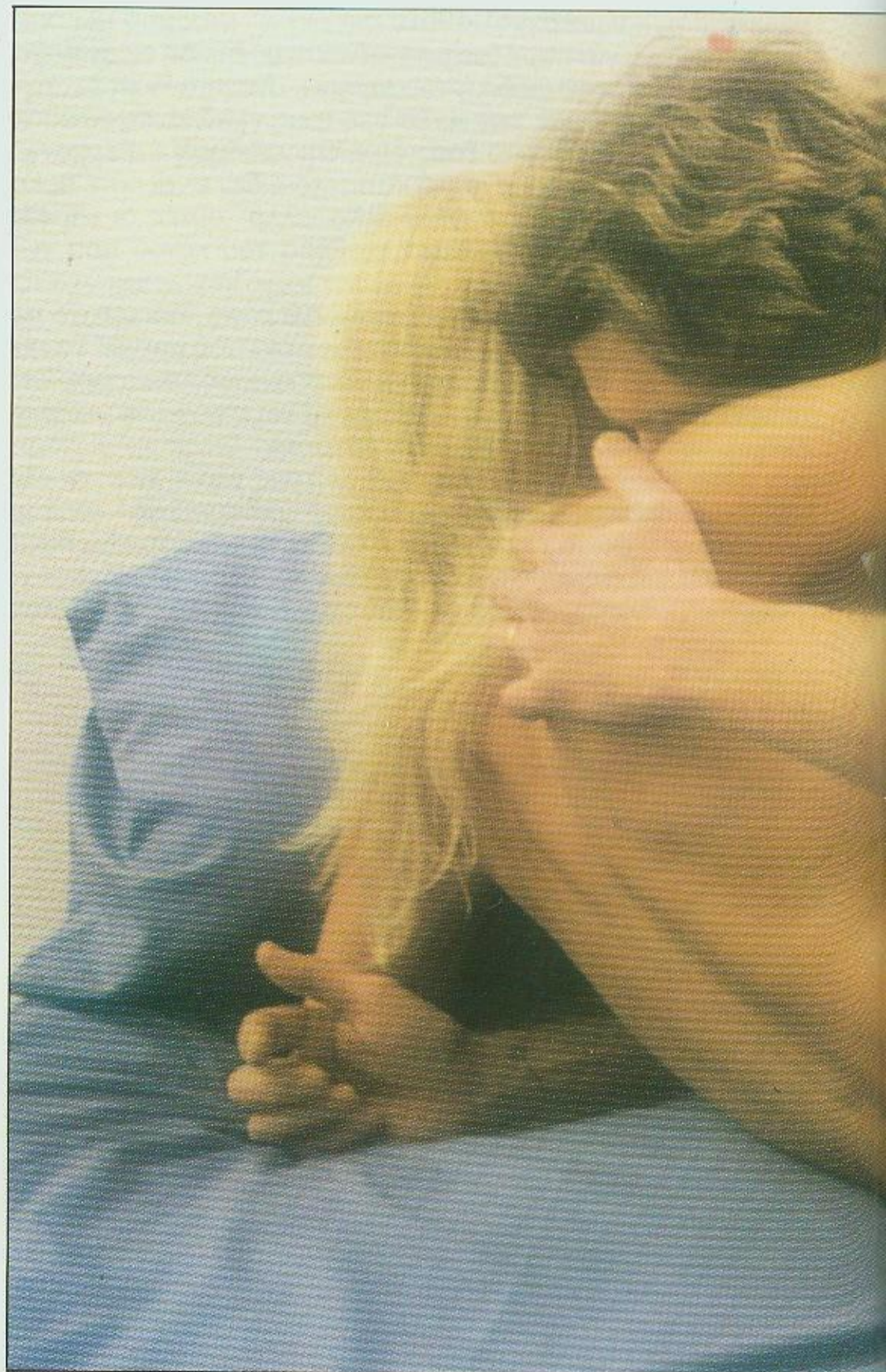
Μερικές γυναίκες μπορούν να έχουν είκοσι ή και περισσότερους διαδοχικούς οργασμούς, αλλά ο πιο συνηθισμένος αριθμός είναι από ένα μέχρι τρεις.

Ο αριθμός των οργασμών που μπορεί να έχει μια γυναίκα εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, όπως οι προηγούμενες σεξουαλικές της εμπειρίες, το επίπεδο των σεξουαλικών της αναστολών, τα συναισθήματα που έχει για τον εραστή της, η ικανότητα και η διάθεση του συντρόφου της να συνεχίζει να την ερεθίζει και, φυσικά, η επιθυμία της ίδιας να έχει και άλλους οργασμούς. Επιπλέον μερικές γυναίκες ερεθίζονται πιο εύκολα από άλλες, όπως πολλές γαργαλιούνται περισσότερο από κάποιες άλλες.

Ένα μικρό ποσοστό γυναικών έχει πολλούς οργασμούς κάθε φορά που κάνει έρωτα και ένα κάπως μεγαλύτερο ποσοστό πού και πού, ειδικά όταν ο ερεθισμός είναι πολύ μεγάλος. Μερικές γυναίκες ισχυρίζονται ότι ο πρώτος τους οργασμός είναι και ο καλύτερος, ενώ άλλες λένε ότι η απόλαυσή τους σταδιακά κορυφώνεται, καθώς περνούν από τον έναν οργασμό στον άλλο.

ΠΟΛΛΑΠΛΟΙ ΟΡΓΑΣΜΟΙ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΝΔΡΕΣ

Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι οι προέφηβοι και ορισμένοι νέοι άνδρες μπορούν να έχουν επαναλαμβανόμενους οργασμούς, αλλά ελάχιστοι άνδρες μπορούν να κάνουν το ίδιο μετά την ηλικία



των 30. Ένα ποσοστό από 8-15% των νέων ανδρών έχουν την εμπειρία των πολλαπλών οργασμών. Πάντως - κι αυτό είναι αξιοσημείωτο - συγκεντρώνονται όλο και περισσότερες αποδείξεις, ότι οι πολλαπλοί οργασμοί για τους μεγαλύτερους άνδρες μπορεί να γίνουν ο κανόνας, αρκεί να το θέλουν.

Προς το παρόν, η εκσπερμάτωση και ο οργασμός θεωρούνται το ίδιο πράγμα ή τουλάχιστον ότι είναι άρρηκτα συνδεδεμένα. Αλλά δεν είναι έτσι.

Αποδείξεις σε σχέση μ' αυτό προέρχονται εν μέρει από την παράδοση των Κινέζων ταοϊστών, που υποστηρίζει ότι η παρατεταμένη συνουσία είναι η ιδανική περίπτωση. Η διδασκαλία των ταοϊστών, επειδή αντιλαμβάνεται ότι οι περισσότεροι άνδρες θα βαριούνταν αυτή την παρατεταμένη συνουσία αν δεν τους οδηγούσε σε οργασμό, δείχνει σ' έναν άνδρα πώς μπορεί να διαχωρίσει τον οργασμό από την εκσπερμάτωση. Αυτό μπορεί να φαίνεται ακατόρθωτο, αλλά μπορεί να γίνει ύστερα από εξάσκηση.

Όταν ένας άνδρας πλησιάζει στον οργασμό, οι μυς των ποδιών και της λεκάνης είναι συνήθως πολύ σφιγμένοι. Αν χαλαρώσει συνειδητά τους μυς και διώξει την ένταση, οι υπόλοιπες

αισθήσεις γίνονται πάρα πολύ έντονες. Μπορεί τώρα να επιτρέψει στον εαυτό του να νιώσει μια έντονη δόνηση που θυμίζει οργασμό - πρόκειται για έναν οργασμό χωρίς εκσπερμάτωση. Το μυστικό είναι να μπορεί ν' αναγνωρίσει τις αισθήσεις που τον προειδοποιούν ότι "τώρα είμαι σχεδόν έτοιμος να τελειώσω" και να σταματήσει εκεί.

Οι άνδρες στους ανατολικούς πολιτισμούς, αλλά και ορισμένοι Δυτικοί που προτιμούν να μην εκσπερματώνουν κάθε φορά που κάνουν έρωτα, μπορούν να εκπαιδευτούν σ' αυτό το είδος συνουσίας.

Για να μάθετε πώς να έχετε καλύτερους οργασμούς, είναι απαραίτητο να καταλάβετε τι ακριβώς είναι αυτό που συμβαίνει κατά τη διάρκεια της σεξουαλικής διέγερσης και οδηγεί στον οργασμό.

ΟΙ ΑΝΔΡΕΣ ΚΑΙ ΤΟ ΣΕΞ

Για έναν άνδρα η διέγερση ξεκινά συνήθως από το μυαλό του. Ερεθίζεται από κάτι ερωτικό είτε πραγματικό είναι αυτό είτε φανταστικό. Αυτή η αλλαγή μεταφέρεται στο νευρικό σύστημα και από κει, μέσω της σπονδυλικής στήλης, φτάνει στα γεννητικά



ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ

Η κλειτορίδα διεγείρεται και εμφανίζεται ένα κοκκίνισμα στο σώμα

Ο κόλπος μεγαλώνει και υγραίνεται
Τα χείλη του αιδοίου ανοίγουν
Το στήθος διογκώνεται

Οι ρώγες του στήθους σκληραίνουν

Βαριά αναπνοή και δυνατότητα για περισσότερους οργασμούς

Η κλειτορίδα επανεμφανίζεται

Διέγερση

Φάση Πλατό

Χαλάρωση

Ελαφρά εφίδρωση

ΓΥΝΑΙΚΕΣ

Οι όρχις σηκώνονται

Το όσχεο γίνεται πιο παχύ

Το πέος σηκώνεται

Η βάλανος, το πέος και οι όρχις πρήζονται

Εκσπερμάτωση Βαριά αναπνοή

Το πέος χαλαρώνει

Απώλεια στύσης

Διέγερση

Φάση Πλατό

Χαλάρωση

ΑΝΔΡΕΣ

του όργανα. Το αποτέλεσμα είναι, ο σπογγώδης ιστός του πέους να γεμίζει με αίμα και το πέος να γίνεται πιο σκληρό. Από ένα χαλαρό όργανο που κρέμεται χαμηλά μεταμορφώνεται συνήθως σ' ένα ραβδί που προεξέχει - το πέος βρίσκεται σε στύση.

ΑΛΛΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ

Ταυτόχρονα γίνονται και πολλές άλλες αλλαγές στο σώμα. Η αναπνοή του άνδρα γίνεται πιο γρήγορη, οι κόρες των ματιών του διαστέλλονται, η πίεση του αίματός του μεγαλώνει, η καρδιά του αρχίζει να χτυπά πιο γρήγορα, τα ρουθούνια του ανοίγουν, οι μύς του τεντώνονται, αρχίζει να ιδρώνει λίγο και νιώθει σεξουαλικά ερεθισμένος.

Όπως άλλωστε είναι αναμενόμενο, αυτή η φάση στη σεξουαλική του αντίδραση ονομάζεται η φάση της διέγερσης. Καθώς το πέος του σηκώνεται, το όσχεο, το σακούλι που περιέχει τους όρχις του, τεντώνεται και γίνεται πιο παχύ, ενώ οι όρχις τραβιούνται πιο σφιχτά πάνω στο σώμα.

ΣΤΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ

Μπορεί ακόμη κι αν έχουν συμβεί όλες αυτές οι αλλαγές, ο άνδρας να επιστρέψει στη φυσιολογική, πριν από τον ερεθισμό, φάση μέσα σε λίγα λεπτά. Αλλά οι περισσότεροι άνδρες θα προχωρήσουν παραπέρα είτε με τον αυνανισμό είτε κάνοντας έρωτα.

Το πέος τώρα πρήζεται ακόμη περισσότερο και η άκρη του, η βάλανος, παίρνει ένα μοβ-μπλε χρώμα, ενώ το περιεχόμενο του όσχεου αυξάνεται σε μέγεθος. Αυτή είναι η φάση του πλατό και είναι πολύ πιο δύσκολο για τον άνδρα να επιστρέψει από αυτό το σημείο στη φυσιολογική φάση, σε αντίθεση με ό,τι ίσχυε στη φάση της διέγερσης.

ΤΟ ΣΗΜΕΙΟ ΧΩΡΙΣ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ

Το επόμενο στάδιο είναι το στάδιο του οργασμού. Σ' αυτό το στάδιο η διέγερση είναι τόσο μεγάλη, που ο άνδρας θα πρέπει ή να σταματήσει εντελώς ή να εκσπερματώσει.

Μηνύματα μεταφέρονται, μέσω των νεύρων, από το νευρικό του σύστημα προς τα γεννητικά όργανα και αντίστροφα. Οι διάδρομοι που συνδέουν τους όρχις με το πέος και με τους μύς της λεκάνης συσπώνται για να διευκολύνουν το σπέρμα να βγει από το πέος. Από τη στιγμή που ο οργασμός είναι κοντά και ο άνδρας έχει περάσει το σημείο χωρίς επιστροφή, δεν υπάρχει τίποτα που να μπορεί να κάνει, για να σταματήσει - έχει χάσει τον έλεγχο.

Με την εκσπερμάτωση εκτοξεύεται μια μικρή ποσότητα σπέρματος από το πέος, συχνά σε κάποια απόσταση.

Αυτό συνοδεύεται από μια ευχάριστη αίσθηση βαθιά μέσα στη λεκάνη, καθώς ο αδένας του προστάτη απελευθερώνεται από το περιεχόμενό του. Ακολουθεί μια σειρά από τέσσερις ή πέντε συσπάσεις, με ένα ενδιάμεσο κενό μόλις μικρότερο από ένα δευτερόλεπτο.

Με την κάθε σύσπαση απελευθερώνεται μια μικρή ποσότητα σπέρματος, μέχρι ν' αδειάσουν οι σωλήνες που μεταφέρουν το σπέρμα. Όταν οι συσπάσεις σταματήσουν, ο άνδρας χαλαρώνει. Το πέος του, που μέχρι αυτό το σημείο ήταν σε στύση, επανέρχεται στο φυσιολογικό του μέγεθος και ο άνδρας νιώθει χαλαρός και πιθανόν νυσταγμένος.

Η ποσότητα του σπέρματος που μπορεί ν' απελευθερώσει ένας άνδρας εξαρτάται από το πόσο πρόσφατα έχει εκσπερματώσει και δεν έχει καμία σχέση με την αρρενωπότητά του. Κάθε ποσότητα σπέρματος που εκσπερματώνει, περίπου όσο μια κουταλιά, περιέχει εκατομμύρια σπερματοζώαρια, πολλά από τα οποία θα μπορούσαν να κάνουν μια γυναίκα να μείνει έγκυος. Δεν υπάρχει κανένας τρόπος να κρίνει κανείς την ποιότητα του σπέρματος από την εμφάνιση ή τον όγκο του, ενώ το χρώμα και η περιεκτικότητά του ποικίλλουν, ανάλογα με το χρόνο που έχει μεσολαβήσει από την τελευταία εκσπερμάτωση.

Από τη στιγμή που ο άνδρας έχει εκσπερματώσει, μπορεί να περάσουν πολλές ώρες μέχρι να ερεθιστεί ξανά. Ο χρόνος ανάμεσα στην εκσπερμάτωση και την επόμενη στύση ονομάζεται περίοδος χαλάρωσης. Οι νεαροί άνδρες μπορούν να διεγερθούν ξανά πολύ πιο γρήγορα απ' ό,τι οι μεγαλύτεροι σε ηλικία άνδρες.

Ο ανδρικός κύκλος από τη διέγερση μέχρι την εκσπερμά-

ΤΙ ΑΚΡΙΒΩΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΟΡΓΑΣΜΟΣ;

Το κοινό στοιχείο σε όλες τις περιγραφές που δίνουν οι άνθρωποι είναι η κλιμακωτή και εκρηκτική απελευθέρωση των σεξουαλικών αισθημάτων που σταδιακά κορυφώνονται, οι βιολογικές αλλαγές και το επακόλουθο συναίσθημα ανακούφισης και ηρεμίας.

Οι περισσότερες γυναίκες περιγράφουν τον οργασμό σαν κάτι που μοιάζει με "εκρηκτικό φτέρνισμα" και τις κυριεύει. Οι διαφοροποιήσεις σε σχέση μ' αυτό είναι τεράστιες, αφού μερικές γυναίκες περιγράφουν μια μοναδική αίσθηση που περιορίζεται στα γεννητικά τους όργανα, ενώ άλλες μιλούν για μια εμπειρία που απλώνεται σ' ολόκληρο το σώμα.

Για τους άνδρες η αίσθηση αυτή είναι συνήθως πιο στενά συνδεδεμένη με τα γεννητικά τους όργανα. Ορισμένοι περιγράφουν μια ισχυρή ενέργεια που απελευθερώνεται στο πέος, το οποίο μεταμορφώνεται σ' έναν καυτό πυρήνα, που απαιτεί ικανοποίηση. Η καταλυτική εμπειρία του οργασμού, που ξεχύνεται σε κύματα, οδηγεί σ' ένα εκρηκτικό "στράγγισμα" του σώματος.

τωση μπορεί να ολοκληρωθεί πολύ γρήγορα, ειδικά στους εφήβους και τους νέους άνδρες, που μπορούν να διεγερθούν και να εκσπερματώσουν μέσα σε λίγα λεπτά.

ΟΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΚΑΙ ΤΟ ΣΕΞ

Από πολλές απόψεις, οι σωματικές αλλαγές που συμβαίνουν σε μια γυναίκα μοιάζουν μ' αυτές που συμβαίνουν στον άνδρα. Αλλά ολόκληρος ο κύκλος συνήθως χρειάζεται μεγαλύτερο χρονικό διάστημα για να ολοκληρωθεί, διαρκεί περισσότερο και μπορεί να επαναληφθεί σχεδόν αμέσως - ενώ στον άνδρα δεν συμβαίνει το ίδιο. Πάντως μερικές γυναίκες ισχυρίζονται ότι μπορούν να διεγερθούν και να φτάσουν σε οργασμό πραγματικά πολύ γρήγορα, ανάλογα με τα συναισθήματα που νιώθουν για το συγκεκριμένο εραστή τους και ανάλογα με τη διάθεσή τους.

Ο ΔΡΟΜΟΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΚΟΡΥΦΩΣΗ

Όπως και ο άνδρας, έτσι και η γυναίκα ξεκινά με τη φάση της διέγερσης. Κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης οι ρώγες του στήθους της σκληραίνουν, το στήθος της διογκώνεται και τα αγγεία στην επιδερμίδα του στήθους της φαίνονται πιο καθαρά. Το δέρμα σ' ολόκληρη την επιφάνεια του σώματός της συνήθως γίνεται λίγο πιο σκοτεινό εξαιτίας της αυξημένης ροής του αίματος και το σώμα της μπορεί να κοκκινίσει - ένα απαλό κοκκίνισμα όπως της ιλαράς εμφανίζεται στο στομάχι, στο στήθος και στο λαιμό. Το κοκκίνισμα εξαφανίζεται με τον οργασμό.

Στη φάση της διέγερσης τα γεννητικά όργανα της γυναίκας γεμίζουν με αίμα. Τα μικρά χείλη του αιδοίου, τα μεγάλα χείλη και η κλειτορίδα πρήζονται και σκουραίνουν στο χρώμα. Καθώς η κλειτορίδα ερεθίζεται σηκώνεται - σαν ένα πέος σε μικρογραφία.

ΛΙΓΟ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΟΝ ΟΡΓΑΣΜΟ

Αν ο ερεθισμός συνεχιστεί, περνάμε στη φάση του πλατό. Εδώ η βάση και η άκρη της κλειτορίδας υποχωρούν κάτω από το προστατευτικό κάλυμμα του δέρματος. Αυτό δίνει την εντύπωση ότι η κλειτορίδα έχει εξαφανιστεί, αλλά η άκρη και η βάση της επανεμφανίζονται, αν σταματήσει ο ερεθισμός. Μετά τον οργασμό, η κλειτορίδα χρειάζεται μόλις δέκα με δεκαπέντε δευτερόλεπτα, για να επανέλθει στην αρχική της θέση και στο αρχικό της μέγεθος.

Τα εξωτερικά, μεγάλα χείλη πρήζονται και τραβιούνται προς τα πίσω για ν' ανοίξουν κάπως τον κόλπο. Τα τοιχώματα του κόλπου αρχίζουν να "ιδρώνουν" και υγραίνονται από τις εκκρίσεις που παράγονται. Σε ορισμένες γυναίκες αυτό παρατηρείται και στο άνοιγμα του κόλπου. Η γυναίκα αισθάνεται υγρή εσωτερικά και η σεξουαλική ένταση αυξάνεται. Ο κόλπος τώρα χαλαρώνει και μεγαλώνει ή "τεντώνεται" στο πάνω του άκρο. Η μήτρα τραβιέται προς τα πάνω και κάνει την κοιλότητα του κόλπου ακόμη μεγαλύτερη.

ΤΣΙΜΠΗΜΑΤΑ ΣΤΟΥΣ ΜΥΣ

Το στήθος πρήζεται ακόμη περισσότερο και οι θηλές γύρω από τις ρώγες του στήθους πρήζονται τόσο πολύ, που μερικές φορές οι ρώγες φαίνεται να εξαφανίζονται. Η γυναίκα μπορεί ν' αρχίσει να νιώθει τσιμπήματα σ' όλο της το σώμα. Μερικές φορές τα τσιμπήματα αρχίζουν από ένα δάχτυλο του ποδιού ή από το πόδι ή ακόμη και από τους μύς του στομαχιού. Ο σφυγμός και η αναπνοή της επιταχύνονται και η γυναίκα είναι έτοιμη για τον οργασμό.

ΓΥΝΑΙΚΕΙΟΣ ΟΡΓΑΣΜΟΣ

Δεν υπάρχουν ούτε δύο γυναίκες που να έχουν οργασμό με τον ίδιο ακριβώς τρόπο και τα συναισθήματα και οι αντιδράσεις των γυναικών ποικίλλουν. Αλλά την ώρα που μια γυναίκα έχει οργα-

σμό, το σώμα της σχηματίζει μια καμάρα, οι μύς της τεντώνονται, το πρόσωπό της μπορεί να τραβηχτεί σε μια γκριμάτσα, ενώ ο κόλπος και η μήτρα της συσπώνται ρυθμικά μαζί με ορισμένους από τους μύς της λεκάνης της. Το σώμα της μπορεί να έχει σπασμούς από τις βίαιες συσπάσεις ή, αντίθετα, μπορεί και να μη νιώθει πολλά πράγματα. Μερικές γυναίκες, την ώρα που έχουν οργασμό, τσιρίζουν, φωνάζουν, μουγκρίζουν, λαχανιάζουν ή δαγκώνουν τα χείλη τους. Η αντίδραση εξαρτάται αποκλειστικά από την προσωπικότητα και τις εμπειρίες μιας γυναίκας. Μόλις σταματήσουν οι έντονες συσπάσεις του κόλπου και της μήτρας, η γυναίκα επιστρέφει στη φάση πλατό και μπορεί να έχει έναν ακόμη οργασμό πολύ γρήγορα.

ΜΥΘΟΙ ΓΥΡΩ ΑΠΟ ΤΟΝ ΟΡΓΑΣΜΟ

■ **Οι γυναίκες δεν εκσπερματώνουν κατά τον οργασμό.** Μπορεί να εκσπερματώνουν, αλλά αυτό είναι εξαιρετικά σπάνιο. Ερευνητές στις ΗΠΑ έχουν βρει ότι σε μερικές γυναίκες, ειδικά αν έχει ερεθιστεί το σημείο G, η ουρήθρα παράγει ένα υγρό, όπως ακριβώς συμβαίνει και στην ανδρική εκσπερμάτωση. Το υγρό αυτό δεν είναι ούρα και σε δοκιμές που έγιναν βρέθηκε ότι μοιάζει με το υγρό του προστάτη, όσον αφορά το περιεχόμενό του.

■ **Ο ταυτόχρονος οργασμός είναι ο καλύτερος.** Όχι απαραίτητα - αν και μπορεί να είναι μια πολύ ευχάριστη εμπειρία για ορισμένα ζευγάρια. Πολλοί πιστεύουν ότι η προσπάθεια που απαιτείται για κάτι τέτοιο δεν αξίζει τον κόπο και ουσιαστικά προκαλεί άγχος και στους δύο για την επίδοσή τους.

■ **Η γυναίκα που έχει μόνο έναν οργασμό έχει πρόβλημα.** Όχι δεν έχει - μπορεί, στην πραγματικότητα, ν' απολαμβάνει περισσότερο το μοναδικό της οργασμό, απ' ό,τι μια πολυοργασμική γυναίκα απολαμβάνει τους δικούς της. Μερικές πολυοργασμικές γυναίκες είναι δύσκολο να ευχαριστηθούν, επειδή φαίνονται αχόρταγες. Για πολλούς άνδρες η μεγαλύτερη ικανοποίηση είναι να κάνουν τη γυναίκα τους να βιώσει ένα μοναδικό αλλά καταλυτικό οργασμό.

■ **Καθώς οι άνδρες και οι γυναίκες μεγαλώνουν στην ηλικία, θέλουν να έχουν λιγότερους οργασμούς.** Αν και υπάρχει μια τάση επαλήθευσης αυτού του ισχυρισμού, σε καμία περίπτωση δεν ισχύει απόλυτα. Σίγουρα οι περισσότερες γυναίκες γύρω στα 80 και τα 90 τους έχουν μικρότερη ανάγκη για σεξουαλική εκτόνωση, απ' ό,τι εκείνες στα 20 ή τα 30. Αλλά μερικοί άνθρωποι παραμένουν εξαιρετικά δραστήριοι σ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους.

■ **Οι οργασμοί είναι πολύ σημαντικοί, αν ένα ζευγάρι θέλει να νιώσει σεξουαλική ολοκλήρωση.** Αυτός είναι ένας μύθος που έχει κάνει κακό και πιθανότατα δεν είναι αληθινός, όπως μπορούν να βεβαιώσουν εκατομμύρια ανοργασμικών γυναικών που είναι ευτυχισμένες με το γάμο τους.

■ **Ο ερεθισμός των γεννητικών οργάνων είναι ο μοναδικός τρόπος για να φτάσει κανείς σε οργασμό.** Αυτό είναι βασικά σωστό για τους άνδρες, αλλά όχι για τις γυναίκες που μπορούν να τελειώσουν ακόμη κι αν δεν ερεθιστούν καθόλου στα γεννητικά τους όργανα. Μερικές γυναίκες μπορούν να έχουν οργασμό και μόνο με τη φαντασία τους και σίγουρα υπάρχουν και άλλα μέρη του σώματός τους που, όταν ερεθιστούν, μπορούν να τις οδηγήσουν στον οργασμό.

■ **Οι γυναίκες σταματούν να έχουν οργασμούς μετά την εμμηνόπαυση.** Αυτό δεν είναι αλήθεια, αφού πολλές γυναίκες νιώθουν πιο άνετα και απολαμβάνουν το σεξ περισσότερο, από τη στιγμή που απομακρύνονται οι πιθανότητες μιας ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης.

ΕΙΧΑ ΟΡΓΑΣΜΟ;

Όσο κι αν φαίνεται παράξενο, ορισμένες γυναίκες δεν ξέρουν καν αν έχουν οργασμό και ορισμένες, που αναμφισβήτητα έχουν, το αρνούνται επίμονα. Αυτό συμβαίνει, επειδή ασυνείδητα ξεγελούν τον εαυτό τους ως αποτέλεσμα των αναστολών που έχουν και της αντίληψης ότι το σεξ είναι κάτι το "βρώμικο".

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΜΕ ΤΟΝ ΟΡΓΑΣΜΟ

Υπάρχουν πολλοί λόγοι που οι γυναίκες έχουν προβλήματα με τον οργασμό τους και δεν τον απολαμβάνουν το ίδιο όπως και οι άνδρες.

Το πρώτο βήμα που χρειάζεται να κάνει μια γυναίκα προκειμένου να φτάσει σε οργασμό ή να έχει καλύτερους οργασμούς είναι να αναγνωρίσει ότι η σεξουαλικότητά της είναι κάτι που ανήκει στην ίδια. Δεν είναι κάτι που κάποιοι άλλοι δημιουργούν σ' αυτήν. Αν δεν μπορεί να το κάνει αυτό, τότε χρειάζεται τουλάχιστον ν' αποδεχτεί το γεγονός ότι τόσο το μυαλό όσο και το σώμα της έχουν μια σεξουαλική πλευρά.

ΜΑΘΑΙΝΟΝΤΑΣ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΑΣ

Μια γυναίκα, για να μάθει για τη σεξουαλικότητά της, μπορεί να χρειαστεί να πραγματοποιήσει μια σεξουαλική της φαντασίωση. Θα μπορούσε ίσως να επιχειρήσει ένα στριπτίζ μπροστά σ' ένα μακρύ καθρέφτη, προσποιούμενη ότι πρόκειται για ανδρικό κοινό. Αντί να παραμένει ασυγκίνητη στη θέα του σώματός της, θα πρέπει να προσπαθήσει να ποζάρει και να κινηθεί ερωτικά, να χαϊδέψει και να θαυμάσει τον εαυτό της και να μην αφήσει να έρθουν στην επιφάνεια συναισθήματα ότι αυτό που κάνει είναι "βρώμικο" ή κακό. Μπορεί να τελειώσει την άσκηση ανοίγοντας τα πόδια και το αιδοίο της, να το ερεθίσει και να παρατηρήσει τη διόγκωση και την αλλαγή στο χρώμα του, την ώρα που ολοκληρώνεται η διέγερση.

Μερικές γυναίκες, που πιστεύουν ότι δεν μπορούν να ερεθιστούν ή ότι ερεθίζονται μόνο με μεγάλη δυσκολία, δεν έχουν

παρατηρήσει ποτέ πώς αντιδρά το αιδοίο τους, όταν ερεθίζεται και συχνά εκπλήσσονται με την ταχύτητα και την ένταση με την οποία συμβαίνει αυτό. Αν μια γυναίκα δεν συνηθίζει να ερεθίζει το αιδοίο της με το χέρι της, όταν αυνανίζεται, θα πρέπει να εξασκηθεί κάνοντάς το και στην καλύτερη περίπτωση θα μάθει να φτάνει σε οργασμό μ' αυτόν τον τρόπο. Αν μπορεί ν' αυνανιστεί "φυσιολογικά", αλλά χρειάζεται πολύ περισσότερο από λίγα λεπτά για να φτάσει σε οργασμό, τότε θα πρέπει να εξασκείται πιο συχνά.

Μερικές γυναίκες ενθαρρύνονται πολύ για όλα αυτά τα θέματα, αν μπορούν να τα συζητήσουν με μια έμπιστη φίλη ή αν διαβάσουν κάποιο βιβλίο για το γυναικείο αυνανισμό ή δουν περιοδικά ή βιντεοταινίες, που δείχνουν γυναίκες ν' αγγίζουν το αιδοίο τους. Αυτό τις βοηθά να ξεπεράσουν την τάση που έχουν να πιστεύουν ασυνείδητα ότι είναι οι μοναδικές γυναίκες που θέλουν ν' αγγίζουν τα γεννητικά τους όργανα.

Ορισμένες γυναίκες έχουν αναγκαστεί να νιώσουν τόσο άσχημα επειδή αγγίζουν τον εαυτό τους, που γίνονται τόσο νευρικές, ώστε να μην μπορούν να φτάσουν σε οργασμό. Αυτές οι γυναίκες μπορούν να έχουν αποτέλεσμα, αν χρησιμοποιήσουν ένα δονητή. Οι περισσότεροι είναι σχεδιασμένοι, έτσι ώστε να εφαρμόζουν στο αιδοίο ή να μπαίνουν στον κόλπο. Με τον όρο ότι θέλουν να τα καταφέρουν, οι περισσότερες γυναίκες μπορούν να φτάσουν σε οργασμό, αν χρησιμοποιήσουν δονητή.

ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΕΝΑ ΔΟΝΗΤΗ

Η ποιότητα των οργασμών μιας γυναίκας, που μέχρι τώρα δεν είχε οργασμό ή τουλάχιστον δεν το είχε συνειδητοποιήσει, συνήθως βελτιώνεται πολύ γρήγορα, ενώ μειώνεται ο χρόνος που χρειάζεται για να φτάσει σε οργασμό. Ύστερα από κάποιο διάστημα, επειδή αποκτούν μεγαλύτερη πείρα, οι περισσότερες γυναίκες ανακαλύπτουν ότι μπορούν να πετύχουν τον ερεθισμό που θέλουν, χρησιμοποιώντας τα δάχτυλά τους και έτσι τείνουν



Σε πολλές γυναίκες αρέσουν οι στάσεις με διείσδυση από πίσω, επειδή, καθώς λένε, έτσι νιώθουν εντελώς τρωτές και ιδιαίτερα πρόστυχες

να χρησιμοποιούν λιγότερο το δονητή. Ο δονητής είναι ένα καλό μέσο, με το οποίο μια γυναίκα μπορεί να μάθει πολλά και οι περισσότερες γυναίκες που το χρησιμοποιούν - μακροπρόθεσμα - δεν εθίζονται στη χρήση του.

ΟΤΑΝ ΣΥΜΜΕΤΕΧΕΙ ΚΑΙ Ο ΣΥΝΤΡΟΦΟΣ ΣΑΣ

Αν και τα προβλήματα που αφορούν τον οργασμό είναι καλύτερο να τα συζητάτε με το σύντροφό σας από την αρχή, μπορεί να νιώθετε αμηχανία να συζητήσετε κάτι τέτοιο μαζί του. Και είναι αλήθεια ότι ορισμένοι άνδρες γίνονται εχθρικοί απέναντι στις γυναίκες τους, όταν εκείνες αυνανίζονται, ειδικά αν χρησιμοποιούν δονητή, επειδή πιστεύουν ότι έτσι κρίνεται η ικανότητά τους να τις ικανοποιήσουν. Φυσικά μια τέτοια αντίδραση είναι απίθανο να βοηθήσει την κατάσταση.

Οι άνδρες θα πρέπει να ενθαρρύνουν ιδιαίτερα τις γυναίκες τους και θα πρέπει να τις βοηθούν αγοράζοντας βιβλία ερωτικής λογοτεχνίας ή ακόμη και ένα δονητή, αν η γυναίκα είναι πολύ ντροπαλή για να κάνει κάτι τέτοιο μόνη της.

Από τη στιγμή που η γυναίκα νιώθει μεγαλύτερη σιγουριά για τη σεξουαλικότητά της και νιώθει ότι μπορεί να τα βγάλει πέρα ακόμη κι όταν εκείνος είναι μπροστά, τότε μπορεί ν' αναμειχθεί κι αυτός και να τη βοηθήσει. Εκείνη θα πρέπει να προσπαθήσει να απολαύσει "την επίδειξη" του σώματός της και να παρατηρήσει, αλλά και να διασκεδάσει με το σύντροφό της, αν εκείνος διεγείρεται απ' αυτά που του κάνει. Εκείνος μπορεί να τη βοηθήσει, αν τη χαϊδεύει και της λέει ενθαρρυντικά λόγια.

ΟΡΓΑΣΜΟΙ ΚΑΙ ΣΥΝΟΥΣΙΑ

Για τους περισσότερους άνδρες το να κάνουν έρωτα σημαίνει να έχουν οργασμό. Και οι γυναίκες έχουν επηρεαστεί απ' αυτό και σχεδόν πιστεύουν ότι κάτι δεν πάει καλά, αν δεν έχουν πολλαπλούς οργασμούς κατά τη διάρκεια της συνουσίας. Άλλωστε πολλοί άνδρες πιστεύουν ότι μια γυναίκα θα έχει οργασμό με τη διείσδυση, αν τους αγαπά πραγματικά.

Παρ' όλα αυτά, σύμφωνα με μια πρόσφατη έρευνα που έγινε σε 15.000 γυναίκες, βρέθηκε ότι μόνο οι μισές φτάνουν σε οργασμό κατά τη διάρκεια της συνουσίας, προφανώς ύστερα από κάποια προκαταρκτικά, αλλά μόνο μία στις επτά το παθαίνει αυτό κάθε φορά που κάνει έρωτα μ' αυτόν τον τρόπο. Σχεδόν όλοι οι άνδρες στην ίδια έρευνα υποστήριξαν ότι είναι σημαντικό γι' αυτούς να φτάσουν σε οργασμό κατά τη διάρκεια της συνουσίας, ενώ μόνο τα δύο τρίτα των γυναικών υποστήριξαν ότι είναι σημαντικό και για τις ίδιες.

Πολλές γυναίκες απολαμβάνουν να κάνουν σεξ πού και πού, χωρίς να φτάνουν σε οργασμό - παρά την απογοήτευση και, συχνά, την ενόχληση που μπορεί να νιώθει ο σύντροφός τους. Μια τέτοια γυναίκα πιστεύει ότι ο οργασμός γίνεται αυτοσκοπός σε υπερβολικό βαθμό και είναι μια "τυπικά ανδρική" ανάγκη, ενώ αυτή μπορεί να αρκεστεί στις αγκαλιές, στα φιλάκια και γενικά στις αισθήσεις που προκαλούνται σ' όλο της το σώμα.



Πολλές γυναίκες βρίσκουν ότι αυτές οι συγκεκριμένες στάσεις, με διείσδυση από πίσω, που ερεθίζουν το σημείο G είναι ο καλύτερος - και για ορισμένες ο μοναδικός - δρόμος προς τον οργασμό



Όταν η γυναίκα είναι από πάνω, αυτό τη βοηθά να ελέγχει τη συνουσία και αυτό είναι κάτι που πολλές γυναίκες έχουν ανάγκη, προκειμένου να φτάσουν σε οργασμό πριν από το σύντροφό τους

ΤΙ ΑΝΑΒΕΙ ΤΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

Οι γυναίκες εκτιμούν την κλασική ανδρική ομορφιά, αλλά χρειάζονται κάτι περισσότερο για να ερεθιστούν από ένα απλά τραχύ και όμορφο παρουσιαστικό. Η προσωπικότητα, η αξιοπιστία, η ευαισθησία και το χιούμορ, όλα μπορούν να διεγείρουν τις γυναίκες

Οι πολιτιστικές προσδοκίες παίζουν ένα πολύ σημαντικό ρόλο στη διαδικασία της σεξουαλικής διέγερσης. Αυτό που αρέσει σε μια Ευρωπαία είναι πολύ διαφορετικό από αυτό που αρέσει σε μια γυναίκα από την Γκάνα. Έτσι ένας άνδρας με σαρκώδη χείλη, μ' ένα μεγάλο σκουλαρίκι στη μύτη ή με τατουάζ σ' όλο του το σώμα μπορεί να κάνει τις γυναίκες να λιποθυμούν από λατρεία στα πόδια του, αν όμως απομακρυνόταν από την κοινωνία του, θα τις έκανε να λιποθυμούν, αλλά για πολύ διαφορετικούς λόγους.

Η ΕΞΕΛΙΞΗ ΚΑΙ Η ΔΟΜΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Αλλά εξαιρετικά σημαντικοί είναι και οι παγκόσμιοι παράγοντες που έχουν επηρεάσει τη διαφορετική εξέλιξη του ανδρικού και του γυναικείου σώματος. Σ' αυτή την περίπτωση, η σεξουαλική έλξη βασίζεται κυρίως στις διαφορές που υπάρχουν ανάμεσα στους άνδρες και τις γυναίκες.

Αυτό μπορεί να συμβαίνει, επειδή οι άνδρες ήταν αρχικά κυνηγοί, οπότε αναγκαστικά ανέπτυξαν ψηλότερα κορμιά, με περισσότερους μύς και μεγαλύτερα πόδια και χέρια από τις γυναίκες. Επειδή οι γυναίκες γεννούσαν παιδιά και αναλάμβαναν την ανατροφή τους, ανέπτυξαν φαρδύτερη λεκάνη, μεγαλύτερο στήθος, μεγαλύτερο άνοιγμα ανάμεσα στους μηρούς και μια μεγαλύτερη αναλογία λίπους στο σώμα, απ' ό,τι οι άνδρες.

Οι εκπρόσωποι του αντίθετου φύλου μπορεί να θεωρούν σέξι όλα αυτά τα χαρακτηριστικά, ακριβώς επειδή υπογραμμίζουν και συμβολίζουν τις διαφορές ανάμεσα στους άνδρες και τις γυναίκες. Και όταν αυτές οι διαφορές είναι πολύ έντονες, για παράδειγμα ένας άνδρας με φαρδιούς ώμους και μια γυναίκα με μεγάλο στήθος, τότε μπορεί να θεωρηθούν ακόμη πιο σέξι.

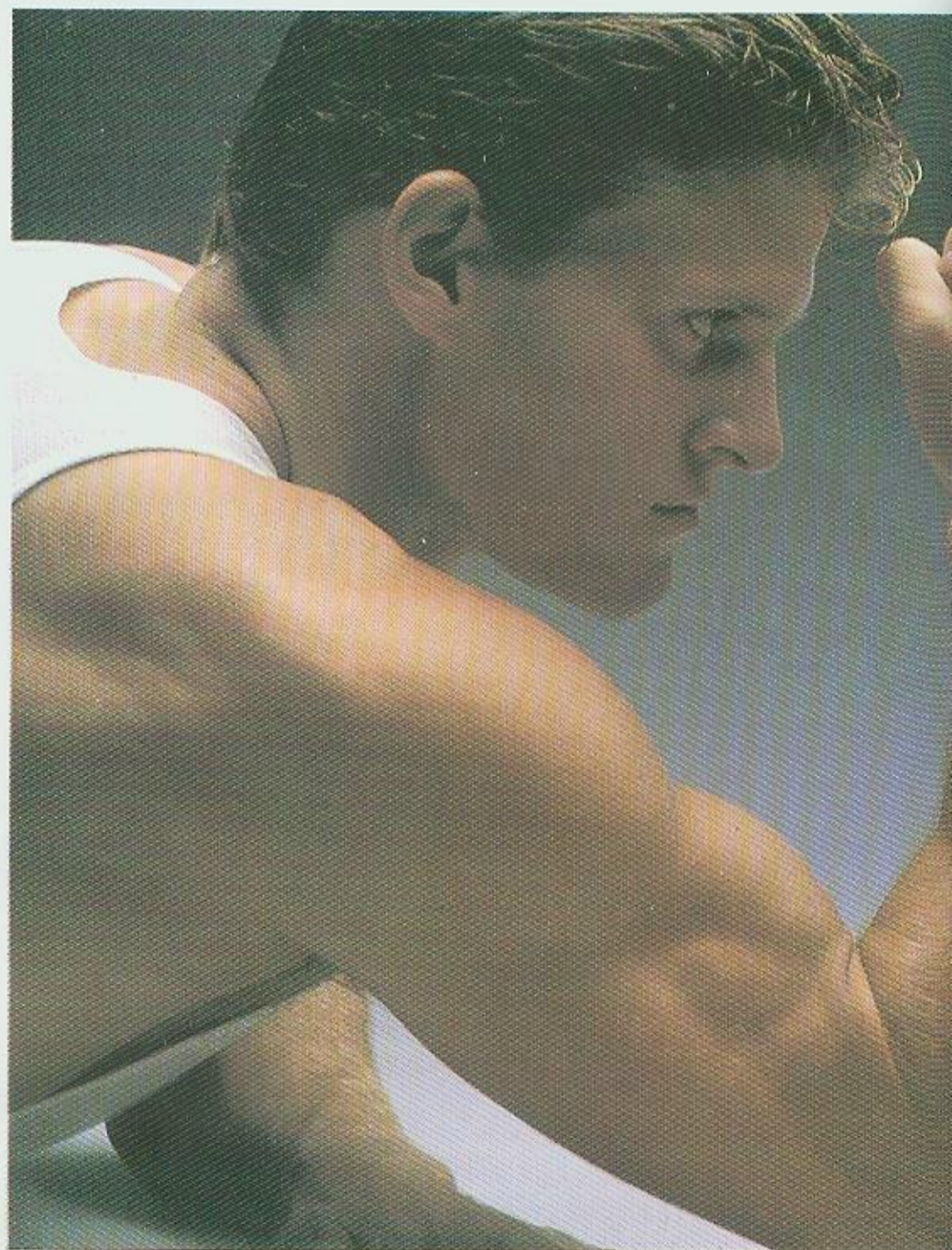
ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΣ ΣΥΝΤΡΟΦΟ

Από τη στιγμή που οι γυναίκες έχουν να κάνουν με τη διαδικασία της αναπαραγωγής πολύ περισσότερο απ' ό,τι οι άνδρες,

Παρ' όλο που οι καλοσχηματισμένοι μύς μπορεί να μην αποτελούν το πιο ερεθιστικό θέαμα για τις γυναίκες, μερικοί ανθρωπολόγοι πιστεύουν ότι οι γυναίκες εκτιμούν τη δύναμη σ' έναν άνδρα γι' αυτό που σημαίνει - την ικανότητά του να συντηρήσει και να προστατέψει την οικογένειά του

είναι επόμενο ν' αντιμετωπίζουν το σεξ και, επομένως, τη σεξουαλική διέγερση μ' ένα διαφορετικό τρόπο.

Ενώ ένας άνδρας θα μπορούσε θεωρητικά να γονιμοποιήσει εκατοντάδες γυναίκες μέσα σ' ένα διάστημα εννέα μηνών,



μια γυναίκα μπορεί να μείνει έγκυος μόνο μία φορά και να κουβαλήσει το παιδί ή τα παιδιά μέχρι τη γέννα. Και τα κριτήριά της για την επιλογή του συντρόφου της, ακόμη και αν δεν έχει καμία πρόθεση να κάνει παιδιά με το συγκεκριμένο άτομο, επηρεάζονται από γενιές γυναικών, που έζησαν πριν από αυτήν.

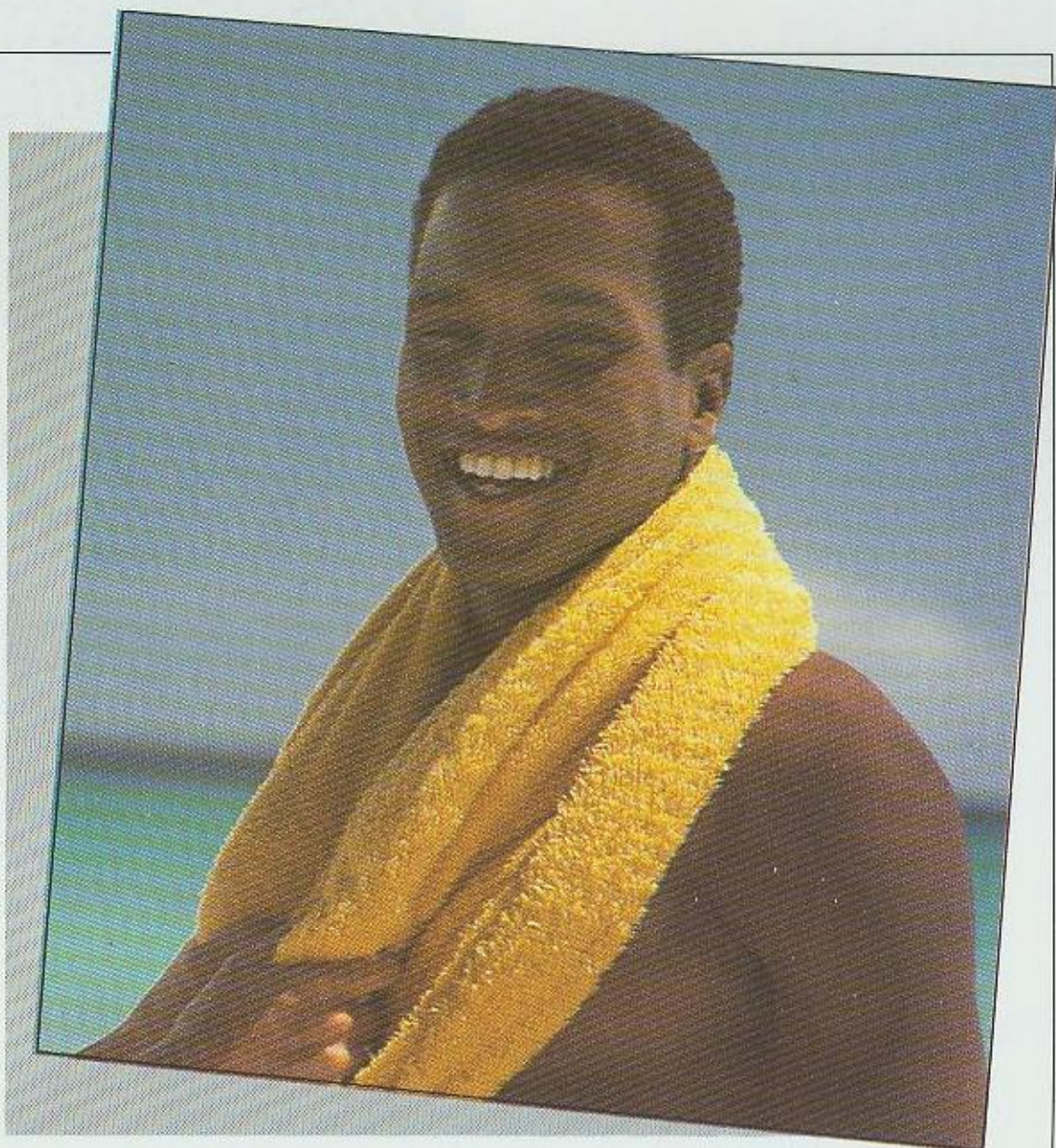
Οι ανθρωπολόγοι υποστηρίζουν ότι, εξαιτίας της εξελικτικής τους ιστορίας, οι γυναίκες είναι από τη φύση τους πιο εκλεκτικές από τους άνδρες και πιο διστακτικές στις σχέσεις τους. Αναγκαστικά ελκύονται από τους άνδρες πιο δύσκολα, επειδή διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να κάνουν λάθος επιλογή. Πριν επιλέξουν το σύντροφό τους, πρέπει να σιγουρευτούν ότι είναι αξιόπιστος και ότι θα μπορούσε να τις φροντίσει, να τις προστατέψει και να μείνει κοντά τους για εννιά μήνες και περισσότερο.

ΤΟ ΣΕΞ ΚΑΙ Η ΗΛΙΚΙΑ

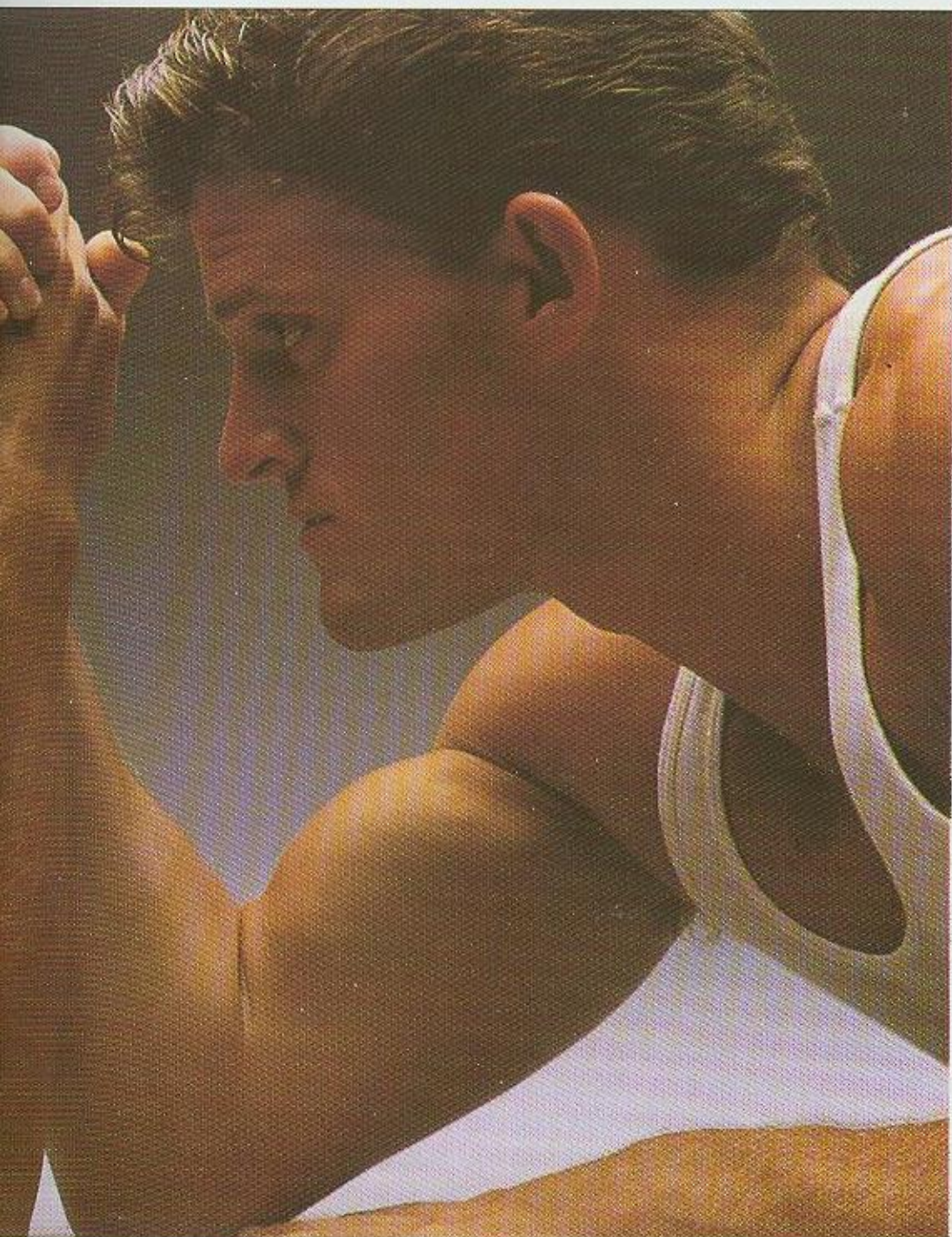
Οι γυναίκες δεν είναι απαραίτητο να ελκύονται μόνο από νέους άνδρες, αφού η αναπαραγωγική ικανότητα ενός άνδρα δεν μειώνεται με την ηλικία, όπως συμβαίνει με τις γυναίκες. Έτσι, ενώ οι άνδρες είναι πιο πιθανό να διεγείρονται από νέες γυναίκες, που είναι σε θέση να φέρουν στον κόσμο υγιή παιδιά, οι γυναίκες μπορεί να ελκύονται από ένα ευρύ φάσμα ηλικιών.

Αλλά και η ηλικία της ίδιας της γυναίκας είναι σημαντική. Τα κορίτσια μάλλον έχουν πολύ διαφορετικά κριτήρια επιλογής, απ' ό,τι οι μεγαλύτερες αδερφές τους ή οι μητέρες τους.

Μια έφηβη, που έχει ήδη κάποιες εμπειρίες, μπορεί να κολακευτεί, αν την προσέξει ένας μεγαλύτερος άνδρας. Μια μητέρα με μικρά παιδιά μπορεί να νιώσει έλξη για έναν άνδρα που



Το χαμόγελο βρίσκεται ψηλά στη λίστα των χαρακτηριστικών που διεγείρουν τις γυναίκες



τη βλέπει περισσότερο σαν γυναίκα, παρά απλώς σαν μια μητρική φιγούρα. Μια επαγγελματικά φιλόδοξη γυναίκα καριέρας μπορεί να ενδώσει, αν ένας άνδρας συνάδελφος, που βρίσκεται υψηλότερα στην ιεραρχία, προσφερθεί να τη βοηθήσει - επαγγελματικά ή οπουδήποτε.

ΕΣΩΤΕΡΙΚΑ ΧΑΡΙΣΜΑΤΑ

Ούτε η εξωτερική εμφάνιση είναι αυτό που έχει τη μεγαλύτερη σημασία. Αντίθετα οι γυναίκες ψάχνουν για αξιοπιστία, εντιμότητα, κοινωνικό γόητρο, γενναιότητα και ικανότητα για συγκέντρωση χρημάτων.

Οι γυναίκες τείνουν να ανταποκρίνονται σεξουαλικά όχι σε μεμονωμένα χαρακτηριστικά, αλλά στη γενικότερη ατμόσφαιρα - σε όλα εκείνα τα μηνύματα που δείχνουν ζεστασιά, οικειότητα και απουσία κινδύνου, όπως η ελκυστικότητα, μια καθησυχαστική φωνή και το άγγιγμα.

Οι γυναίκες δεν ελκύονται από τα ανδρικά γεννητικά όργανα, με τον τρόπο που ένας άνδρας μπορεί να ερεθιστεί στη θέα ενός γυναικείου στήθους. Αντίθετα, ελκύονται από ένα περίεργο είδος συνδυασμού προτερημάτων.

ΣΥΜΒΟΛΑ ΕΞΟΥΣΙΑΣ

Όταν ζητούν από τους άνδρες να αξιολογήσουν τις γυναίκες με βάση το πόσο επιθυμητές και ελκυστικές είναι, αυτοί τείνουν να συμφωνούν πολύ μεταξύ τους. Οι γυναίκες, από την άλλη πλευρά, έχουν σχετικά υποκειμενικά κριτήρια, με βάση τα οποία αξιολογούν τους άνδρες. Για παράδειγμα, έχουν την τάση να ελκύονται από αυτό που συμβολίζει το σώμα ενός άνδρα - δύναμη, προστασία ή σιγουριά - παρά από το πώς είναι εξωτερικά.

Μπορεί να εντυπωσιάζονται από την επιδεξιότητα και το θάρρος ενός άνδρα στη δουλειά ή στα σπορ, αλλά σπάνια διε-

γείρονται απλά και μόνο στη θέα ενός τριχωτού στήθους ή από μια επίδειξη τεράστιων και φουσκωμένων μυών.

ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΚΑΙ ΠΟΡΝΟΓΡΑΦΙΑ

Σ' έναν αριθμό μελετών που έγιναν στη δεκαετία του '70 και είχαν στόχο ν' ανακαλύψουν αν οι γυναίκες διεγείρονται από πορνογραφικές ταινίες, βρέθηκε ότι ο ερεθισμός τους ήταν μεγαλύτερος, όταν το φιλμ παρουσίαζε μια σειρά γεγονότων που συνέβαιναν ανάμεσα σ' έναν άνδρα και μια γυναίκα και που, προοδευτικά, οδηγούσαν στη δημιουργία μιας σχέσης. Η σεξουαλική πράξη, αυτή καθαυτή, δεν ήταν αρκετή - ενώ ήταν αρκετή για τους άνδρες.

Ο Donald Symons στο βιβλίο του "Η Εξέλιξη της Ανθρώπινης Σεξουαλικότητας" υποστηρίζει ότι η φαντασία παίζει πολύ μεγάλο ρόλο σε μια γυναίκα. Η γυναίκα έχει ανάγκη να μπορεί να ζήσει την κατάσταση που βλέπει - για να ερεθιστεί πολύ πρέπει να μπορεί να ταυτιστεί με τη γυναίκα στην οθόνη και σταδιακά να έρθει σ' επαφή με τον άνδρα.

Και πάλι αυτή η διαφορά μπορεί να είναι ζήτημα κουλτούρας - οι γυναίκες δεν μεγαλώνουν με τις ίδιες αντιλήψεις για το σεξ, όπως οι άνδρες - ή μπορεί να είναι ζήτημα αντιλήψεων. Υπάρχουν κάποιες ενδείξεις ότι οι γυναίκες απλά δεν αναγνωρίζουν τα σημάδια της φυσιολογικής διέγερσης στον εαυτό τους, παρ' όλο που στην πραγματικότητα ερεθίζονται.

Μια άλλη πιθανή εξήγηση είναι ότι οι γυναίκες δεν θέλουν να παραδεχτούν ότι ερεθίζονται και γι' αυτό υποσυνείδητα καταπιέζονται. Τα όργανα που μετρούν την ύγραση του κόλπου έχουν εντοπίσει επίπεδα ερεθισμού, τα οποία δεν είχαν αντιληφθεί ούτε οι ίδιες οι γυναίκες.

ΤΙ ΔΙΕΓΕΙΡΕΙ ΤΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

Στις γυναίκες είναι πιο δύσκολο απ' ό,τι στους άνδρες να εντοπιστούν οι διάφορες ψυχοσεξουαλικές αντιδράσεις, επειδή τα οργανικά σημάδια, που αποκαλύπτουν τη διέγερση μιας γυναίκας, είναι πιο έμμεσα. Μια ελαφρά ύγραση του κόλπου είναι πολύ πιο δύσκολο να μας βοηθήσει να εκτιμήσουμε τη διέγερση απ' ό,τι η ανδρική στύση. Οι περισσότερες από τις μελέτες που έχουν γίνει στήριξαν τα περισσότερα συμπεράσματά τους σε ερωτηματολόγια και όχι σε αντικειμενικές μετρήσεις, αλλά παρ' όλα αυτά έχουν καταλήξει σε ενδιαφέροντα συμπεράσματα.

Μια σφυγμομέτρηση του MORI στα 1983 βρήκε ότι μόνο το 23% των γυναικών θεωρεί σημαντική την εμφάνιση, σε αντίθεση με τους άνδρες όπου το ποσοστό ανεβαίνει στο 40%. Οι περισσότερες γυναίκες θεωρούσαν πιο σημαντικές από την εμφάνιση την εντιμότητα και την προσωπικότητα.

Οι γυναίκες, εξάλλου, έτειναν να ελκύονται από άνδρες που είχαν αυτοπεποίθηση και τα κατάφερναν σ' ό,τι έκαναν. Έτσι σ' ένα πείραμα στο οποίο άνδρες βοήθησαν γυναίκες, που είχαν δεμένα τα μάτια τους, να βγουν από ένα λαβύρινθο, οι γυναίκες ένιωθαν μεγαλύτερη έλξη για το συνεργάτη τους, αν τους βοηθούσε να βρουν την άκρη του λαβύρινθου με επιτυχία. Επίσης προτιμούσαν να τις καθοδηγούν με το σώμα - στην ουσία να τις αγγίζουν - παρά να τους δίνουν απλά προφορικές οδηγίες.

Η ΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Οι γυναίκες που προτιμούν τους δυναμικούς άνδρες με αυτοπεποίθηση, είναι πιθανότερο να νιώσουν έλξη για άνδρες που κάθονται με τα πόδια τους ανοιχτά, αφού αυτή είναι η στάση σώματος που δείχνει ότι ένας άνδρας έχει αυτοπεποίθηση, όσον αφορά τη σεξουαλικότητά του.

Η σεξουαλική διέγερση ή το παρατεταμένο σεξουαλικό ενδιαφέρον προκαλούν αυτόματα ένα σφίξιμο στους μυς του στομαχίου και μια γυναίκα μπορεί ν' αντιδράσει ενστικτωδώς, αν παρατηρήσει κάτι τέτοιο σ' έναν άνδρα. Θα της αρέσει ένας άνδρας που έχει επίπεδο στομάχι, επειδή αυτό δείχνει ότι ενδιαφέρεται γι' αυτήν - και στις γυναίκες αρέσουν οι άνδρες που τις προσέχουν.

Τα σωματικά χαρακτηριστικά των ανδρών, που φαίνεται να προτιμούν οι γυναίκες, είναι αρκετά διαφορετικά από τα στερεότυπα χαρακτηριστικά του αρρενωπού άνδρα. Ελκύονται περισσότερο από "περίεργες" εκπλήξεις, όπως το ν' ανακαλύπτουν "γυναικεία" χαρακτηριστικά σ' έναν άνδρα - μακριές βλεφαρίδες, απαλό τρίχωμα σε δυνατά μπράτσα - παρά από καλογυμνασμένους μυς ή ένα θεληματικό πηγούνι.

Οι G. Wilson και D. Nias στο βιβλίο τους "Τα Μυστήρια της Αγάπης" καθορίζουν το είδος του άνδρα που διεγείρει μια γυναίκα - όσον αφορά την εμφάνιση, 12 με 13 εκατοστά πιο ψηλός από εκείνη, με μικρούς γλουτούς, επίπεδο στομάχι, αδύνατος και με καλή επιδερμίδα. Όσον αφορά το χαρακτήρα, αναζητούν άνδρες κυριαρχικούς που να έχουν αυτοπεποίθηση.

ΓΥΝΑΙΚΕΙΕΣ ΚΟΥΒΕΝΤΕΣ

Οι γυναίκες είναι επίσης αρκετά πιθανό να θεωρήσουν ελκυστικούς τους άνδρες που προσπαθούν να τα πάνε καλά μαζί τους και να συντονιστούν με τις συζητήσεις τους.

Μια μελέτη που έγινε το 1978 σύγκρινε τους άνδρες που έχουν επιτυχία στα ραντεβού τους με τις γυναίκες, μ' αυτούς που δεν έχουν. Αυτοί που έχουν επιτυχία τα κατάφερναν καλύτερα να λένε τα κατάλληλα πράγματα, να συμμετέχουν στη συζήτηση πιο γρήγορα και συμφωνούσαν περισσότερο με τις γυναίκες.

Η μη λεκτική τους συμπεριφορά ήταν επίσης διαφορετική - χαμογελούσαν και έγνεφαν καταφατικά πιο συχνά από εκείνους που είχαν λιγότερη επιτυχία στα ραντεβού.

ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΙ ΕΝΙΣΧΥΤΕΣ

Επειδή οι γυναίκες συνήθως δεν βλέπουν και πολλά γυμνά ανδρικά κορμιά καθώς μεγαλώνουν και επειδή δεν δέχονται επίθεση, σε καθημερινή βάση, από πλήθος ανδρικά γυμνά στις εφημερίδες τους, δεν θεωρούν το ανδρικό σώμα σύμβολο σεξουαλικής επιθυμίας, με την έννοια που οι άνδρες θεωρούν το γυναικείο κορμί.

Αυτή η έλλειψη εξοικείωσης με τα ανδρικά κορμιά τις κάνει να νιώθουν άβολα και μειώνει τις σεξουαλικές τους αντιδράσεις απέναντι σ' αυτά.

Αντίθετα τα ρούχα ενός άνδρα ή η περιουσία του είναι πιο πιθανό να προκαλέσουν το ενδιαφέρον τους. Μπορεί για παράδειγμα να συμπεράνουν ότι ένας άνδρας είναι, κατά πάσα πιθανότητα, αθλητικός τύπος, αρκετά υγιής, σε καλή φυσική κατάσταση και, πιθανόν, δραστήριος εραστής, απλά και μόνο επειδή κρατά αθλητική τσάντα.

ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΕΣ ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ

Ενώ οι γυναίκες μπορούν να φορέσουν κολλητά φορέματα ή βαθιά ντεκολτέ για να προσελκύσουν τους άνδρες, οι άνδρες έχουν λιγότερες δυνατότητες επιλογής, όσον αφορά τα ρούχα τους. Κάτι που έχει κυκλοφορήσει πολύ είναι τα στενά τζιν. Αυτά κρατούν το πέος στη θέση του σε μια όρθια - και επομένως φανερά ερεθισμένη - θέση.

Οι γυναίκες τελικά δεν δίνουν και τόση προσοχή στο άμεσο σεξουαλικό υπονοούμενο του στενού καβάλου, αλλά μάλλον η θέα και μόνο του στενού τζιν τις κάνει ν' αρχίζουν να σκέφτονται το σεξ.

ΤΙ ΑΝΑΒΕΙ ΤΟΥΣ ΑΝΔΡΕΣ

Οι άνδρες έχουν ανατραφεί με τέτοιο τρόπο ώστε να εκτιμούν το γυναικείο σώμα, γι' αυτό και δίνουν μεγάλη σημασία στην εμφάνιση μιας γυναίκας. Αλλά τι είναι αυτό που ψάχνουν και τι είναι αυτό που τους ανάβει;

Κάθε φορά που περπατάτε μέσα σ' ένα δωμάτιο ή στο δρόμο στέλνετε στους άλλους διάφορα μηνύματα. Αυτά τα μηνύματα ποικίλλουν, ανάλογα με το φύλο, το πολιτιστικό περιβάλλον, τη διάθεση, την εμφάνιση και την ηλικία - και, ταυτόχρονα, τις προθέσεις σας τη συγκεκριμένη στιγμή.

Όταν πηγαίνετε για μια επαγγελματική συνέντευξη, μάλλον προσπαθείτε να κάνετε αυτόν που σας παίρνει συνέντευξη να σας συμπαθήσει. Χαμογελάτε πολύ, μιλάτε σε ήπιους τόνους και τον κοιτάζετε απευθείας στα μάτια. Κατά τον ίδιο τρόπο, όταν προσπαθείτε να προκαλέσετε κάποιον σεξουαλικά, συνειδητά ή ασυνείδητα υιοθετείτε μορφές συμπεριφοράς, που έχουν στόχο να ελκύουν και να εντυπωσιάζουν.

ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΦΥΛΩΝ

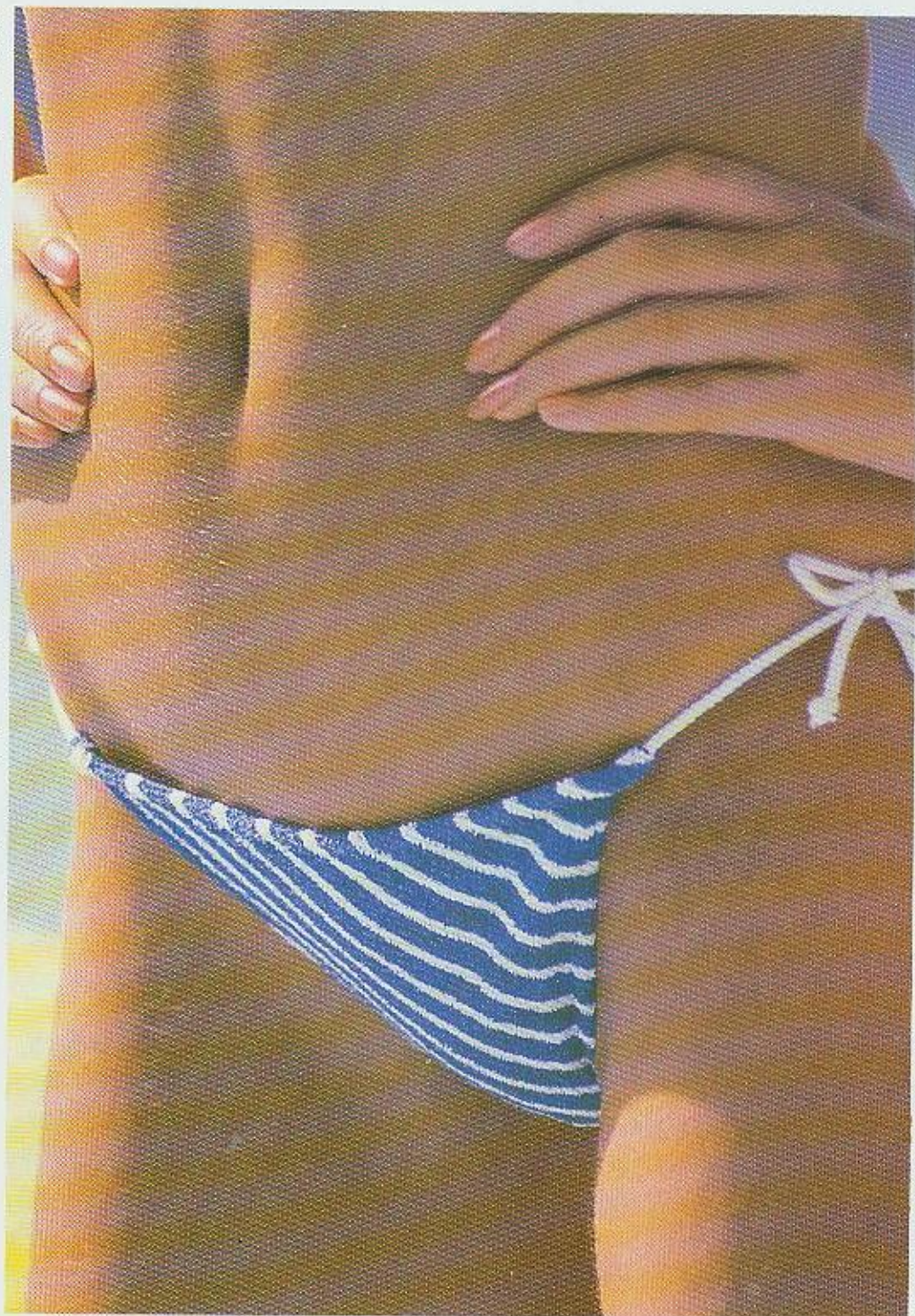
Υπάρχουν ορισμένες διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα, όσον αφορά το τι ελκύει το καθένα, ενώ μερικές περιοχές αλληλοεπικαλύπτονται. Σε γενικές γραμμές η εμφάνιση είναι ένα πολύ σημαντικό χαρακτηριστικό, τόσο για τους άνδρες όσο και για τις γυναίκες. Η ομορφιά θεωρείται ένα πολύ σημαντικό ελκυστικό στοιχείο, ίσως επειδή υπάρχει η στερεότυπη αντίληψη ότι οι όμορφοι άνθρωποι είναι ζεστοί, κοινωνικοί, ενδιαφέροντες και ευγενικοί.

Οι άνδρες είναι πιο πιθανό να νιώσουν έλξη για το σώμα και την εμφάνιση μιας γυναίκας, επειδή δίνουν μεγαλύτερη σημασία, απ' ό,τι οι γυναίκες, στην ωραία εξωτερική εμφάνιση. Μια βρετανική έρευνα που έγινε το 1985 βρήκε ότι το 40% των ανδρών θεωρούσε σημαντική την εμφάνιση, σε αντίθεση με τις γυναίκες όπου το ποσοστό έπεφτε στο 23%.

Αλλά οι έρευνες που έγιναν σε σχέση με την αρρενωπότητα και τη θηλυκότητα δείχνουν ότι, εκτός από την εμφάνιση, οι άνδρες εκτιμούν σε μια γυναίκα και τις λεγόμενες κλασικές αρετές όπως η ζεστασιά, η συμπάθεια, η καλοσύνη, η ευγένεια και η χαρούμενη διάθεση. Οι γυναίκες, αντίθετα, ελκύονται από τους άνδρες που έχουν αυτοπεποίθηση, είναι ανεξάρτητοι και βασίζονται στον εαυτό τους.

ΕΜΦΑΝΙΣΗ Ή ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ;

Σε μια παλιότερη έρευνα το 1972, οι άνδρες κατέταξαν τα χαρακτηριστικά που τους ελκύουν σε μια γυναίκα με την ακόλουθη σειρά:



Η μέση μιας γυναίκας είναι συνήθως πιο στενή απ' ό,τι ενός άνδρα και οι γυναίκες τονίζουν αυτή τη διαφορά - ακόμη και αφαιρώντας τα χαμηλότερα πλευρά με χειρουργική επέμβαση

ΑΥΤΟ ΤΟ ΞΕΡΑΤΕ;

Ένα οπτικό ερέθισμα μας διεγείρει μ' έναν περίεργο τρόπο, μέσω της επίδρασης του φωτός στον αμφιβληστροειδή αδένα που βρίσκεται σε μια περιοχή του εγκεφάλου πίσω από τα μάτια.

Αν νιώθετε πολύ σέξι αφού έχετε ξεροψηθεί στον ήλιο, αυτό συμβαίνει, εν μέρει, επειδή το φως επιδρά σ' αυτόν τον αδένα και μειώνει την παραγωγή της μελατονίνης ορμόνης, η οποία αναστέλλει τη σεξουαλική δραστηριότητα. Περισσότερα μωρά συλλαμβάνονται μέσα στο καλοκαίρι - την εποχή της μεγαλύτερης λιακάδας - απ' ό,τι κατά τη διάρκεια του χειμώνα.

1. Ελκυστική εμφάνιση
2. Ερωτική ικανότητα (πόσο σέξι είναι)
3. Ικανότητα για τρυφερότητα (ζεστασιά και κατανόηση).

Η ικανότητα στο νοικοκυριό δεν αποτελούσε βασική προτίμηση και είχε χαμηλότερη θέση στη λίστα.

Στο δυτικό κόσμο όλοι συμφωνούν σε σχέση με το τι σημαίνει γυναικεία ομορφιά. Η Μις Κόσμος, για παράδειγμα, είναι συνήθως 21 χρονών, έχει ύψος 1.70 εκ. και αναλογίες 88 - 60 - 88.

Όταν όμως δύο άνθρωποι προσπαθούν να αρέσουν ο ένας στον άλλο, τότε είναι πολύ διαφορετικοί οι παράγοντες που έχουν σημασία. Οι εξωστρεφείς άνδρες για παράδειγμα μάλλον θεωρούν πιο ελκυστικές τις γυναίκες με μεγάλο στήθος, ενώ οι εσωστρεφείς προτιμούν τις γυναίκες με μικρό στήθος.

Για το πώς εξηγείται αυτό, μόνο υποθέσεις μπορούμε να κάνουμε. Μια υπόθεση είναι ότι οι εξωστρεφείς άνδρες στην πραγματικότητα απολαμβάνουν την προσοχή που προκαλεί το μεγάλο στήθος της γυναίκας τους, ενώ οι εσωστρεφείς θα προτιμούσαν να περάσουν απαρατήρητοι.

ΚΑΤΩ ΤΑ ΧΕΡΙΑ

Ποτέ δεν αγγίζουμε κάποιον, αν δεν έχουμε προηγουμένως μελετήσει προσεκτικά την κατάσταση, εκτός κι αν κατά λάθος μας σπρώξουν πάνω σ' έναν άλλο άνθρωπο, για παράδειγμα σ' ένα τρένο με συνωστισμό.

Ο εγκέφαλός μας επεξεργάζεται συνεχώς τα εκατοντάδες διαφορετικά ερεθίσματα που δεχόμαστε από λεπτομέρειες στη φιγούρα, στο μέγεθος, στη μυρωδιά, στη στάση του σώματος, στις κινήσεις, στο χρώμα, στον ήχο και στην έκφραση του άλλου ατόμου. Αυτά μεταφράζονται σε κλάσματα δευτερολέπτου και ο εγκέφαλος μας ενημερώνει αν είναι αποδεκτό να πλησιάσουμε περισσότερο.

ΤΙ ΕΡΕΘΙΖΕΙ ΤΟΥΣ ΑΝΔΡΕΣ

Ένα από τα πράγματα που ερεθίζουν περισσότερο έναν άνδρα, από παλιά, είναι οι γυναίκες που φορούν κάλτσες. Οι κάλτσες καλύπτουν το μεγαλύτερο μέρος του ποδιού, ενώ, μ' ένα σκανδαλιστικό τρόπο, αφήνουν γυμνό το μέρος του ποδιού που είναι πιο κοντά στα "απαγορευμένα" γεννητικά όργανα. Αλλά και οι δαντελωτές κάλτσες, που κρύβουν αλλά και αποκαλύπτουν ταυτόχρονα, είναι εξαιρετικά ερωτικές.

ΠΟΔΙΑ

Κάτι που επίσης ερεθίζει πολύ τους άνδρες είναι τα μακριά πόδια. Όταν τα πόδια ενός κοριτσιού μεταμορφώνονται στα καλοσηματισμένα πόδια μιας γυναίκας, αυτό σημαίνει ότι το κορί-

τσι έχει ωριμάσει βιολογικά και επομένως και σεξουαλικά. Τα ψηλοτάκουνα παπούτσια ή τα κολάν τονίζουν το μήκος και το σχήμα του ποδιού και δίνουν έμφαση στη γοητεία του.

Από τότε που οι γυναίκες άρχισαν να φορούν παντελόνια, το να κάθονται με τα πόδια ανοιχτά αντιμετωπίζεται πια περισσότερο σαν πρόκληση παρά σαν κάτι ερεθιστικό. Αλλά και αν μια γυναίκα κάθεται με τα πόδια ενωμένα σφιχτά το ένα με το άλλο ή σταυρωμένα τόσο έντονα που οι μηροί να πιέζονται ο ένας πάνω στον άλλο, τότε μάλλον αυτό σημαίνει ότι σκέφτεται πολύ το σεξ.

Η γυναίκα που προσπαθεί να καλύψει τα γεννητικά της όργανα είναι ολοφάνερο ότι τραβά την προσοχή το ίδιο, όπως και εκείνη που τα επιδεικνύει. Επομένως μια φούστα που σηκώνεται και μετά τραβιέται προς τα κάτω είναι προκλητική και τονίζει τη σεξουαλικότητα. Αν η γυναίκα δεν την πείραζε καθόλου, μπορεί και πάλι να τραβούσε την προσοχή του άνδρα, αλλά μόνο για μια στιγμή. Η προσπάθεια όμως της γυναίκας να διορθώσει τη θέση της δείχνει ότι συνειδητοποιεί την επίδραση που μπορεί να έχει. Εξάλλου, μπορεί να την κάνει να φανεί και πιο ευάλωτη.

ΓΛΟΥΤΟΙ

Οι γλουτοί μιας γυναίκας αποτελούν επίσης ένα ισχυρό ερωτικό χαρακτηριστικό για έναν άνδρα. Επειδή σε μια γυναίκα είναι πιο τονισμένοι απ' ό,τι σ' έναν άνδρα, ουσιαστικά θυμίζουν το σεξουαλικό πρήξιμο που εμφανίζεται στα ζώα, όταν είναι ερεθισμένα - με τη μόνη διαφορά ότι στον άνθρωπο το πρήξιμο αυτό είναι μόνιμο.

ΣΤΗΘΟΣ

Το στήθος μιας γυναίκας είναι το πιο άμεσο σεξουαλικό ερέθισμα για τους άνδρες. Μπορεί να τους θυμίζει τη ζεστασιά και την ασφάλεια του μητρικού θηλασμού ή μπορεί να τους κάνει να έχουν φαντασιώσεις για κάτι ακόμη πιο άμεσο. Είναι το σήμα κατατεθέν του γυναικείου φύλου και αποτελεί μια ευαίσθητη, ερωτογενή ζώνη. Οι ρώγες σκληραίνουν, όταν ερεθίζεται και σπάνια λένε ψέματα.

Αν σε μια σχέση ο άνδρας προτιμά να παίζει το ρόλο του "αφέντη-πατέρα", τότε μάλλον θα ερεθίζεται από ένα μικρό στήθος που θυμίζει νεαρό κορίτσι. Αν όμως προτιμά τις μεγαλύτερες και πιο ώριμες γυναίκες, τότε μάλλον θα του αρέσει ένα μεγαλύτερο στήθος.

Η ΜΕΣΗ

Η χαρακτηριστικά στενή μέση της γυναίκας τονίζει επίσης το στήθος της. Σε παλιότερες εποχές οι γυναίκες έσφιγγαν τους μπούστους και τους κορσέδες στη μέση, για να τονίσουν το στήθος τους. Τον 16ο αι., συνήθιζαν ν' αφήνουν το στήθος γυμνό, ενώ από κάτω φορούσαν ένα πολύ στενό μπούστο. Σήμερα οι στενές ζώνες έχουν ένα παρόμοιο αποτέλεσμα.

ΩΜΟΙ

Οι ώμοι μιας γυναίκας όπως και το στήθος της θυμίζουν το σχήμα των γλουτών που, για τους αρχαίους προγόνους μας, ήταν το πιο ερωτικό μέρος του σώματος.

Πολλοί άνδρες βρίσκουν σκανδαλιστικούς τους γυμνούς ώμους, πράγμα που εξηγεί γιατί τα φορέματα χωρίς ώμους προτιμούνται στο βραδινό ντύσιμο ως σεξουαλικά ορεκτικά.

ΧΕΙΛΗ

Οι ψυχολόγοι υποστηρίζουν ότι πολλοί άνδρες υποσυνείδητα συσχετίζουν τα σαρκώδη χείλη του στόματος με τα σαρκώδη χείλη του κόλπου, κάτι που μπορεί να έχει προκαλέσει την επι-

Τα ανδρικά κορμιά συνήθως έχουν γωνίες και φαρδιούς ώμους, ενώ ο κορμός του σώματος σχηματίζει ένα τρίγωνο. Αντίθετα τα γυναικεία κορμιά ξεχωρίζουν συχνά για τις καμπύλες τους, με τα στήθη, τους γλουτούς, τους ώμους ακόμη και τα γόνατα να σχηματίζουν μια σειρά από μεγαλοπρεπείς κύκλους



νόηση και τη διαδεδομένη χρήση του κραγιόν. Τα παχιά, σαρκώδη χείλη, ειδικά όταν είναι βαμμένα κόκκινα, θυμίζουν τα σαρκώδη χείλη του κόλπου στα προχωρημένα στάδια της σεξουαλικής διέγερσης, όταν αιματώνονται.

ΤΟ ΣΧΗΜΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Οι άνδρες είναι πιθανότερο να ερεθιστούν από το αδύνατο κορμί ενός νεαρού κοριτσιού παρά από μια πιο μητρική και με καμπύλες φιγούρα, εκτός από ορισμένους πολιτισμούς όπου η μητρότητα θεωρείται ερωτική. Μια πολύ αδύνατη γυναίκα τείνει να τους θυμίζει εκείνη που θαύμασαν, κοίταξαν, άγγιξαν, φίλησαν και ερωτεύτηκαν, παρ' όλο που τελικά μπορεί να περάσουν χρόνια κάνοντας έρωτα σε μια πιο μεστή, με καμπύ-

λες και περισσότερο μητρική φιγούρα γυναίκας.

ΜΑΤΙΑ

Τα μάτια είναι επίσης πολύ σημαντικά στοιχεία στη σεξουαλική έλξη, τόσο για τους άνδρες όσο και για τις γυναίκες. Όταν νιώθουμε έντονα ευχάριστα συναισθήματα, οι κόρες των ματιών μας διαστέλλονται τόσο πολύ, που η μικρή κουκκίδα στο κέντρο του ματιού γίνεται ένας μεγάλος μαύρος δίσκος. Χωρίς να το καταλαβαίνετε, αυτό στέλνει ένα πολύ ισχυρό μήνυμα στο άτομο με το οποίο είστε μαζί. Στην πρώτη συνάντηση το να κοιτάξετε τον άλλο λίγο περισσότερο απ' ό,τι συνήθως, μπορεί να παίξει σημαντικό ρόλο. Από την άλλη πλευρά, αν χαμηλώσετε από ντροπή τα μάτια και πάλι μπορεί να σημαίνει ότι ενδιαφέρεστε για τον άλλο.

ΜΑΘΑΙΝΟΝΤΑΣ ΝΑ ΑΓΓΙΖΕΤΕ ΤΟΝ ΑΛΛΟ

Το άγγιγμα είναι φτιαγμένο για τους εραστές. Είναι ο τρόπος με τον οποίο εξερευνούμε ο ένας το κορμί του άλλου, ανακαλύπτουμε τις περιοχές που μας ενθουσιάζουν και μας ερεθίζουν και έτσι ο έρωτας μετατρέπεται σε μια ολοκληρωμένη αισθησιακή εμπειρία

Η αφή είναι η αίσθηση με την οποία αναγνωρίζουμε το ζεστό και το κρύο, τον πόνο και την πίεση. Αλλά, όπως ξέρει καλά κάθε εραστής, είναι κάτι πολύ περισσότερο από αυτό. Μέσω της αφής μεταδίδουμε τα συναισθήματά μας, δίνουμε και παίρνουμε απόλαυση και εκφράζουμε τις ανάγκες και τις επιθυμίες μας.

Αλλά παρ' όλο που η αφή είναι μια φυσική αίσθηση, η ολοκληρωμένη έκφρασή της δεν έρχεται πάντα φυσιολογικά. Μπορεί να υπάρχει κάτι που να χρειάζεται να ξαναμάθουμε, αν ο τρόπος με τον οποίο κάνουμε έρωτα περιορίζεται ολοένα και περισσότερο μόνο στη συνουσία.

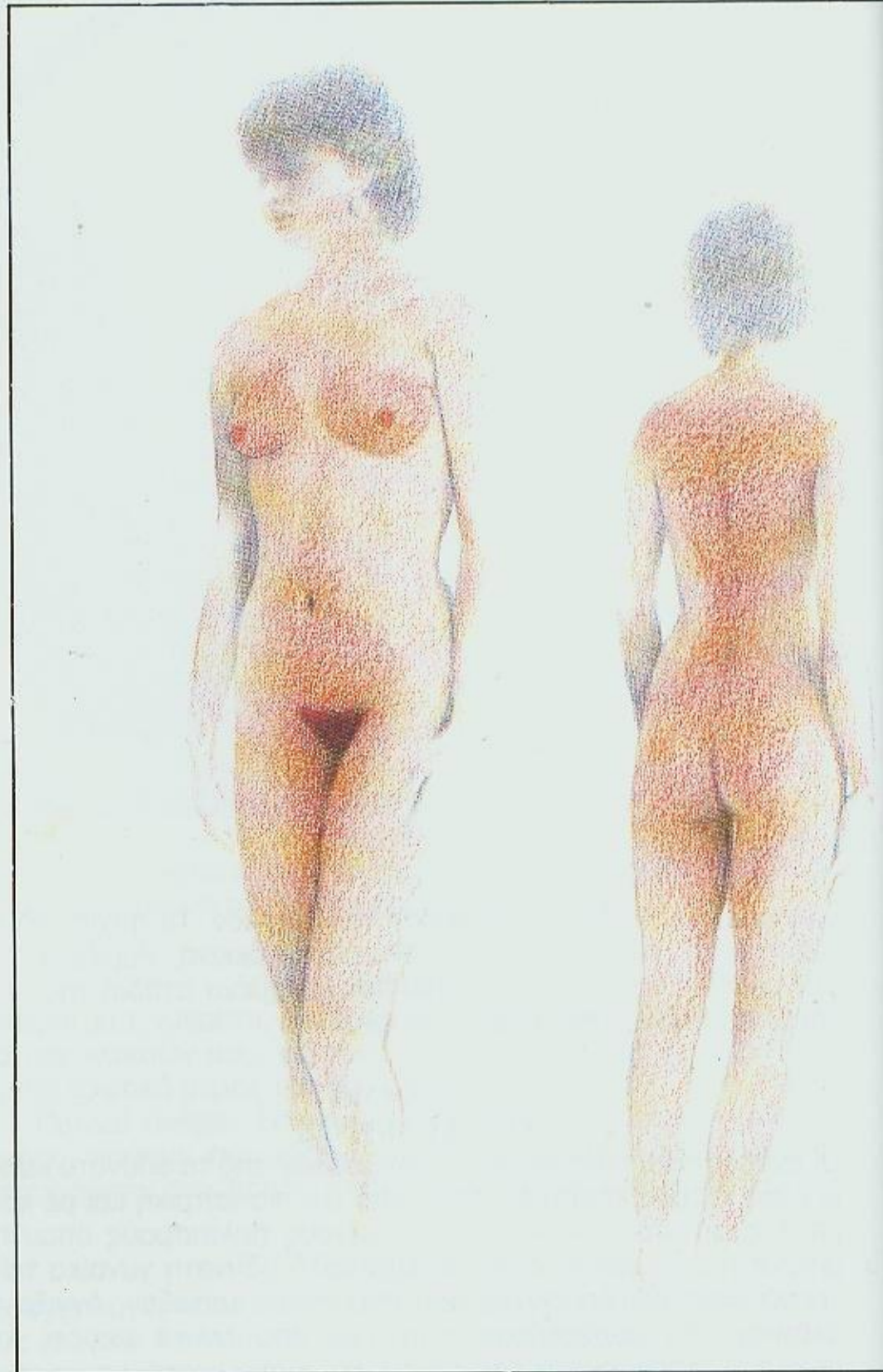
Η ΑΚΟΛΟΥΘΙΑ ΤΟΥ ΑΓΓΙΓΜΑΤΟΣ

Το πώς ακριβώς θα εξελιχθεί κάθε σεξουαλική σχέση εξαρτάται αποκλειστικά και μόνο από την ίδια τη σχέση. Αλλά οι έρευνες έχουν δείξει ότι, όσο καιρό κι αν μας πάρει μέχρι να φτάσουμε στο σεξ, υπάρχουν μια σειρά από συγκεκριμένα βήματα που πάντοτε κάνουμε προηγουμένως.

Αρχικά οι ερωτογενείς ζώνες είναι απαγορευμένες περιοχές τις οποίες δεν θα ήταν σωστό - ή θα ήταν ακόμη και προσβλητικό - να αγγίξει κανείς. Στην αρχή αγγίζουμε το χέρι του άλλου, μετά τον αγκαλιάζουμε, τον φιλάμε, τον χαϊδεύουμε, αγγίζουμε τα γεννητικά του όργανα και, τέλος, καταλήγουμε στη συνουσία.

Το ότι κάποια στιγμή φτάνουμε στη συνουσία αυτό δεν σημαίνει ότι τα υπόλοιπα στάδια στην ακολουθία του αγγίγματος δεν είναι πια σημαντικά. Αλλά σε κάθε μακρόχρονη σχέση θα υπάρξουν φορές που θα πάψουμε ν' αγγίζουμε τον άλλο. Αν κάνουμε ένα βήμα πίσω στην ακολουθία, τότε μπορεί αυτό να είναι ένα βήμα μπροστά στον έρωτα. Κι αυτό γιατί τα χάρδια, η τρυφερότητα, οι αγκαλιές και τα φιλιά είναι όλα πολύ σημαντικά για να μπορέσουμε να κάνουμε έρωτα. Είναι τα συστατικά στοιχεία που μετατρέπουν το σεξ σε μια αμοιβαία, ικανοποιητική, αισθησιακή και συναισθηματική εμπειρία.

Ο καλλιτέχνης μας έχει περιγράψει με δικούς του όρους τα επιστημονικά δεδομένα, για να δείξει πώς κλιμακώνονται οι ερωτογενείς ζώνες μέχρι να φτάσουμε στην πιο ευαίσθητη



ΑΙΣΘΗΣΙΑΚΟ ΜΑΣΑΖ

Το αισθησιακό μασάζ ανάμεσα στους εραστές είναι μια ερωτική, πολύ άμεση επαφή των χεριών με το δέρμα. Μερικές φορές μπορεί να αποτελεί έναν πρόλογο στη συνουσία, ενώ άλλες φορές είναι αυτό καθαυτό μια μορφή ερωτικής επαφής.

ΕΝΑ ΑΙΣΘΗΣΙΑΚΟ ΜΟΙΡΑΣΜΑ

Το μυστικό του μασάζ είναι ότι ο ένας σύντροφος μπορεί να είναι εντελώς παθητικός, ενώ ο άλλος παίρνει όλες τις αποφάσεις και είναι αυτός που προσφέρει την ευχαρίστηση. Καθώς αποτελεί μια εγκεφαλική αίσθηση και για τους δύο, μπορεί να τους κάνει να νιώσουν ακόμη πιο κοντά ο ένας στον άλλο και να μοιραστούν ακόμη περισσότερα πράγματα στον έρωτα.

Μπορείτε να βελτιώσετε τις βασικές τεχνικές του μασάζ, έτσι ώστε να μάθετε περισσότερα για το σώμα του συντρόφου σας. Για παράδειγμα ο καθένας με τη σειρά διαλέξτε μικρές πε-

ριοχές από το σώμα του άλλου και παρατηρήστε τις αντιδράσεις του.

Θα μπορούσατε να επιχειρήσετε ένα απαλό, διερευνητικό μασάζ χρησιμοποιώντας έλαια, αρώματα, κρέμες - οτιδήποτε θα μπορούσε να κάνει την εμπειρία ακόμη πιο αισθησιακή.

Το αισθησιακό μασάζ θα σας βοηθήσει να μάθετε να χαλαρώνετε και να απολαμβάνετε το σώμα σας αλλά και το σώμα του άλλου, με το να χαλαρώνετε τους τεντωμένους μυς και, πιθανόν, τα καταπιεσμένα συναισθήματα. Επειδή τις περισσότερες φορές αποτελεί ένα προκαταρκτικό στάδιο, πριν φτάσουμε στον πιο άμεσο σεξουαλικό ερεθισμό, αποφύγετε να αγγίξετε τα γεννητικά όργανα και το στήθος μέχρι να χαλαρώσει εντελώς ο σύντροφός σας. Αυτή η χαλάρωση δεν πρόκειται να σας κάνει παθητικούς ή να σας νυστάξει, αλλά θα σας αναζωογονήσει και θα σας γεμίσει ενέργεια, ύστερα από αυτή την εξαιρετικά αισθησιακή εμπειρία.

Το μασάζ είναι η ρυθμική άσκηση πίεσης στο σώμα με τα χέρια, τον αντίχειρα και τα δάχτυλα. Τα αιμοφόρα αγγεία και τα λεμφαγγεία - τα αποστραγγιστικά κανάλια του σώματος - κινούνται μέσα στους μυς και καθώς οι μυς χαλαρώνουν, η απαλή πίεση που προκαλείται από το μασάζ, τονώνει την κυκλοφορία

ΑΝΑΚΑΛΥΠΤΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΖΩΝΕΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΠΟΥ ΠΡΟΣΦΕΡΟΥΝ ΑΠΟΛΑΥΣΗ

Όταν διατρέχετε το σώμα του εραστή σας με τα χέρια ή το στόμα, γρήγορα ανακαλύψετε ποιες περιοχές είναι πιο ευαίσθητες και προκαλούν μια σεξουαλική αντίδραση.

Σε γενικές γραμμές οι γυναίκες αντιδρούν περισσότερο απ' ό,τι οι άνδρες στο άγγιγμα, επειδή οι ερωτογενείς τους ζώνες απλώνονται στο μεγαλύτερο μέρος του σώματός τους. Αλλά όλοι πάντοτε θεωρούν σεξουαλικά ευαίσθητες περιοχές το στόμα, τα γεννητικά όργανα και την περιοχή του πρωκτού και, αν οι περιοχές αυτές ερεθιστούν, μπορούν να κάνουν κάποιον να φτάσει σε οργασμό.

Αλλά αν συνεχίσετε κι άλλο την εξερεύνηση, θα ανακαλύψετε ότι το στήθος, ειδικά οι ρώγες, οι γλουτοί και οι λοβοί των αυτιών, το εσωτερικό μέρος των χεριών και των ποδιών και η βάση του λαιμού είναι όλες ευαίσθητες περιοχές στο άγγιγμα και μπορούν να σας βοηθήσουν να κάνετε ακόμη πιο αισθησιακή τη συνουσία. Μερικές γυναίκες μπορούν να φτάσουν σε οργασμό και μόνο μ' έναν τέτοιο ερεθισμό.

Αλλά, όταν κάνετε σεξ, ολόκληρο το σώμα μπορεί να ανταποκρίνεται στη διέγερση. Οι άνθρωποι μπορεί να έχουν διαφορετικές προτιμήσεις και, αν μιλήσετε ελεύθερα για τις δικές σας στο σύντροφό σας, αυτό μπορεί να σας βοηθήσει. Ίσως μπορείτε να ανακαλύψετε τις δικές σας, μοναδικές ζώνες απόλαυσης. Το γλύψιμο ή ρούφηγμα των δαχτύλων του ποδιού ή το μασάζ χαμηλά στην πλάτη, τα χέρια στο περίγραμμα των μηρών ή το απαλό χάδι στο μαλακό μέρος της βάσης του λαιμού μπορεί να είναι πολύ ερεθιστικά.



Πολύ ερωτογενής



Μέτρια ερωτογενής



Ερωτογενής

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΜΑΣΑΖ

Το μασάζ που δείχνουμε στις ακόλουθες σελίδες προσφέρει ένα μάξιμουμ αισθησιακής χαλάρωσης, χωρίς να χρειάζεται να ξοδέψετε πολύ χρόνο ή κόπο.

Ορισμένες από τις ακόλουθες τεχνικές είναι παλιές, αλλά δεν υπάρχει λόγος να μην πειραματιστείτε. Ο στόχος φυσικά είναι και οι δύο συντροφοί - αυτός που κάνει το μασάζ και αυτός που το δέχεται - να έχουν μια ενδιαφέρουσα και απολαυστική εμπειρία.

Η κίνηση σε κύκλους (Effleurage) είναι η πιο βασική κίνηση και θα πρέπει πάντα να προηγείται των άλλων κινήσεων σε κάθε περιοχή και να χρησιμοποιείται και στο τέλος, όταν θέλετε να χαλαρώσετε τους μυς με τους οποίους δουλεύατε ως τώρα. Πιέστε ρίχνοντας το βάρος του σώματός σας προς τα πίσω κάθε φορά που η κίνηση γίνεται προς τα πάνω και στη συνέχεια γλιστρήστε απαλά τα χέρια σας πίσω στο σημείο εκκίνησης, πριν ξεκινήσετε τον κύκλο και πάλι από την αρχή.

Η μάλαξη (Kneading) χρησιμοποιεί ακριβώς την ίδια κίνηση σαν να δουλεύετε με ζυμάρι. Έχοντας ελαφρά κυρτωμένα τα χέρια σας, σηκώστε και στρίψτε τις περιοχές της απαλής επιδερμίδας πάνω από τη ραχοκοκαλιά, όσο πιο απαλά και όσο πιο ρυθμικά μπορείτε.

Η τριβή (Petrissage) είναι μια μικρή κυκλική κίνηση που γίνεται με τις άκρες του αντίχειρα ή των δαχτύλων, εξαιρετικά αποτελεσματική για την περιοχή που απλώνεται από τη βάση της σπονδυλικής στήλης μέχρι την πλάτη. Δουλέψτε μόνο τους μυς που βρίσκονται από τη μια και την άλλη πλευρά της σπονδυλικής στήλης και όχι αυτούς που είναι ακριβώς από πάνω της. Κάντε μικρές κυκλικές κινήσεις προς τα



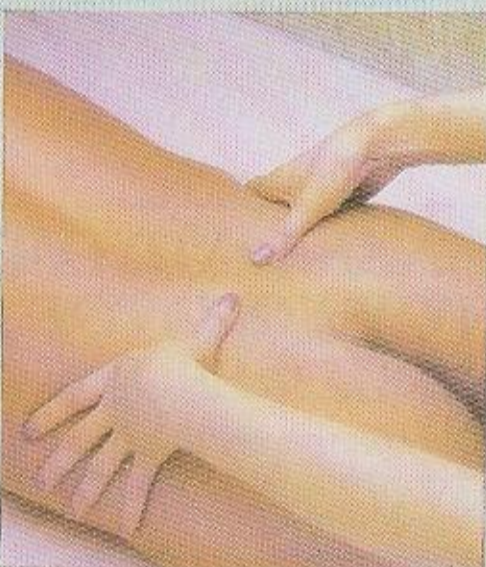
Η μάλαξη



Το χτύπημα



Το άγγιγμα



Η τριβή



Η δόνηση



Η κίνηση σε κύκλους

έξω και μετά γλιστρήστε τους αντίχειρές σας περίπου δύο ή τρία εκατοστά προς τα πάνω και κατόπιν κάντε και πάλι κύκλους από την αρχή.

Το χτύπημα (Tapotement) είναι μια γρήγορη, ελαφριά, με μικρά χτυπήματα κίνηση που γίνεται με τις άκρες των δαχτύλων, όπως όταν περιμένετε ανυπόμονα κάτι και παίζετε ταμπούρλο με τα δά-

χτυλά σας πάνω σ' ένα τραπέζι.

Η δόνηση (Hacking) είναι μια ελαφριά, γρήγορη, πεταχτή κίνηση που γίνεται με την εξωτερική άκρη των χεριών. Αφήστε τα δάχτυλά σας αρκετά χαλαρά, έτσι που να χτυπούν το ένα πάνω στο άλλο, καθώς τα χέρια σας πέφτουν πάνω στο σώμα του συντρόφου σας.

Το άγγιγμα (Cupping) είναι μια απαλή, γρήγορη κίνηση που χρησιμοποιεί τα χέρια με διαφορετικό τρόπο. Κάντε τα χέρια σας σαν κούπα, κρατώντας τα δάχτυλα ενωμένα και τους αντίχειρες γυρισμένους προς τα μέσα. Τη στιγμή που τα χέρια σας έρχονται σ' επαφή με το σώμα θα πρέπει να βγάζουν ένα βαθύ, ξερό ήχο.

του αίματος και απομακρύνει τις τοξίνες. Επομένως, είναι σημαντικό σε όλες τις μεγάλες κινήσεις που γίνονται σε κύκλους (effleurage), η πίεση ν' ασκείται προς την κατεύθυνση της καρδιάς. Είναι ακόμη σημαντικό να μη σηκώνετε τα χέρια σας από το σώμα του άλλου και γι' αυτό θα πρέπει να ασκείτε την πίεση προς τα πάνω και έπειτα να τραβάτε απαλά τα χέρια σας προς τα κάτω.

ΚΡΑΤΩΝΤΑΣ ΤΟ ΡΥΘΜΟ

Η ουσία ενός καλού μασάζ είναι ο ρυθμός. Οι μεγάλες κινήσεις θα πρέπει να είναι σαν την άμπωτη και την παλίρροια, που κάνουν τα κύματα να χτυπούν στην ακτή. Μην προσπαθήσετε να κάνετε μασάζ βιαστικά. Κρατήστε τις κινήσεις σταθερές και αργές. Οι απότομες κινήσεις θα κάνουν το σύντροφό σας να νιώσει νευρικά και άβολα.

Το πόσο έντονη πρέπει να είναι η πίεση αποτελεί καθαρά ζήτημα προτίμησης. Οι περισσότεροι άνθρωποι θέλουν να νιώθουν το βάρος της κάθε κίνησης, χωρίς αυτό να είναι βίαιο ή απότομο, ενώ άλλοι προτιμούν ένα πιο ελαφρύ άγγιγμα. Σε γενικές γραμμές προσπαθήστε να ρίξετε όλο το βάρος του σώματός σας πίσω από κάθε κίνηση, παρά να χρησιμοποιείτε απλά τα χέρια και τους ώμους σας. Αυτό σας δίνει τη δυνατότητα

να γέρνετε καλά, όταν κάνετε κινήσεις προς τα πάνω.

ΛΑΔΙΑ ΚΑΙ ΠΟΥΔΡΕΣ

Είναι σημαντικό τα χέρια σας να γλιστρούν εύκολα πάνω στο δέρμα, γι' αυτό απλώστε μια μικρή ποσότητα πούδρας στις παλάμες σας ή χρησιμοποιήστε κάποιο λάδι. Σε μερικούς ανθρώπους δεν αρέσει η πούδρα, επειδή μπορεί να ξηραίνει το δέρμα, αλλά ένα λάδι θα δώσει στο δέρμα μια υπέροχη αίσθηση απαλότητας και τρυφερότητας. Μη χρησιμοποιείτε κρέμα χεριών ή λοσιόν σώματος, επειδή αυτά απορροφούνται από το δέρμα πολύ γρήγορα και το δέρμα μπορεί να ξεραθεί, όταν θα το τρίβετε.

Η λοσιόν για μωρά είναι ένα λάδι με ιδανική σύνθεση, αλλά σε μερικούς ανθρώπους δεν αρέσει η μυρωδιά του. Πάντως υπάρχουν αιθέρια έλαια και κρέμες, αποστάγματα βοτάνων και λουλουδιών που όλα έχουν χρησιμοποιηθεί στο μασάζ, εξαιτίας των ευεργετικών τους αποτελεσμάτων.

Υπάρχουν ορισμένα ειδικά λάδια για μασάζ ή μπορείτε να αγοράσετε τη δική σας βάση και να φτιάξετε τα δικά σας αρώματα. Αλλά να είστε προσεχτικοί, όταν προσθέτετε χημικά σε αντίθεση με τα φυσικά αποστάγματα, επειδή ορισμένοι άνθρωποι είναι ιδιαίτερα αλλεργικοί στα συνθετικά προϊόντα.

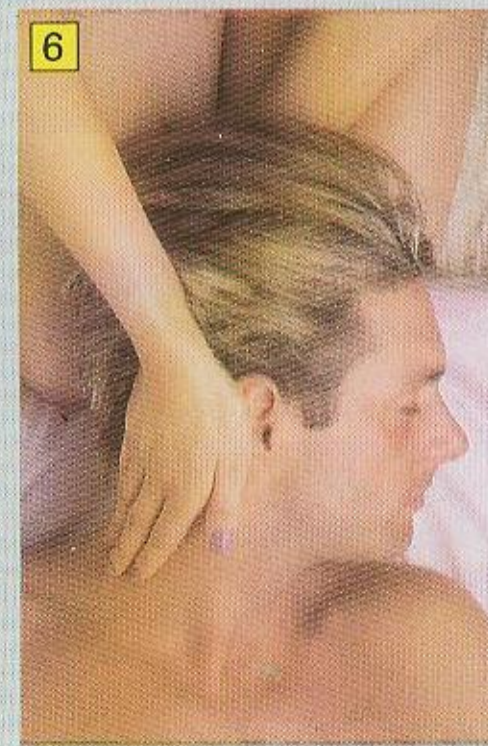
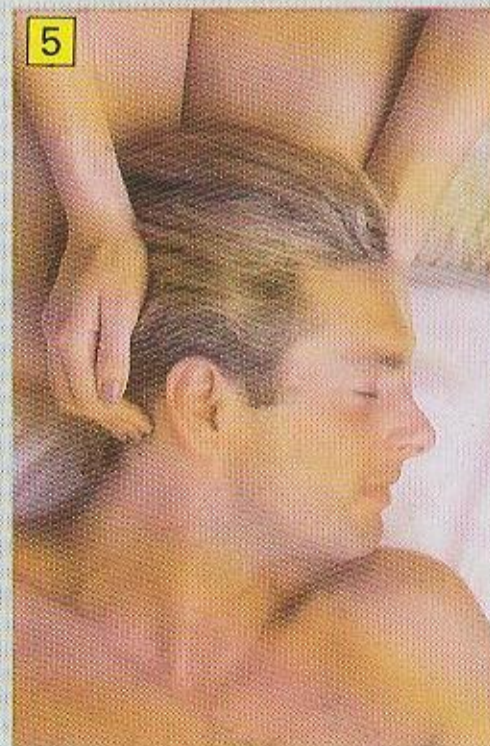
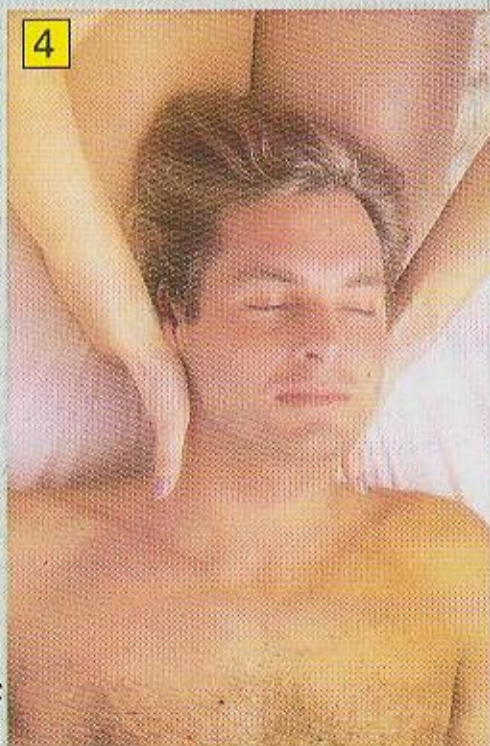
ΜΑΣΑΖ ΣΤΗΝ ΚΟΙΛΙΑ

1. Αρχίστε με κινήσεις σε κύκλους (effleurage) με το ένα χέρι, γυρνώντας το γύρω γύρω σύμφωνα με τη φορά των δεικτών του ρολογιού. Το μασάζ στην κοιλιά δεν θα πρέπει να γίνεται αντίθετα προς τη φορά των δεικτών του ρολογιού.
2. Τώρα κάντε μασάζ με μαλάξεις (Kneading) στην περιοχή της κοιλιάς απαλά, κινώντας και πάλι το χέρι σας σύμφωνα με τη φορά των δεικτών του ρολογιού. Κρατήστε το άλλο χέρι σ' επαφή με το σώμα, αφήνοντάς το να ξεκουράζεται απαλά πάνω στο δέρμα.
3. Τελειώστε με κινήσεις σε κύκλους (effleurage) και με τα δυο χέρια.



ΧΑΛΑΡΩΝΟΝΤΑΣ ΤΟ ΛΑΙΜΟ

4. Αρχίστε χαϊδεύοντας τη βάση του λαιμού.
5. Στη συνέχεια δουλέψτε προσεκτικά με τα χέρια σας γύρω από τη βάση του κρανίου.
6. Κάντε μασάζ με μαλάξεις (Kneading) στη μια πλευρά του λαιμού και έπειτα στην άλλη και, τελικά, σηκώστε το κεφάλι έτσι που το σαγόι να ακουμπήσει στο στήθος και μετά ακουμπήστε το και πάλι πίσω απαλά.



Το σανταλόξυλο είναι πολύ γνωστό για τις χαλαρωτικές του ιδιότητες, ενώ ο χυμός λεμονιού είναι αναζωογονητικός. Το αμυγδαλέλαιο είναι ένα καλό, άοσμο λάδι και διατίθεται στα περισσότερα φαρμακεία.

ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΛΑΔΙΑ

Πάντα να απλώνετε το λάδι στα χέρια σας από την αρχή και μετά να το απλώνετε στην περιοχή του σώματος, όπου πρόκειται να κάνετε μασάζ. Μη βάζετε πολύ λάδι, γιατί τα χέρια σας θα γλιστράνε και θα δυσκολεύεστε να δουλέψετε με όλη αυτή τη λιπαρότητα στο δέρμα. Μια καλή ιδέα είναι να στρώσετε μια πετσέτα κάτω από το σώμα του συντρόφου σας, για να μη λερώσετε το πάτωμα ή τα σκεπάσματα του κρεβατιού με το λάδι που μπορεί να χυθεί.

ΠΟΤΕ ΚΑΙ ΠΟΥ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΜΑΣΑΖ

Μπορείτε να κάνετε μασάζ στο σύντροφό σας, αφού τον βάλετε να ξαπλώσει πάνω στο κρεβάτι ή στο πάτωμα. Το πάτωμα θα προβάλλει μια πιο σταθερή αντίσταση στην πίεση που θα ασκείτε και θα σας δώσει μεγαλύτερη ελευθερία κινήσεων. Αν βάλετε μαξιλάρια κάτω από το σώμα του, τότε θα είναι ακόμη πιο άνετα. Ένα μαξιλάρι κάτω από το στομάχι, όταν είναι ξαπλωμένος μπρούμυτα ή κάτω από τους μηρούς, όταν ξαπλώνει ανάσκελα, απελευθερώνει το κάτω μέρος της πλάτης.

Βεβαιωθείτε επίσης ότι και εσείς που κάνετε το μασάζ είστε άνετα. Μπορείτε να βάλετε ένα μαξιλάρι κάτω από τα γόνατά σας, καθώς γονατίζετε. Προσπαθήστε να είστε κοντά στο σώμα του, ώστε να μη χρειάζεται να τεντώνετε υπερβολικά και πιαστεί κανένας μυς.

Βεβαιωθείτε ότι το δωμάτιο είναι πραγματικά ζεστό και ότι κανείς δεν κρυώνει. Μια καλή ιδέα είναι να σκεπάσετε τα μέρη του σώματος με τα οποία δεν δουλεύετε. Ακόμη, φροντίστε να ζεστάνετε τα χέρια σας και να βγάλετε τα δαχτυλίδια που φοράτε. Αν βάλετε μια απαλή, ελαφρά μουσική, αυτό θα σας βοηθήσει ακόμη περισσότερο να χαλαρώσετε.

ΧΡΟΝΟΣ ΚΑΙ ΑΓΓΙΓΜΑ

Διαθέστε πολύ χρόνο για να κάνετε μασάζ ο ένας στον άλλο, έτσι που να μη νιώθετε αγχωμένοι. Βγάλτε το τηλέφωνο απ' την πρίζα. Δεν χρειάζεται να κάνετε μασάζ σ' όλο το σώμα κάθε φορά, αλλά διαλέξτε μόνο μια περιοχή που φαίνεται πολύ σφιγμένη ή που είναι ιδιαίτερα ευχάριστη. Μπορείτε να κάνετε δέκα λεπτά ή μια ώρα ή δύο ώρες. Αφήστε το σύντροφό σας να ξεντυθεί και ρωτήστε τον τι του αρέσει ή απλά αφήστε την αίσθηση της αφής να βρει μόνη το δρόμο της.

Όταν κάνετε αυτές τις ασκήσεις, η έμφαση θα πρέπει να είναι στην αισθησιακή απόλαυση - στη χαρά να ανακαλύπτετε πώς αντιδράτε εσείς και ο άλλος στο άγγιγμα. Διαφοροποιήστε τις κινήσεις και την ένταση ή την απαλότητα της πίεσης.

ΕΝΑ ΠΟΛΥ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΤΑΞΙΔΙ

Προχωρήστε σε ένα πιο απόκρυφο ταξίδι γύρω από το σώμα - φιλώντας και χαϊδεύοντας την πλάτη, τους ώμους, τα άκρα και το πρόσωπο, αγγίζοντας τους γλουτούς, το στήθος και τα γεννητικά όργανα. Χρησιμοποιήστε οποιαδήποτε αξεσουάρ αρέσουν και στους δυο σας - φτερά, μετάξι, βελούδο, γούνα, μαλλί. Σκεφτείτε το ενδεχόμενο να χρησιμοποιήσετε βούρτσες διαφορετικής υφής, το σοκ από ένα παγάκι ή την άνεση από ένα μπουλ γεμάτο από ζεστά - όχι καυτά - αρωματικά έλαια.

ΑΛΛΑΖΟΝΤΑΣ ΡΟΛΟΥΣ

Αλλάξτε ρόλους, για να πάρετε το ρόλο και του μασέρ και αυτού που δέχεται το μασάζ. Αγγίξτε παντού ο ένας τον άλλο και

ΠΟΤΕ ΝΑ ΜΗΝ ΚΑΝΕΤΕ ΜΑΣΑΖ

Υπάρχουν περιπτώσεις ή συνθήκες τέτοιες, που το μασάζ μπορεί να είναι βλαβερό. Αν ισχύει κάτι από τα παρακάτω, τότε μην κάνετε μασάζ. Αν έχετε αμφιβολίες, συμβουλευτείτε ένα γιατρό.

- Καρδιο-αγγειακά προβλήματα που συμπεριλαμβάνουν θρόμβωση, φλεβίτη, στηθάγχη, υπέρταση (υψηλή πίεση αίματος) και σοβαρής μορφής φλεβίτιδα (κατά περιοχές).
- Μεταδοτικές ή μολυσματικές ασθένειες του δέρματος.
- Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης μην κάνετε μασάζ στην περιοχή της κοιλιάς.
- Μην κάνετε μασάζ εκεί όπου υπάρχουν περιοχές με ανεξήγητες φλεγμονές ή πόνο.
- Σε οποιαδήποτε περίπτωση που γίνεται κάποια θεραπεία, εκτός κι αν έχει συμφωνήσει ο γιατρός.
- Μην κάνετε μασάζ σε ξηρές, ευαίσθητες περιοχές ή σε περιοχές με πληγές.

μετά αποκαλύψτε τι σας αρέσει περισσότερο και τι λιγότερο. Το πιο βασικό είναι να μάθετε να χαλαρώνετε. Βγάλτε απ' το μυαλό σας οποιαδήποτε υποψία ότι αυτές οι δραστηριότητες έχουν κάποιον άλλο σκοπό, πέρα από την απλή απόλαυση να αγγίζετε το σώμα του συντρόφου σας.

Μετά συνεχίστε και επικεντρωθείτε σ' ένα συγκεκριμένο σημείο του σώματος - το πρόσωπο ίσως, μια περιοχή ζωντανή, με ερωτικές αντιδράσεις ή τα γεννητικά όργανα. Μπορεί να σας φανεί αβάσταχτο να ερεθίζεστε τόσο πολύ, χωρίς να κάνετε έρωτα.

Να θυμάστε ότι το μασάζ θα πρέπει να είναι εξαιρετικά ευχάριστο και να μην πονάει. Όσο περισσότερο εξασκείστε, τόσο πιο επιδέξιοι θα γίνεστε. Είναι επίσης σημαντικό να μάθετε να κάνετε μασάζ ο ένας στον άλλο, επειδή αυτό δεν θα σας βοηθήσει μόνο ν' ανακαλύψετε τι σας κάνει να νιώθετε όμορφα, αλλά θα σας βοηθήσει να μοιραστείτε την απόλαυση του να παίρνετε και να δίνετε.

Υπάρχουν κι άλλες ώρες που μπορείτε να κάνετε έρωτα, γι' αυτό μη βιάζεστε να φτάσετε στο σεξ. Το μασάζ θα σας φέρει κοντά με τρόπους διαφορετικούς απ' ό,τι το σεξ. Και αν χρησιμοποιείτε το μασάζ σαν έναν πρόλογο για το σεξ, μη βιάζεστε - η χαλάρωση και ο αισθησιασμός που δημιουργούνται θα βελτιώσουν τα συναισθήματα και τις απολαύσεις και για τους δυο σας.

ΣΤΕΝΗ ΕΠΑΦΗ

Η σεξουαλική επαφή δεν σημαίνει απλά να αγγίζει κανείς το στήθος ή το πέος, σημαίνει και να χαϊδεύει έναν ώμο ή να φιλά μια βλεφαρίδα.

Η σεξουαλικότητα χρειάζεται τον αισθησιασμό - η αισθησιακή απόλαυση βελτιώνει τις επιδόσεις στο σεξ. Θα ανακαλύψετε ότι το σεξ μπορεί να σας κάνει να νιώσετε ακόμη πιο κοντά ο ένας στον άλλο, όταν δίνετε έμφαση στο αισθησιακό άγγιγμα.

ΚΑΘΩΣ ΕΤΟΙΜΑΖΕΣΤΕ

Προετοιμαστείτε για μια ερωτική επαφή, σαν να πρόκειται για ένα σημαντικό γεγονός. Βεβαιωθείτε ότι και οι δύο είστε χαλα-

ρωμένοι, σαν να κλέβετε χρόνο από τη ρουτίνα σας για κάτι εξαιρετικό.

Αρχίστε με φιλιά, χάδια και αγκαλιές. Το στόμα, τα χείλη και η γλώσσα ερεθίζονται εύκολα, αλλά πολλοί άνθρωποι βρίσκουν το ίδιο ερεθιστικά τα φιλιά στα αυτιά και το λαιμό.

ΜΥΣΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ

Στη συνέχεια εξερευνήστε κάθε περιοχή του σώματος - τα πόδια, το μέρος πίσω από τα γόνατα, το εσωτερικό μέρος των μηρών, τους ώμους, την πλάτη - χαϊδεύοντας, φιλώντας ή γλείφοντας, καθώς προχωράτε.

Αν ανακαλύψετε μια εξαιρετικά ευαίσθητη ζώνη, καθυστερήστε εκεί και δείξτε τρυφερότητα. Μην ξεχνάτε να λέτε στον άλλο τι σας αρέσει και τι ανακαλύπτετε ότι σας αρέσει. Δείτε το σώμα του συντρόφου σας σαν ένα χάρτη. Όσο περισσότερο γνωρίζετε αυτό το σώμα τόσο καλύτερα θα είναι, όταν κάνετε έρωτα.

ΣΤΗΘΟΣ ΚΑΙ ΘΗΛΕΣ

Αφού έχετε χαϊδέψει τις μέτρια ερωτογενείς ζώνες, κάποια στιγμή η προσοχή σας θα στραφεί σε πιο ευαίσθητα ερωτικά κέντρα. Ένας άνδρας θα κινηθεί πιθανότατα προς το στήθος της γυναίκας. Είναι καλύτερο να ξεκινήσετε απαλά όπως με φιλιά, χάδια ή πιπίλισμα, επειδή πολλές γυναίκες διαμαρτύρονται

ότι οι άνδρες είναι πολύ απότομοι με το στήθος τους. Αργότερα στην πορεία, αν αρέσει στη γυναίκα, ο άνδρας μπορεί να γίνει πιο πιεστικός και απότομος, να τσιμπά και να δαγκώνει απαλά το στήθος και τις ρώγες.

Οι ρώγες σκληραίνουν, όταν η γυναίκα είναι πολύ ερεθισμένη και μπορεί να είναι ιδιαίτερα απολαυστικό να τις τσιμπάτε. Αλλά μερικές φορές, σε διαφορετικές μέρες του έμμηνου κύκλου, το στήθος μιας γυναίκας μπορεί να είναι πιο ευαίσθητο απ' ό,τι συνήθως - μην υποθέτετε ότι ξέρετε πάντα τι ακριβώς θέλει η σύντροφός σας. Ποτέ να μη φοβάστε να ρωτήσετε. Πολλοί άνδρες επίσης έχουν ευαίσθητες ρώγες και τους αρέσει να τις πιπιλίζουν, να τις πιέζουν ή να τις θηλάζουν απαλά.

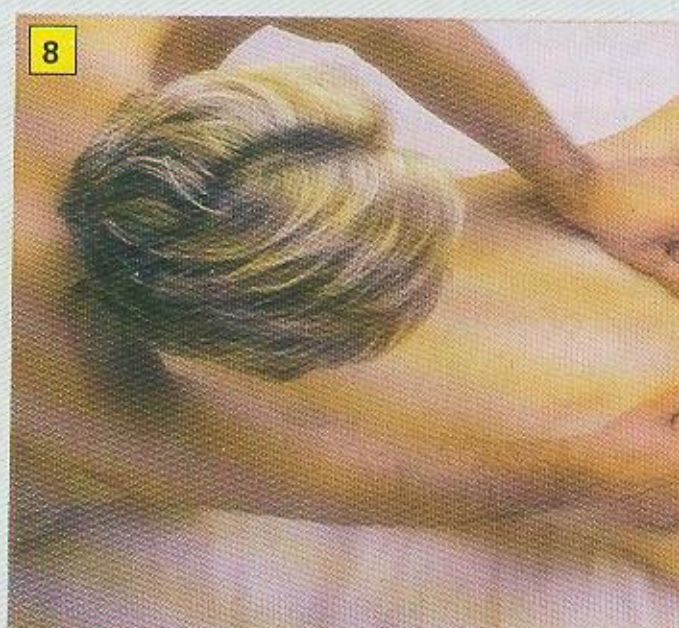
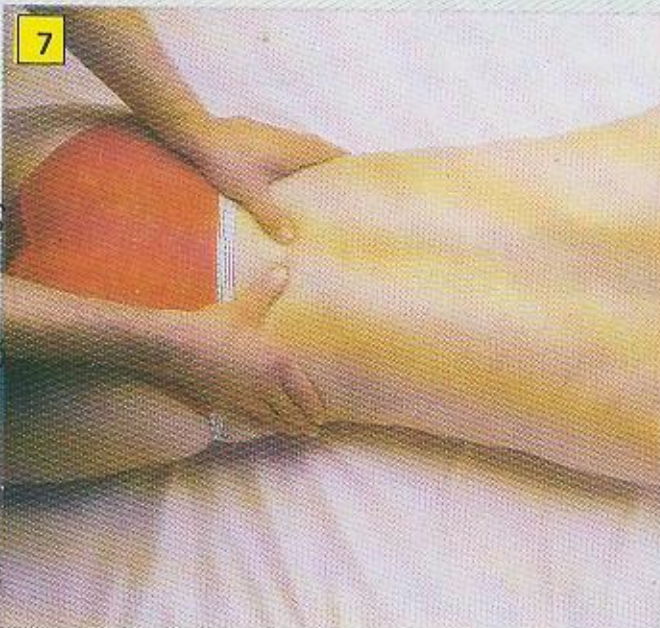
ΓΛΟΥΤΟΙ

Οι γλουτοί είναι μια ευαίσθητη περιοχή, τόσο στους άνδρες όσο και στις γυναίκες. Μερικοί άνθρωποι ανταποκρίνονται στα απαλά χάδια, ενώ άλλοι προτιμούν ένα πιο βίαιο άγγιγμα. Αλλά οι περισσότεροι άνθρωποι, ακόμη και αυτοί που απολαμβάνουν το βίαιο σεξ, δεν θέλουν να πονούν. Προσέξτε πολύ να μη μετατρέψετε μια κραυγή ηδονής σε κραυγή πόνου.

Να είστε ιδιαίτερα προσεχτικοί, αν αγγίζετε την περιοχή του πρωκτού, αλλά να μη φοβάστε να την εξερευνήσετε. Η περιοχή γύρω από τον πρωκτό και ανάμεσα στα σεξουαλικά όργα-

ΧΑΛΑΡΩΝΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΠΛΑΤΗ

Το πρώτο πράγμα που πρέπει να κάνετε στην πλάτη είναι να χρησιμοποιήσετε κινήσεις σε κύκλους (effleurage), καθώς προχωράτε από τη βάση της σπονδυλικής στήλης προς τους ώμους. **7.** Στη συνέχεια χρησιμοποιήστε την τεχνική της τριβής (petrissage) και στις δύο πλευρές της σπονδυλικής στήλης, αρχίζοντας από τη βάση και προχωρώντας προς τα πάνω. **8.** Στη συνέχεια χαϊδέψτε το σαρκώδες μέρος ανάμεσα στους ώμους και στις πλευρές του λαιμού. **9.** Έπειτα χαϊδέψτε γύρω από την άκρη του κάθε ώμου εναλλάξ, χρησιμοποιώντας και τα δύο χέρια. **10.** Τώρα εφαρμόστε την τεχνική της τριβής (petrissage) με το ένα χέρι στις άκρες των ώμων, πρώτα στη μια και μετά στην άλλη πλευρά. **11.** Χαϊδέψτε το μέρος του σώματος από τη μασχάλη μέχρι τη μέση, δουλεύοντας πρώτα τη μια και μετά την άλλη πλευρά.



να και τον πρωκτό - που ονομάζεται περίνεο - είναι πλουσιοπάροχα εφοδιασμένη με νεύρα που είναι ευαίσθητα στη διέγερση. Ορισμένοι άνθρωποι βρίσκουν πολύ ερεθιστικά τα χέρια, το απαλό τρίψιμο και το μασάζ σ' αυτή την περιοχή. Όταν είναι πολύ ερεθισμένοι ή πλησιάζουν στον οργασμό, η άκρη ενός δαχτύλου που ακουμπά στον πρωκτό μπορεί να τους κάνει να νιώσουν ακόμη πιο όμορφα.

Όταν και οι δύο είστε έτοιμοι, το χέρι του άνδρα μπορεί να φτάσει μέχρι κάτω στην περιοχή του κόλπου και να αρχίσει να χαϊδεύει το αιδοίο. Αν δεν έχει ήδη υγρανθεί, μπορείτε ν' απλώσετε ένα λιπαντικό ή σάλιο.

ΕΞΕΡΕΥΝΩΝΤΑΣ ΒΑΘΥΤΕΡΑ

Η κλειτορίδα είναι εξαιρετικά ευαίσθητη και ικανή να σας οδηγήσει σε οργασμό, χωρίς να έχει προηγηθεί διείσδυση. Αλλά επειδή ακριβώς είναι τόσο ευαίσθητη, μπορεί να σας κάνει να γαργαλιέστε. Δοκιμάστε σταθερές, συγκεκριμένες και ρυθμικές κινήσεις, παρά ασταθείς. Οι άνδρες συνήθως βάζουν ένα ή δύο δάχτυλα στον κόλπο για να προκαλέσουν ερεθισμό, πριν από τη διείσδυση. Να κινείστε αργά και προσεκτικά. Εξερευνήστε τον κόλπο και ίσως, αν μπορείτε, χαϊδέψτε και τον τράχηλο.

Όταν η γυναίκα χαϊδεύει το πέος του άνδρα, για να τον κάνει να το απολαύσει θα πρέπει να κάνει κινήσεις σταθερές χωρίς να βιάζεται. Αφήστε τα δάχτυλά σας να χαϊδέψουν κυκλικά την άκρη του πέους και έπειτα μετακινήστε το χέρι σας πιο κάτω και κλείστε απαλά το πέος ανάμεσα στον αντίχειρα και τα δάχτυλα. Τρίψτε το απαλά στην αρχή κι έπειτα πιο δυνατά. Μπορεί να διαπιστώσετε ότι ένα λιπαντικό θα σας βοηθήσει. Αλλά όση ώρα ασχολείστε με το πέος, μην παραμελείτε την υπόλοιπη περιοχή.

Προσπαθήστε να πιάσετε απαλά τους όρχεις με το ένα χέρι και εξερευνήστε την απαλή περιοχή κάτω από αυτούς. Ορισμένοι άνδρες βρίσκουν αβάσταχτα ερεθιστική αυτή την εξερεύνηση και τα χέρια στους όρχεις και το όσχεο.

ΟΡΓΑΣΜΟΣ

Για ορισμένα ζευγάρια είναι απόλυτα φυσικό ο άνδρας να φτάσει σε οργασμό με το χέρι, παρά με τη συνουσία. Άλλοι προτιμούν να φέρνουν ο ένας τον άλλο σε οργασμό με το στόμα, τα χείλη και τη γλώσσα. Χρησιμοποιήστε τα όπως θα χρησιμοποιή-

ούσατε τα δάχτυλα και τα χέρια σας - για να έρθετε σ' επαφή, να ανακαλύψετε τα σημεία που προκαλούν ευχαρίστηση, να ερεθίσετε τον άλλο, να εξερευνήσετε το σώμα του και να τον διεγείρετε.

Παρά το γεγονός ότι μεγάλες περιοχές του σώματος έρχονται σε επαφή κατά τη διάρκεια της συνουσίας, μην ξεχνάτε να αγγίζετε τον άλλο. Όλες οι ερωτικές αισθήσεις θα γίνουν τώρα ακόμη μεγαλύτερες, έτσι που ένα χέρι στο στήθος ή στους γλουτούς, ένα χέρι στο εσωτερικό μέρος των μηρών ή μια περιπλάνηση στην περιοχή της μέσης ή της πλάτης θα προσθέσει πολλά στην απόλαυση.

ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΕΡΩΤΑ

Αλλά και όταν ακόμη η συνουσία έχει ολοκληρωθεί, μη νομίζετε ότι το σεξ έχει τελειώσει. Συνεχίστε τη μεταξύ σας επικοινωνία με το άγγιγμα. Τώρα η αίσθηση θα είναι διαφορετική - λιγότερο βιαστική, πιο φιλική. Αλλά θα εξακολουθεί να είναι σημαντική. Ένας άνδρας ή μια γυναίκα μπορεί να νιώσουν προδομένοι, αν τη στιγμή που θα φτάσουν στον οργασμό ο άλλος απλά εξαφανιστεί.

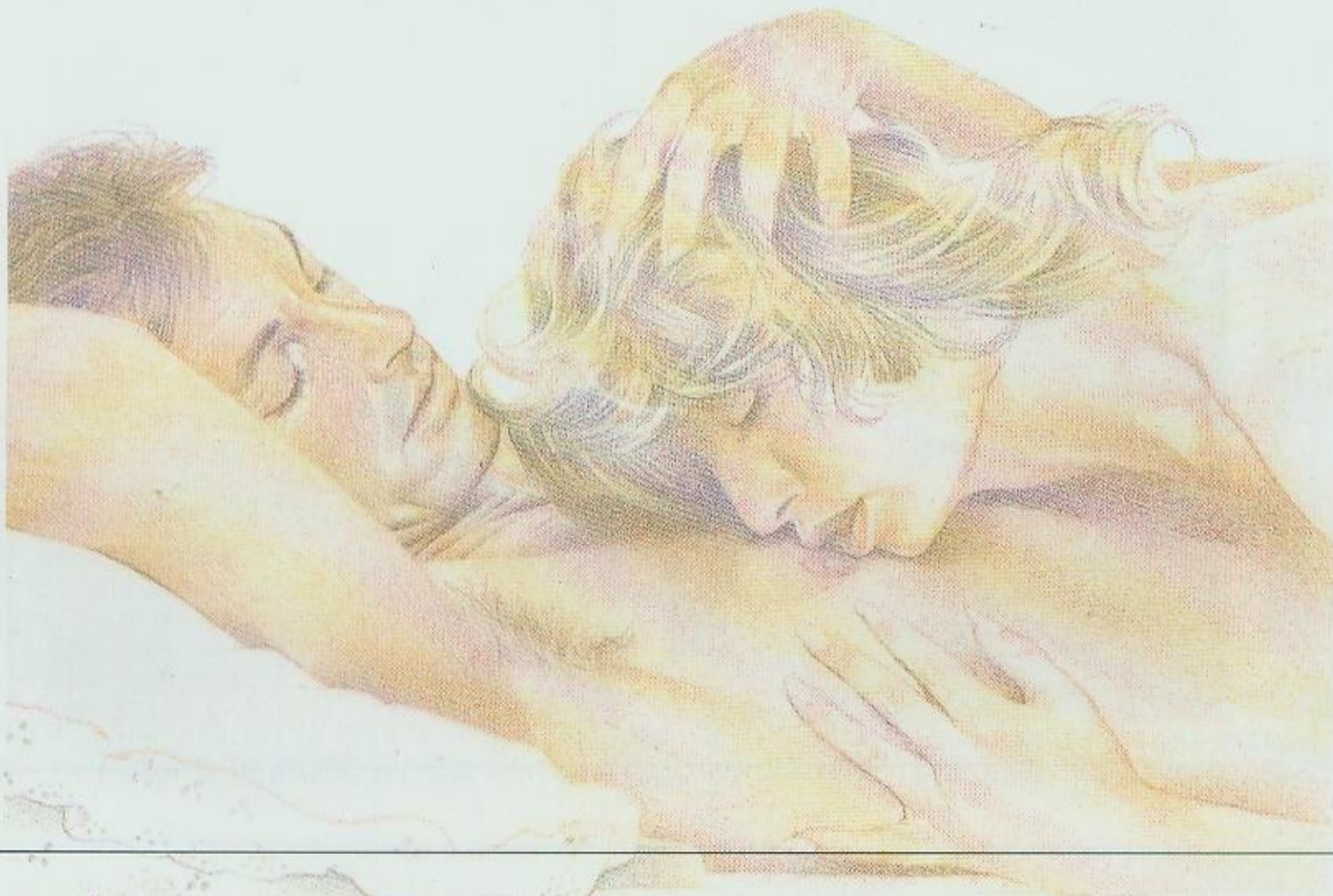
Συνεχίστε να χαϊδεύετε και ν' αγγίζετε τον άλλο, αλλά θυμηθείτε ότι τώρα τα γεννητικά όργανα και των δύο, καθώς και το στήθος και οι ρώγες μιας γυναίκας, μπορεί να είναι πολύ ευαίσθητα στο άγγιγμα. Αποφύγετε, αν είναι δυνατόν, τις πολύ ερωτογενείς ζώνες και επιστρέψτε στις περιοχές του σώματος απ' όπου ξεκινήσατε - το λαιμό, την πλάτη, τα χέρια.

Το να ξαπλώσετε κοντά ο ένας στον άλλο, είτε πρόσωπο με πρόσωπο είτε πρόσωπο με πλάτη σαν κουτάλια, είναι απαραίτητο, αν θέλετε η στενή επαφή των κορμιών σας να δημιουργεί ένα αίσθημα ασφάλειας και καθησυχασμού.

ΥΠΑΡΧΕΙ ΑΛΛΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΝΑ ΦΤΑΣΕΤΕ ΣΕ ΟΡΓΑΣΜΟ;

Τελευταία έχει γίνει πολύς λόγος για το σημείο G - ένα είδος "μαγικού κουμπιού" μέσα στον κόλπο που μπορεί να οδηγήσει σε οργασμό, ακόμη κι αν δεν ερεθιστεί η κλειτορίδα. Αλλά τι ακριβώς είναι και υπάρχει στην πραγματικότητα;

Η ύπαρξη του σημείου G δεν έχει αποδειχτεί ολοκληρωτικά και, ενώ όλο και περισσότερες γυναίκες αναφέρουν ότι ανακαλύπτουν την απόλαυση όταν ερεθίζεται το σημείο G, άλλες δεν μπορούν να επιβεβαιώσουν την ύπαρξή του.



Κατά τη διάρκεια της συνουσίας, στις περισσότερες γυναίκες και σε πολλούς άνδρες αρέσει ο άλλος να γλείφει και να ρουφά τις ρώγες του στήθους τους



Κλείστε στην αγκαλιά σας όλο το σώμα του. Πιέστε στήθος με στήθος, στομάχι με στομάχι, ήβη με ήβη, με τα χέρια σας τυλιγμένα ο ένας γύρω από τον άλλο. Αν κλείσετε τα μάτια σας, αυτό θα σας κάνει να νιώσετε ακόμη πιο κοντά μεταξύ σας

Πάνω αριστερά: Αν χαιδέψετε, φιλήσετε και τριψέψετε την κλειτορίδα της, μια γυναίκα μπορεί συχνά να φτάσει σε οργασμό πολύ εύκολα και γρήγορα. Ο άνδρας θα πρέπει να μάθει να ερεθίζει τη γυναίκα του μέχρι εκείνο το σημείο που να έχει ερεθιστεί τόσο πολύ, ώστε να είναι έτοιμη και πρόθυμη να προχωρήσει στη συνουσία

Φιλώντας, γλείφοντας, τριψέψοντας και τραβώντας το πέος - και τους όρχεις - συχνά μια γυναίκα μπορεί εύκολα να βοηθήσει έναν άνδρα να έχει στύση

«ΕΙΔΙΚΟ» ΣΕΞ

ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΑ ΠΡΟΚΑΤΑΡΚΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

Για τα περισσότερα ζευγάρια υπάρχουν φορές που το σεξ καταντά ρουτίνα σε τέτοιο βαθμό, που ξέρουν από πριν τι ακριβώς πρόκειται να επακολουθήσει. Αν χρησιμοποιήσετε τη φαντασία σας στα προκαταρκτικά παιχνίδια, αυτό μπορεί να ανοίξει μερικές νέες και ενδιαφέρουσες προοπτικές

Το καλό σεξ απαιτεί καλά προκαταρκτικά. Και το προχωρημένο σεξ απαιτεί προχωρημένα προκαταρκτικά. Στην πραγματικότητα, στο προχωρημένο σεξ, τα προκαταρκτικά μπορεί συχνά να πάρουν τη θέση της ίδιας της συνουσίας και ν' αποτελέσουν τη μοναδική πηγή απόλαυσης. Αλλά πού αρχίζουν τα προκαταρκτικά και πού σταματά η συνηθισμένη τυπική επαφή που μπορεί να έχετε με τον άλλο;

Η απάντηση είναι ότι δεν υπάρχει διαχωριστική γραμμή. Τα προκαταρκτικά δεν αρχίζουν στην πόρτα της κρεβατοκάμαρας. Πολλές αρκετά "αθώες" κοινωνικές δραστηριότητες μπορεί ν' αποκτήσουν μια ξεχωριστή σημασία ανάμεσα σε εραστές ή πιθανούς εραστές.

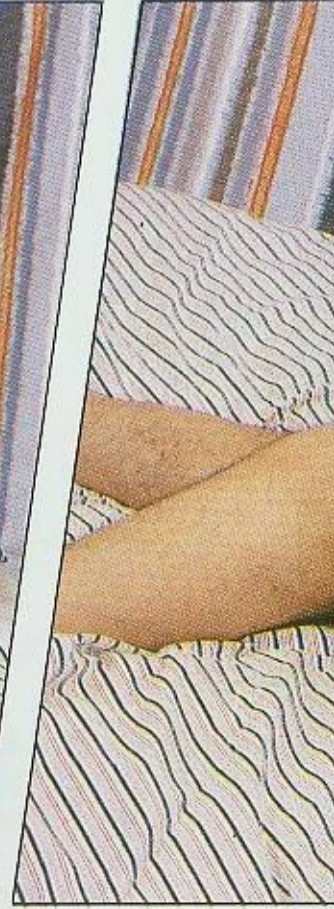
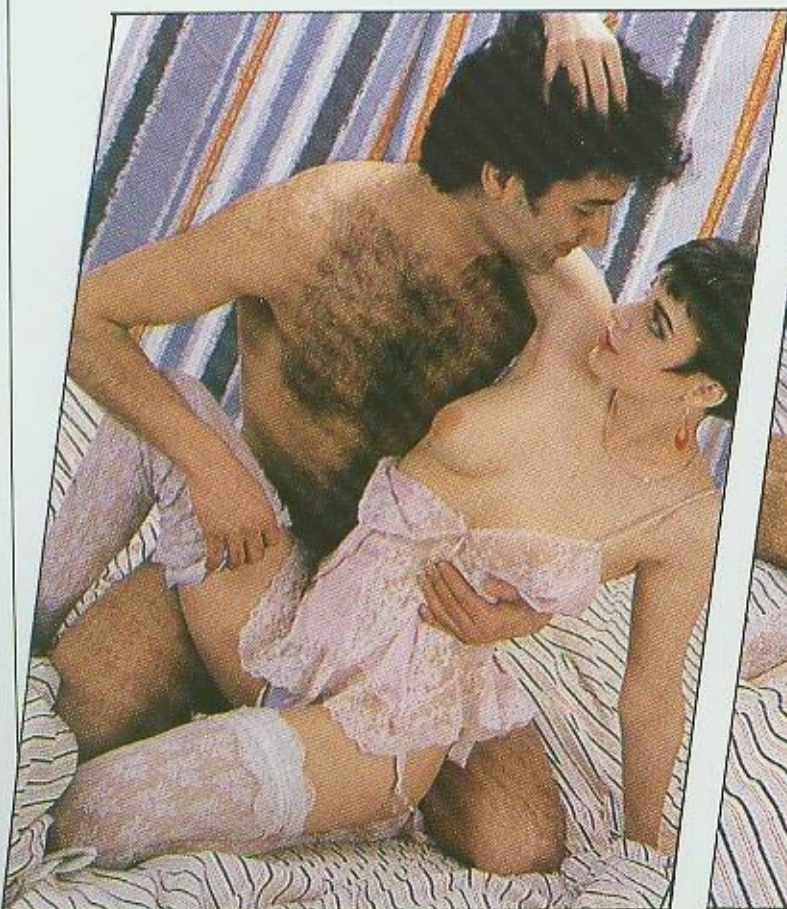
Το στριπτίζ μπορεί να είναι σχεδόν μια μορφή τέχνης, ειδικά όταν γίνεται μέσα στην άνεση που προσφέρει το ίδιο σας το σπίτι. Η γυναίκα μπορεί να χρησιμοποιήσει το σώμα της για να ερεθίσει τον εραστή της σε τέτοιο βαθμό, που να είναι εντελώς ανίκανος να κάνει οτιδήποτε άλλο από το να την ακολουθήσει

Τα περισσότερα ζευγάρια πιστεύουν ότι το να μοιραστούν ένα γεύμα ή ένα μπουκάλι κρασί αποτελεί ένα φυσικό πρόλογο στο σεξ. Ορισμένοι εραστές πιστεύουν ότι συγκεκριμένες τροφές κάνουν περισσότερα από το να φτιάχνουν απλά τη διάθεση. Πικάντικα φαγητά για ν' ανάψουν τα αίματα, εξωτικά φαγητά που φέρνουν στη μνήμη εξαιρετικά ερωτικές διακοπές ή απλά ένα αγαπημένο γεύμα για εξαιρετικές περιστάσεις, όλα αυτά μπορούν να κάνουν ένα ζευγάρι να ερεθιστεί.

ΟΤΑΝ ΧΟΡΕΥΕΤΕ ΜΑΖΙ

Το να χορεύετε πολύ κοντά ο ένας στον άλλο είναι μια τέχνη εντελώς ξεχωριστή. Δύο άνθρωποι, που χορεύουν μαζί έξω από το σπίτι, εύκολα μπορούν να μεταφέρουν αυτή την ερωτική ατμόσφαιρα και στο σπίτι. Στο άνετο περιβάλλον του σπιτιού τους δεν υπάρχει κανένας λόγος να συνεχίζουν να φορούν τα ρούχα τους.

Οι επαγγελματίες καλλιτέχνες που κάνουν στριπτίζ και οι χορευτές γκού-γκού και των δύο φύλων από παλιά θεωρού-



νταν αντικείμενα ερωτικής προσοχής. Και δεν υπάρχει κανένας λόγος που δεν θα' πρεπε παρόμοιες "παραστάσεις" να δίνονται ιδιωτικά, σαν μια κοινή εμπειρία ανάμεσα στους δύο εραστές. Καθώς ο ένας χορεύει - ντυμένος ή γυμνός - ο άλλος μπορεί να κάθεται έχοντας το ρόλο του κοινού. Το γυμνό κορμί και οι χορευτικές κινήσεις συχνά έχουν ένα έντονο σεξουαλικό αποτέλεσμα. Και, όταν και οι δύο εραστές είναι γυμνοί, μπορεί ν' ανακαλύψουν ότι ο χορός τους οδηγεί στο να κάνουν έρωτα με το ρυθμό της μουσικής.

ΦΙΛΙ

Τα φιλά υπάρχουν σε όλες τις δυνατές μορφές και δυνατότητες έντασης, από το απαλό χάδι σε στεγνά χείλη μέχρι το έντονο και παθιασμένο σφράγισμα των χειλιών του άλλου.

ΓΟΥΝΕΣ ΚΑΙ ΦΤΕΡΑ

Πολλά πράγματα μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να ερεθίσουν το δέρμα, ώστε να προκαλέσουν ένα αισθησιακό αποτέλεσμα. Ορισμένοι άνθρωποι έχουν ιδιαίτερες προτιμήσεις στο λάστιχο, το δέρμα και το πολυέστερ. Αλλά οι περισσότεροι άνθρωποι απολαμβάνουν τη ζεστασιά και το ερεθιστικό αποτέλεσμα που μπορεί να έχουν η γούνα και τα φτερά.

Το γυμνό σώμα - τυλιγμένο σ' ένα γούνινο παλτό - είναι ερεθιστικό τόσο γι' αυτόν που φορά το παλτό, όσο και γι' αυτόν που το βλέπει. Μια ερεθιστική συνάντηση πάνω σ' ένα γούνινο χαλάκι μπροστά από το τζάκι μπορεί να είναι μια φαντασίωση που γίνεται πραγματικότητα. Και η γούνα που τρίβεται απαλά πάνω στην επιφάνεια του δέρματος μπορεί να είναι κάτι πολύ αισθησιακό. Θα μπορούσατε να δοκιμάσετε να χαϊδέψετε τον εραστή σας χρησιμοποιώντας ένα γούνινο γάντι.

Τα φτερά μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να ερεθίσουν τις ρώγες του στήθους, τις παλάμες των χεριών, τις πατούσες των ποδιών και γενικά όλη την επιφάνεια του δέρματος, όχι όμως και τα γεννητικά όργανα.

Τα πούπουλα έχουν και αυτά τις χρήσεις τους, ειδικά αν προσαρμοστούν στην άκρη από το πιστολάκι των μαλλιών. Ο ζεστός αέρας, όταν το πιστολάκι είναι ανοιχτό, κάνει τα φτερά να ανεμίζουν πέρα-δώθε.

ΜΑΣΑΖ ΑΡΑΧΝΗΣ

Η αναμονή είναι ένα από τα πράγματα που είναι ικανά να προκαλέσουν τη μεγαλύτερη διέγερση. Η ιδέα ότι πρόκειται να νιώ-

σετε όμορφα ή να ερεθιστείτε σεξουαλικά είναι απολαυστική αυτή καθαυτή.

Αυτό που οι Γάλλοι αποκαλούν *pattes d'araignee* - στην κυριολεξία το πόδι της αράχνης - εκμεταλλεύεται αυτό το γεγονός. Πρόκειται για ένα απαλό, σχεδόν γαργαλιστικό μασάζ, στο οποίο ακουμπάτε τον άλλο με τις άκρες των δαχτύλων σας, όσο πιο απαλά μπορείτε. Έχοντας τα μάτια του κλειστά, ο άλλος θα πρέπει να συγκεντρωθεί, για να καταλάβει, αν τον αγγίζετε.

Ο στόχος τελικά είναι να μην αγγίξετε καθόλου το δέρμα, αλλά μόνο τις τρίχες πάνω σ' αυτό. Αυτό δίνει την αίσθηση των ποδιών της αράχνης.

ΠΑΓΟΣ

Το σεξ συνήθως έχει να κάνει με ζεστά πράγματα, αλλά το ανατριχιαστικό κρύο του πάγου έχει μια ειδική θέση στα προκαταρκτικά, επειδή μπορεί να φέρει ένα ερεθιστικό, σοκαριστικό αποτέλεσμα.

Προσέχετε να μη χρησιμοποιείτε τον πάγο, αμέσως μόλις τον βγάλετε από την κατάψυξη. Τα υπερβολικά παγωμένα παγάκια, αν τοποθετηθούν πάνω σε υγρή επιφάνεια μπορεί να προκαλέσουν εγκαύματα, όπως ένα καυτό σίδερο.

Αλλά ο κανονικός πάγος, που μόλις έχει αρχίσει να λιώνει, αφήνει απολαυστικά, δροσερά ίχνη υγρασίας πάνω στο δέρμα. Δοκιμάστε τον πάγο με τη γλώσσα σας, πριν ξεκινήσετε.

Ο πάγος θα ερεθίσει σίγουρα τις ρώγες του στήθους - ένα απλό άγγιγμα θα τις κάνει να σηκωθούν μέσα σε δευτερόλεπτα - και πολλοί βρίσκουν ιδιαίτερα ερεθιστική την επαφή του πάγου με τα γεννητικά όργανα. Μερικές γυναίκες μπορεί να ερεθιστούν πολύ, αν βάλουν ένα παγάκι μέσα στον κόλπο πριν από την κανονική συνουσία.

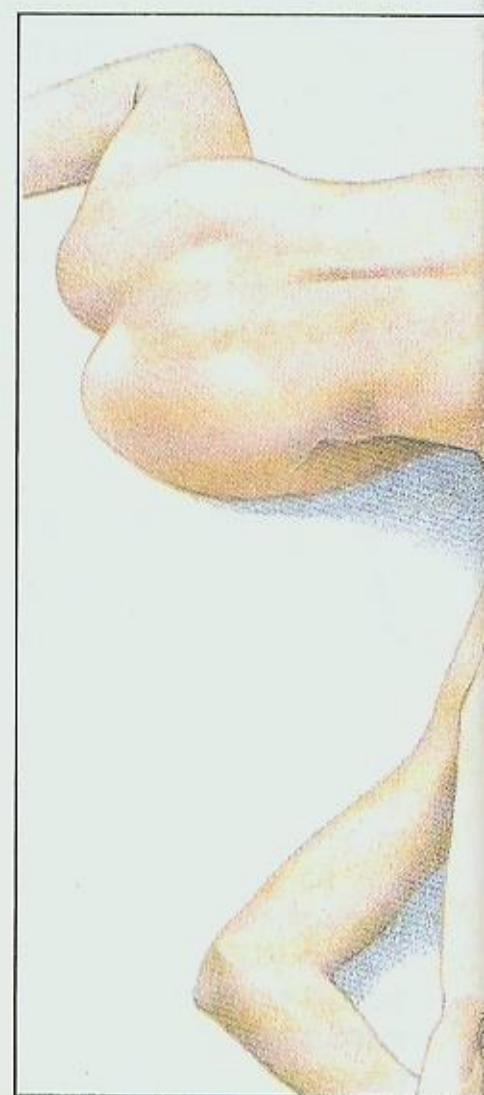
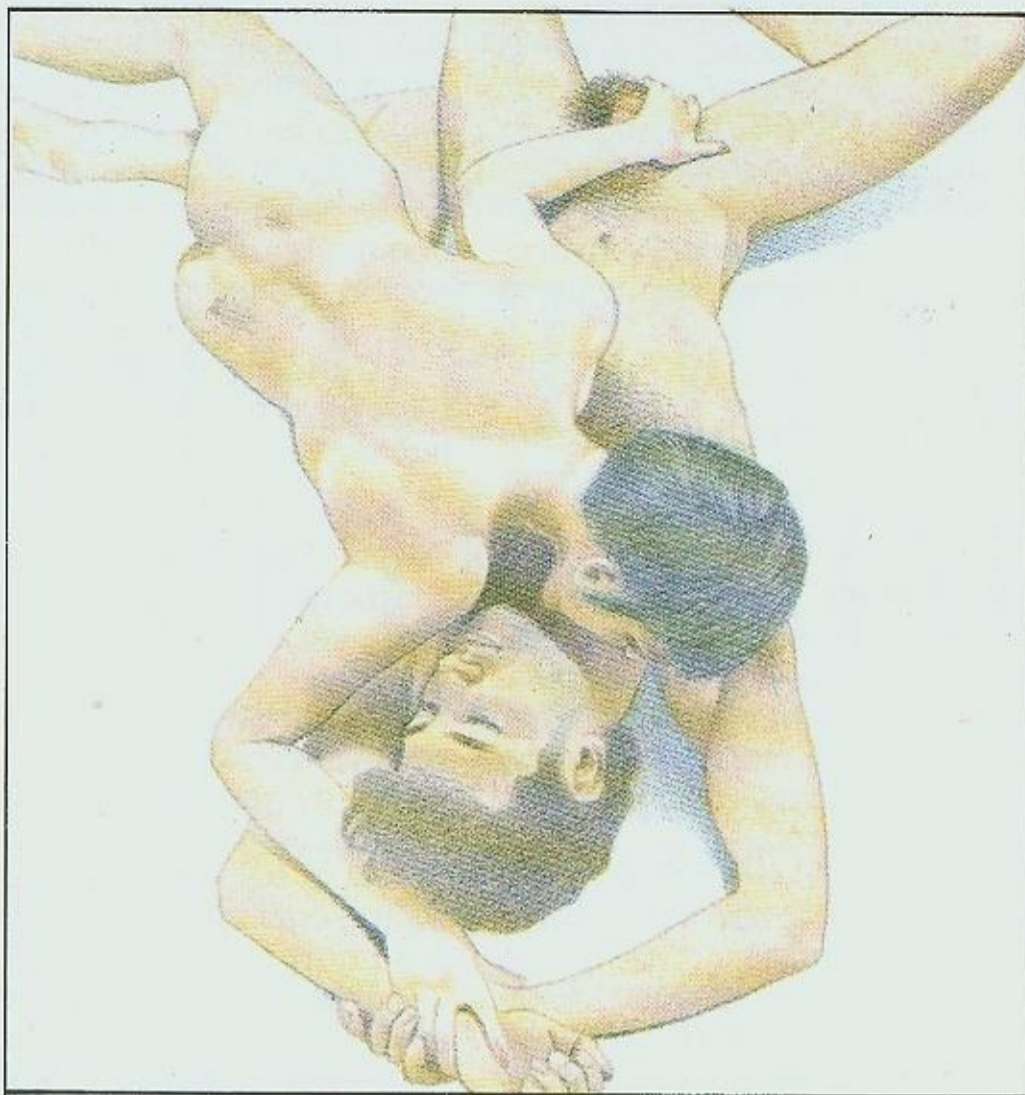
ΥΓΡΟ ΔΕΡΜΑ

Αν φυσήξετε πάνω σε υγρό δέρμα, αμέσως θα ανατριχιάσει. Το δέρμα θα τεντωθεί και αυτό μπορεί να είναι ιδιαίτερα ερεθιστικό.

Ο καλύτερος τρόπος να υγρανθεί το δέρμα είναι με τη γλώσσα. Και το φύσημα σε υγρό δέρμα είναι συχνά το τελευταίο στάδιο ενός μπάνιου με τη γλώσσα που έχει προηγηθεί - όπου ο ένας γλείφει κάθε εκατοστό του κορμιού του άλλου. Αλλά αν δεν έχετε τόσο πολύ σάλιο, μια παιδική λοσιόν μπορεί να έχει το ίδιο αποτέλεσμα.



Γι' αυτόν ο αργός αυνανισμός μπορεί να είναι μια μοναδική εμπειρία που θα του πάρει το μυαλό είτε είναι ακινητοποιημένος είτε όχι. Μ' αυτή τη μέθοδο η γυναίκα έχει τη δυνατότητα να χρησιμοποιήσει τα χέρια και το στόμα της και όλο το κορμί της μ' έναν σκανδαλιστικό τρόπο, για να οδηγήσει το σύντροφό της σε έναν αληθινά αξέχαστο οργασμό



ΚΑΤΙ ΠΟΥ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΞΕΤΕ

Να είστε πολύ προσεκτικοί, όταν φυσάτε κοντά στα αυτιά. Όταν ερεθίζετε τους λοβούς των αυτιών, εισπνεύστε αντί να εκπνεύετε, αλλιώς κινδυνεύετε να κουφάνετε το σύντροφό σας. Και ποτέ μη φυσάτε αέρα μέσα στην κοιλότητα οποιασδήποτε άλλης τρύπας του σώματος. Μπορεί να είναι εξαιρετικά επικίνδυνο.

ΑΡΓΟΣ ΑΥΝΑΝΙΣΜΟΣ

Ο αργός αυνανισμός είναι μια ειδική τεχνική έρωτα που επωφελείται από την πλήρη παθητικότητα του ενός συντρόφου.

Μερικές φορές αυτό μπορεί να είναι τόσο βασανιστικό, που ορισμένα ζευγάρια το απολαμβάνουν ακόμη περισσότερο, αν ο παθητικός σύντροφος είναι ελαφρά ακινητοποιημένος.

Η ιδέα είναι ο ενεργητικός σύντροφος να παίξει με τον παθητικό σαν να είναι ένα μουσικό όργανο. Τον αγγίζει, τον χαϊδεύει, τον ερεθίζει, τον οδηγεί στα άκρα κι έπειτα σταματά - τον βασανίζει, μέχρι να παρακαλέσει για περισσότερο. Ο ενεργητικός σύντροφος ερεθίζει τον άλλο όλο και περισσότερο, μέχρι που γίνεται σχεδόν αβάσταχτο, έπειτα σταματά λίγο πριν από την ικανοποίηση - μέχρι να έρθει η κατάλληλη στιγμή να συνεχίσει.

ΓΙ' ΑΥΤΟΝ

Η γυναίκα μπορεί ν' αρχίσει κάνοντας ένα αργό στριπτίζ - αλλά χωρίς να βγάλει τα εσώρουχά της. Έπειτα τον φέρνει σ' επαφή με τις μυρωδιές του κορμιού της, τρίβοντας το άρωμα από τις μασχάλες της πάνω στο πρόσωπό του. Μπορεί να κάνει το ίδιο με το στήθος, τα άκρα και τον κορμό του σώματός της.

Μπορεί ακόμη να γονατίσει πάνω στους ώμους του και να πιέσει το αιδοίο της στο πρόσωπό του, φορώντας ακόμη τα εσώρουχά της.

Ύστερα από αυτό μπορεί να γδυθεί εντελώς.

Στη συνέχεια μπορεί να τον βασανίσει με το κορμί της, να του το προσφέρει και μετά να αποσύρει την προσφορά, όταν πλησιάσει σε επικίνδυνη απόσταση. Αφού τον έχει ερεθίσει αρκετά, θα αρχίσει να χαϊδεύει απαλά το σώμα του. Μπορεί να φυ-

σήξει πάνω του, να τον αγγίξει ελαφρά με τις άκρες των δαχτύλων της ή τις ρώγες του στήθους της ή να τον χαϊδέψει με τα μαλλιά της. Πάντα θα πρέπει να κινείται προς τα γεννητικά του όργανα - χωρίς όμως ποτέ να τα ακουμπά στην πραγματικότητα.

Όταν τελικά φτάσει στα γεννητικά του όργανα, θα πρέπει να πλησιάσει με προσοχή - το πιθανότερο είναι ότι εκείνος θα έχει φτάσει πολύ κοντά στην εκσπερμάτωση.

ΣΤΟ ΧΕΙΛΟΣ ΤΟΥ ΟΡΓΑΣΜΟΥ

Μπορεί να του δώσει ένα φιλή απευθείας στα γεννητικά όργανα, αλλά μόνο για λίγα δευτερόλεπτα. Μπορεί μετά να σταματήσει και να χρησιμοποιεί μια τα χέρια και μια το στόμα της, για να χαϊδέψει το πέος του.

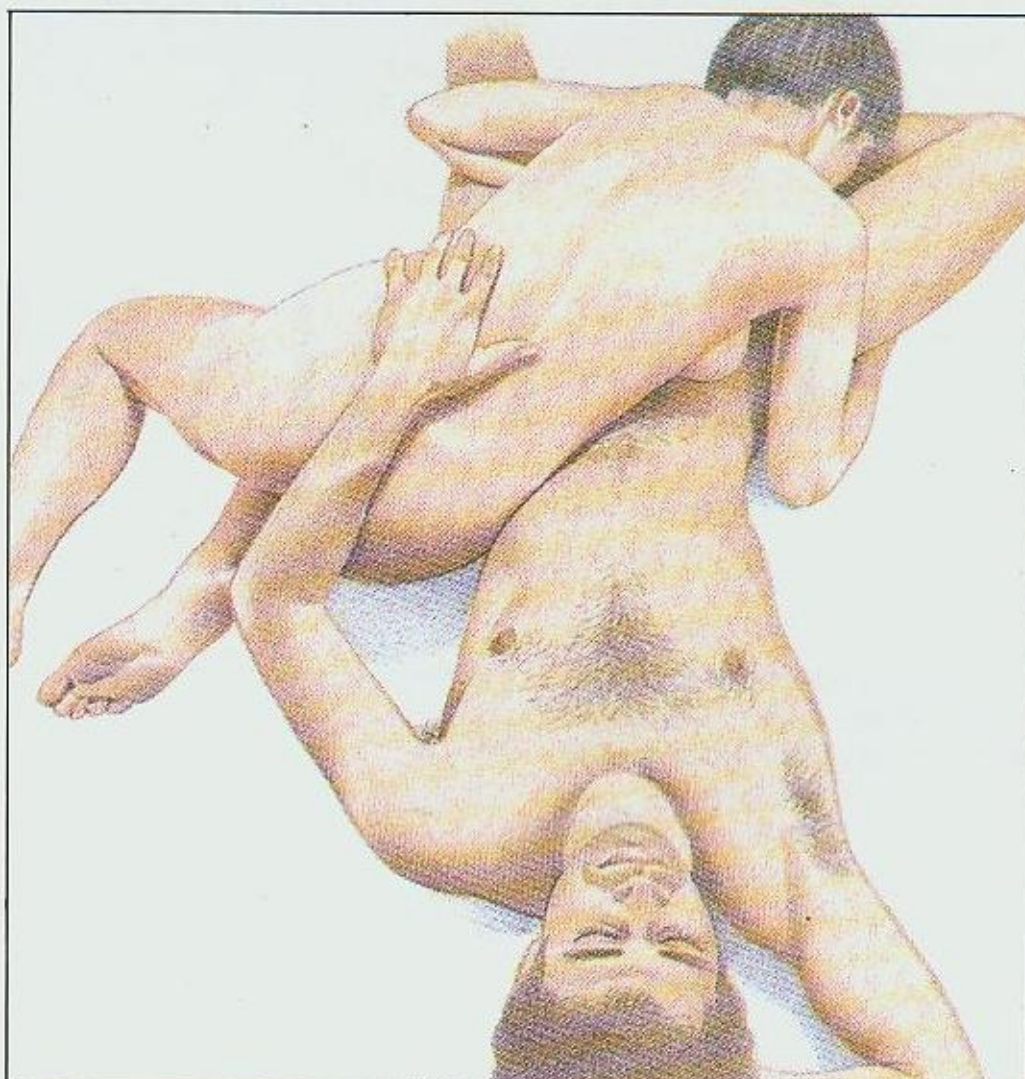
Με την κατάλληλη εξάσκηση θα πρέπει να είναι σε θέση να τον φέρει στο χείλος του οργασμού και έπειτα να τον αρνηθεί. Και κάθε φορά που εκείνος χάνει τον ενθουσιασμό του, εκείνη μπορεί να στρέφει όλη την προσοχή της και πάλι πίσω σ' αυτόν. Αλλά ούτε για μια στιγμή δεν θα πρέπει να τον αφήνει να ξεχνά το άγγιγμά της.

Υπάρχουν δύο σημεία στα οποία θα πρέπει να δώσει μεγάλη προσοχή - το στόμα του και τα γεννητικά του όργανα. Θα πρέπει να κρατά και τα δύο απασχολημένα συνεχώς, αλλά χωρίς να τον οδηγεί στην εκσπερμάτωση. Οι δυνατότητες που έχει στη διάθεσή της για να τα διεγείρει είναι σχεδόν απεριόριστες.

Ακόμη και το να σέρνει τα μαλλιά της κατά μήκος του σώματός του μπορεί να είναι ερεθιστικό. Μπορεί να χρησιμοποιήσει τη γλώσσα, τα χείλη, τα χέρια, την αναπνοή, τις ρώγες και το αιδοίο της, για να τον οδηγήσει στα άκρα.

Δεν θα πρέπει επίσης να παραμελεί όλες τις ενδιάμεσες, ευαίσθητες περιοχές του, έτσι ώστε να μην πέφτει ποτέ ο ρυθμός. Αν κατά λάθος η σύση του υποχωρήσει, εκείνη θα πρέπει να συγκεντρώσει την προσοχή της στο να κάνει και πάλι σκληρό το πέος του - με όποιο μέσο του προκαλεί την πιο γρήγορη σύση - προτού συνεχίσει το αργό βασανιστήριο που του κάνει.

Στη συνέχεια ο ρυθμός θα πρέπει να γίνει πιο έντονος.



Εκείνη μπορεί να καθήσει πάνω στο στήθος του, αν είναι αρκετά ελαφριά για να μην εμποδίζει την αναπνοή του, με τους γλουτούς της πάνω στο πηγούνι του και τα πόδια της μαζεμένα κάτω από τα γόνατά του.

Μπορεί μετά να πιάσει τη ρίζα του πέους με το ένα της χέρι. Το άλλο μπορεί να το χρησιμοποιήσει για να τραξήσει απαλά προς τα πίσω το δέρμα που το καλύπτει. Κρατώντας το ανάμεσα στον αντίχειρα και το δάχτυλο μπορεί να κάνει γρήγορες, κοφτές κινήσεις, μία το δευτερόλεπτο περίπου ή και πιο αργά. Περίπου ύστερα από μισό λεπτό μπορεί να κάνει γύρω στις δώδεκα γρήγορες κινήσεις και μετά να ξαναγυρίσει στον προηγούμενο, αργό ρυθμό.

Αυτές οι γρήγορες κινήσεις θα πρέπει να γίνουν πιο αργές, αν ο άνδρας βρίσκεται επικίνδυνα κοντά στην εκσπερμάτωση. Η ταχύτητα θα πρέπει να ελαττωθεί, το σφίξιμο θα πρέπει να χαλαρώσει. Θα πρέπει όμως να τον κρατήσει κοντά στο χείλος του οργασμού, όσο περισσότερο μπορεί. Όλα αυτά μπορεί να ακούγονται εξαιρετικά μονόπλευρα, αλλά για μια γυναίκα που συνήθως παίζει έναν παθητικό ρόλο στη συνουσία, μπορεί ν' αποτελούν μια συναρπαστική εμπειρία.

Αλλά και το καυτό της αιδοίο, που πιέζεται πάνω στα κόκαλα του στήθους του, προκαλεί μια εξαιρετικά ευχάριστη αίσθηση και για τους δύο.

Οι περισσότεροι άνδρες δεν μπορούν να αντέξουν αυτό το είδος της μεταχείρισης περισσότερο από δέκα λεπτά. Αν το πέος του σκληρύνει η γυναίκα θα πρέπει να τον ερεθίσει - με το χέρι ή το στόμα - για να εκσπερματώσει αμέσως.

ΚΑΙ ΤΟ ΑΝΤΙΣΤΡΟΦΟ

Αυτή η τεχνική δεν δουλεύει μόνο προς τη μια κατεύθυνση. Και οι δύο σύντροφοι μπορούν να απολαύσουν τον ενεργητικό και τον παθητικό ρόλο.

Όταν ο άνδρας ανταποδίδει τη μεταχείριση, έχει τρία σημεία στα οποία θα πρέπει να επικεντρωθεί - το στόμα, το στήθος (ειδικά οι ρώγες) και η κλειτορίδα. Φυσικά αν ο άνδρας είναι

πιο βαρύτες από τη γυναίκα - όπως συνήθως συμβαίνει - δεν θα πρέπει να καθήσει πάνω στο στήθος της.

Τα πρώτα πράγματα που θα πρέπει να προσέξει είναι το στόμα και το στήθος της. Έπειτα, την ώρα που ερεθίζει την άκρη της κλειτορίδας της, μπορεί να παρατηρήσει προσεκτικά τις αντιδράσεις της.

ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΤΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΜΕ ΤΟ ΣΤΟΜΑ

Λίγοι είναι οι άνδρες που δεν απολαμβάνουν την πεολεξία - το να τους φιλούν και να τους ρουφούν το πέος. Αλλά υπάρχουν πολλοί τρόποι που μπορεί να γίνει αυτό.

Σε μερικούς άνδρες αρέσει η αντίθεση ανάμεσα στο ζεστό και το κρύο που μπορεί να δημιουργηθεί, αν μια γυναίκα τους ρουφά το πέος έχοντας παγάκια στο στόμα της. Άλλοι βρίσκουν τα παγάκια πολύ σκληρά και προτιμούν το στόμα της γυναίκας γεμάτο με κρύο γιαούρτι ή με κάποια άλλη κρεμώδη ουσία. Αλλά και για τη γυναίκα μπορεί επίσης να είναι μια αξέχαστη εμπειρία το να γεμίσει το στόμα της με μαλακά φρούτα ή κρασί, πριν κάνει πεολεξία στον άνδρα της.

Η αιδοιολεξία - ή το γλείψιμο του αιδοίου - μπορεί επίσης να γίνει πιο απολαυστική με τη χρήση κρασιού και τροφών.

Τα ελαφρά αρωματισμένα φρούτα όπως μπανάνες, φράουλες και σύκα είναι τα πιο κατάλληλα. Τα κομμάτια που γλιστρούν από το στόμα μπορεί να μπουν μέσα στον κόλπο και μετά να ρουφηχτούν προς τα έξω ξανά. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα φυσικά γιαούρτια - ειδικά αν τα έχετε βάλει στο ψυγείο προηγουμένως - για να αλείψετε ολόκληρη την περιοχή. Όταν τα γλείψετε και τα ρουφήξετε από κάθε γωνιά και σχισμή του σώματος, μπορούν να προκαλέσουν ένα ιδιαίτερο αποτέλεσμα. Αλλά και οι αρωματικές γεύσεις που βάζουν πάνω από τα παγωτά μπορούν να δώσουν στο αιδοίο μια παιχνιδιάρικη, σχεδόν παιδική γεύση.

Πάντως δεν υπάρχει κανένας λόγος να περιοριστείτε μόνο σ' αυτά. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε σχεδόν οτιδήποτε σας αρέσει να πίνετε ή να τρώτε.

ΕΡΩΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

Το να παίζετε παιχνίδια μπορεί να είναι πολύ διασκεδαστικό - ειδικά όταν ο στόχος του παιχνιδιού είναι ν' απολαύσετε τον έρωτα

Σχεδόν όλα τα ζευγάρια παίζουν κάποια ερωτικά παιχνίδια πού και πού. Μπορεί να είναι οτιδήποτε, από το να έχουν απλά μια ιδιαίτερη γλώσσα ώστε να μπορούν να στείλουν ο ένας στον άλλο σεξουαλικά μηνύματα, όταν βρίσκονται ανάμεσα σε κόσμο, μέχρι τα οργανωμένα τυπικά σεξουαλικά παιχνίδια, που συμπεριλαμβάνουν μεταμφιέσεις ή παίξιμο διαφόρων ρόλων.

ΓΙΑΤΙ ΠΑΙΖΟΥΜΕ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ;

Πολλά ζευγάρια παίζουν σεξουαλικά παιχνίδια απλά και μόνο για να διασκεδάσουν. Είναι ένα είδος ψυχαγωγίας - όπως το να παίζεις τένις - και για τα ζευγάρια που έχουν φαντασία τα σεξουαλικά παιχνίδια μπορούν να κάνουν τη ζωή τους πιο διασκεδαστική, όπως τα άλλα χόμπι και ενδιαφέροντα.

Ένα σεξουαλικό παιχνίδι μπορεί ακόμη να είναι το "δώρο" που κάνει ο ένας στον άλλο, όταν νιώθει ιδιαίτερα ερωτευμένος, λυπημένος, θλιμμένος ή απλά όταν θέλει να εκφράσει την ευγνωμοσύνη του. Το να παίζετε ένα παιχνίδι που ξέρετε ότι αρέσει στο σύντροφό σας μπορεί να είναι ένας υπέροχος τρόπος να του πείτε "σ'αγαπώ".

Οι περισσότεροι άνθρωποι πάντως χρησιμοποιούν τα σεξουαλικά παιχνίδια, για να δώσουν μια προσωπική χροιά στο σεξ και να επεκτείνουν το σεξουαλικό τους ρεπερτόριο.

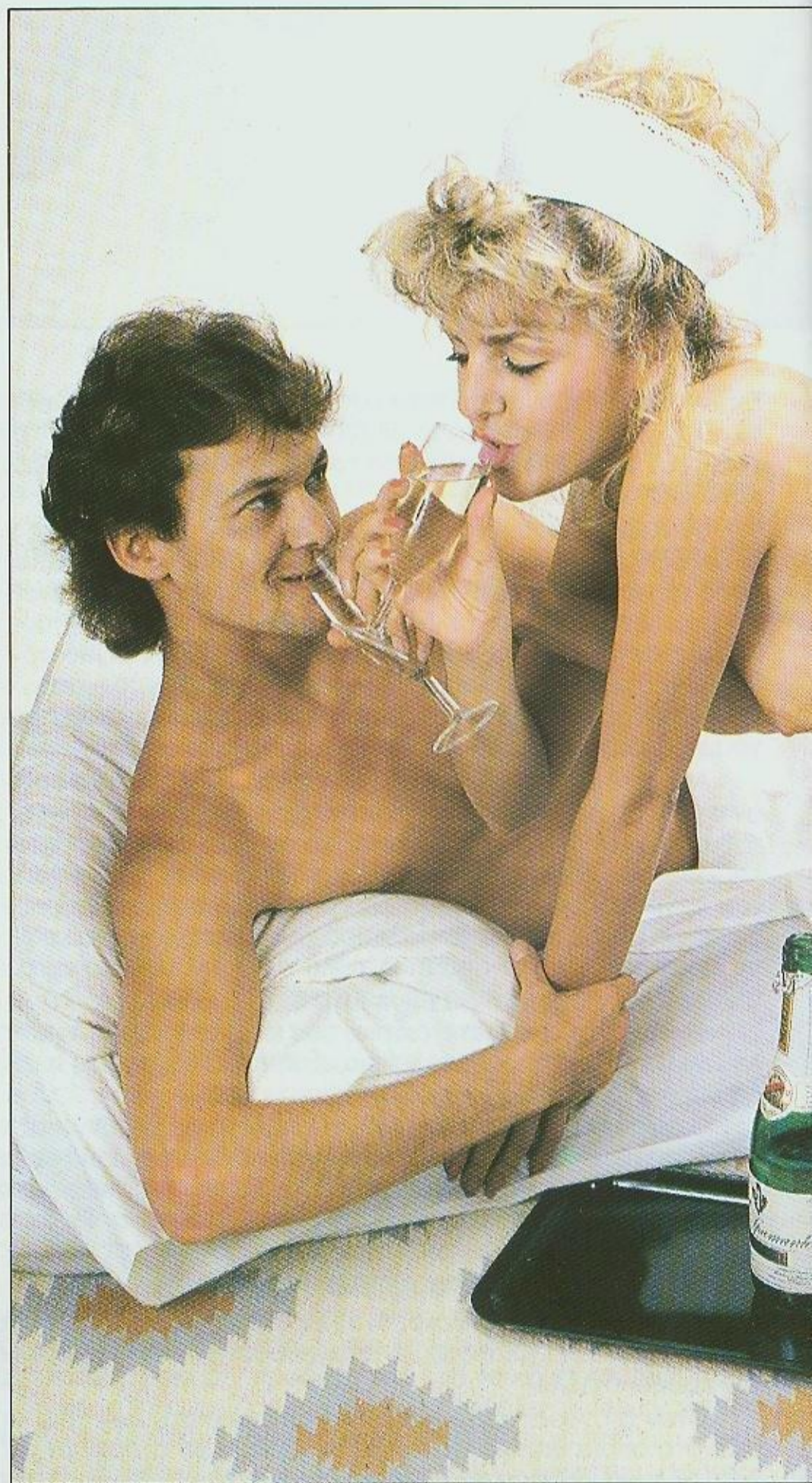
Αφού περάσουν μερικοί μήνες, οι περισσότερες σεξουαλικές σχέσεις καταλαγιάζουν και χάνουν τον αυθορμητισμό τους, ενώ σίγουρα ύστερα από μερικά χρόνια γάμου πολλά ζευγάρια θέλουν πολύ να επεκτείνουν το εύρος των κοινών τους δραστηριοτήτων.

Η επόμενη πιο συνηθισμένη αιτία, που κάνει τους ανθρώπους να παίζουν σεξουαλικά παιχνίδια, είναι ότι θέλουν να κάνουν πραγματικότητα, τουλάχιστον εν μέρει, μια συγκεκριμένη φαντασίωση ή κάποιο όνειρο που έχουν. Στα πλαίσια μιας μακρόχρονης και σταθερής σχέσης και οι δύο μπορούν να εκφράσουν τις επιθυμίες και τις ανάγκες τους, και ξέρουν ότι ο άλλος θα τις αποδεχτεί και δεν θα τις κοροϊδέψει ή θα τις απορρίψει. Οι περισσότεροι από μας έχουμε τουλάχιστον κάποιες ευχές και επιθυμίες, που δεν εκπληρώνονται ποτέ και τα σεξουαλικά παιχνίδια μπορεί να είναι ένας πολύ καλός τρόπος να διαλυθεί η ένταση που μπορεί να προκαλεί κάτι τέτοιο.

ΔΙΕΥΡΥΝΟΝΤΑΣ ΤΟΥΣ ΟΡΙΖΟΝΤΕΣ ΣΑΣ

Τα παιχνίδια μπορούν εξάλλου να φέρουν ένα ζευγάρι πιο κοντά διευρύνοντας τους ορίζοντές του - του καθενός χωριστά, αλλά και των δύο μαζί. Ένας άνδρας που προηγουμένως θεωρούσε τη γυναίκα του ντροπαλή ή σεμνότυφη μπορεί να αλλάξει εντελώς γνώμη γι' αυτήν, από τη στιγμή που αυτή θα δείξει ότι θέλει να συμμετέχει σ' ένα συγκεκριμένο παιχνίδι.

Αυτό είναι βέβαια ένα μεγάλο πλεονέκτημα για όλους τους



τομείς της σχέσης. Τη βοηθά να προστατευτεί από εξωτερικές επιθέσεις - ειδικά από μέλη του αντίθετου φύλου.

Αν οι ανάγκες ενός ζευγαριού καλύπτονται όλες μέσα στο σπίτι, δεν υπάρχει λόγος να ψάξει κανείς έξω από τη σχέση. Αυτό σας βοηθά να αποφύγετε πολλές από τις θυελλώδεις σκηνές ζήλιας, που τόσο εύκολα τρυπώνει ακόμη και στις καλύτερες σχέσεις. Οτιδήποτε κάνει το σεξ πιο απολαυστικό για τον έναν ή και τους δύο θα πρέπει να είναι αποδεκτό σε μια σχέση αγάπης και θα πρέπει, ανεπιφύλακτα, να συμβαδίζει μ' αυτήν.

ΚΑΘΟΡΙΖΟΝΤΑΣ ΑΠΟ ΚΟΙΝΟΥ ΤΟΥΣ ΚΑΝΟΝΕΣ

Μπορεί να παρουσιαστούν δυσκολίες, όταν οι επιθυμίες του ενός προκαλούν άγχος στον άλλο. Αυτό μπορεί ν' αποτελέσει πραγματικό πρόβλημα, αλλά δεν χρειάζεται να φέρει την κατα-



στροφή. Η συζήτηση μπορεί να βοηθήσει, γιατί τελικά το όλο ζήτημα μπορεί να οφείλεται στο ότι αυτός που έχει τις αντιρρήσεις μπορεί να μην έχει καταλάβει καθόλου ή εν μέρει τις ανάγκες του άλλου.

Πολλοί άνθρωποι για παράδειγμα φαντάζονται ότι, αν αρχίσουν να πειραματίζονται με σεξουαλικά παιχνίδια, θα πρέπει να φτάσουν μέχρι ένα τέτοιο σημείο που δεν θα το απολαμβάνουν ή δεν θα είναι σε θέση να αντεπεξέλθουν. Στην πραγματικότητα ο άλλος μπορεί καλά καλά να μην έχει σκεφτεί τίποτα τέτοιο - το πρόβλημα βρίσκεται, κυρίως, στο μυαλό τους.

ΕΧΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΗΓΕΤΙΚΟ ΡΟΛΟ

Ενώ είναι αλήθεια ότι οι πιο απελευθερωμένες γυναίκες και οι πιο νέες γενιές, τις περισσότερες φορές, αγαπούν τους νεωτερισμούς, στις περισσότερες περιπτώσεις οι άνδρες είναι αυτοί που αναλαμβάνουν τον κυρίαρχο ρόλο στα σεξουαλικά παιχνίδια. Αυτό συμβαίνει εν μέρει, επειδή, όπως συνηθίζεται σε σεξουαλικά ζητήματα, οι περισσότερες γυναίκες περιμένουν από τους άνδρες να "κάνουν τα πράγματα να κινηθούν".

Βέβαια κάτι τέτοιο μπορεί να οδηγήσει σε μια κατάσταση, όπου ο άνδρας απορρίπτεται ή αποδοκιμάζεται σαν "βρώμικος" ή "διεστραμμένος", απλά και μόνο επειδή σκέφτεται τα παιχνίδια - και αυτό μπορεί να είναι ένα πραγματικό πρόβλημα σε πολλές σχέσεις. Οι άνδρες αυτοί τελικά μεταφέρουν τις επιθυμίες τους στο επίπεδο της φαντασίας, την ώρα που αυνανίζονται ή κάνουν έρωτα ή μπορεί και ν' αναζητήσουν ικανοποίηση έξω από τη σχέση.

Αυτό το είδος της κρίσης δεν είναι ανάγκη να συμβεί. Η απάντηση είναι να βρεθεί μια λύση, ώστε να ικανοποιησετε τις ανάγκες σας μ' ένα διαφορετικό, πιο αποδεκτό τρόπο. Είναι πολύ σημαντικό ν' ακολουθήσετε αυτόν το δρόμο παρά να το κάνετε ζήτημα, επειδή τα διάφορα διεγερτικά, όπως τα σεξουαλικά παιχνίδια, από τη φύση τους αλλάζουν πολύ γρήγορα.

Μια πραγματική διαστροφή δεν αλλάζει - είναι μια σταθερή απαίτηση, κάθε φορά που ένα ζευγάρι κάνει έρωτα. Δυστυχώς σε πολλές σχέσεις ό,τι ξεκινά σαν μια αρκετά ασήμαντη απαίτηση για ένα παιχνίδι που θα κάνει πιο απολαυστικό το σεξ, κάνει τελικά να ξεσπάσει μια μεγάλη μάχη, επειδή ο απρόθυμος σύντροφος νομίζει ότι από δω και πέρα θα είναι υποχρεωμένος να παίξει το παιχνίδι αυτό για πάντα.

Για τα περισσότερα ζευγάρια τα διάφορα μέσα που κάνουν το σεξ πιο απολαυστικό αλλά και τα σεξουαλικά παιχνίδια είναι παροδικά, αλλά σε μερικά ζευγάρια και ιδιαίτερα με συγκεκριμένους άνδρες συχνά κάτι άλλο παίρνει τη θέση τους. Αυτές οι ατέλειωτες παραλλαγές μπορεί να κουράσουν τον έναν και να τον κάνουν να νοσταλγήσει το "φυσιολογικό" σεξ.

Πολλά βιβλία για το σεξ καθώς και διάφορα περιοδικά για άνδρες δίνουν την εντύπωση ότι, αν κάνεις συνέχεια σεξ μόνο με τον κλασικό τρόπο, θα πρέπει να είσαι παράξενος ή απλά βαρετός, αλλά δεν είναι απαραίτητα έτσι. Όλα εξαρτώνται από τη σεξουαλική προσωπικότητα των ατόμων και πολλά ζευγάρια περιορίζονται σ' ένα πολύ μικρό ρεπερτόριο ερωτικών τεχνικών και στάσεων, που έχουν βρει ότι ικανοποιούν και τους δύο.

Η εμμονή με τα αναρίθμητα μέσα που κάνουν το σεξ πιο απολαυστικό δεν φανερώνει, όπως ίσως θα αναμενόταν, σεξουαλική "συντροφικότητα" ή έναν άνθρωπο χωρίς αναστολές, αλλά μάλλον το αντίθετο. Πολύ συχνά ένα τέτοιο άτομο τρομοκρατείται σε τέτοιο βαθμό στην ιδέα του συνηθισμένου σεξ, που για να το απολαύσει πρέπει να έχει κάτι "έξτρα". Αυτό το είδος του ατόμου χρειάζεται επαγγελματική βοήθεια. Οι περισ-

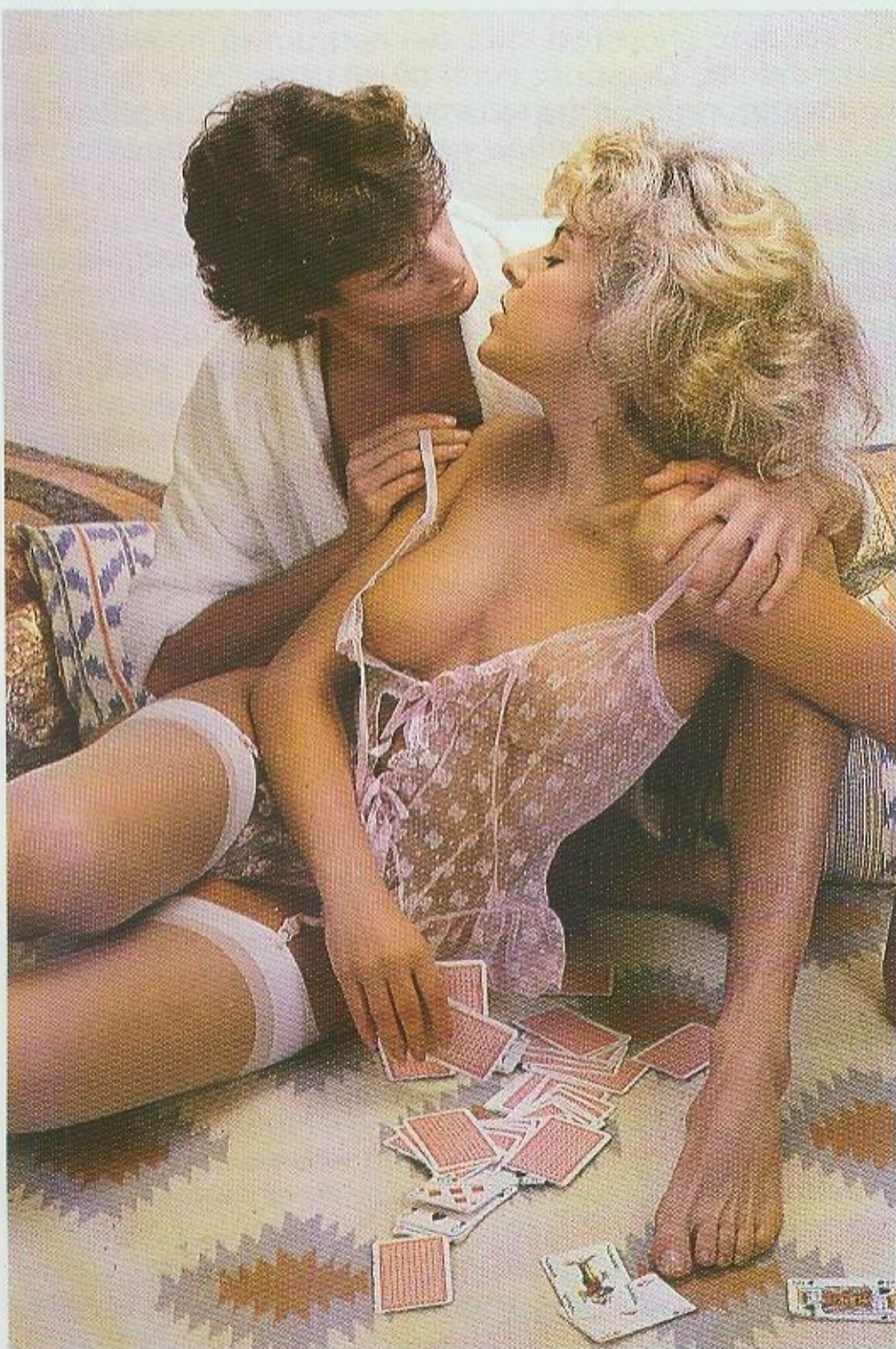
Το να μεταμφιέξετε, για να διεγείρετε το σύντροφό σας, μπορεί να είναι διασκεδαστικό και για τους δυο σας και μια σέξι στολή δεν χρειάζεται να σας κοστίζει ακριβά, αρκεί να χρησιμοποιήσετε τη φαντασία σας

σότεροι από μας πάντως δεν ανήκουμε σ' αυτή την κατηγορία - απλά μας αρέσει μια αλλαγή ορισμένες φορές.

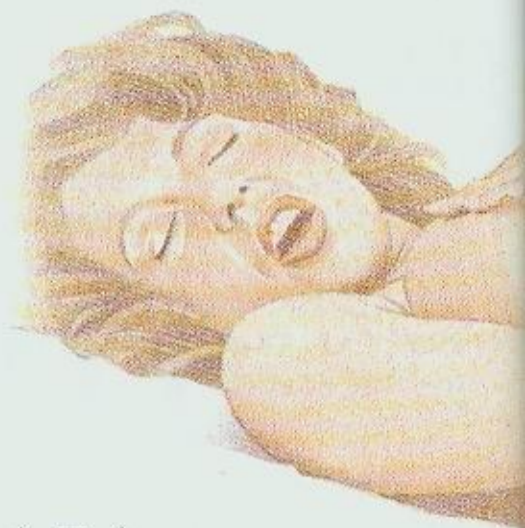
ΑΝΑΚΟΙΝΩΝΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ

Ένα παράπονο που κάνουν συχνά οι γυναίκες για τους άνδρες είναι ότι είναι βαρετοί στο κρεβάτι. Αυτό μπορεί να είναι μεγάλη ειρωνεία, επειδή συχνά αυτός ο ίδιος άνδρας έχει πλούσια φαντασία και θα ήταν πρόθυμος να γίνει πολύ πιο ευρηματικός, αν η γυναίκα του έλεγε τι θέλει. Δυστυχώς η γυναίκα που κάνει παράπονα μπορεί να είναι πολύ ντροπαλή, για να πει στον άνδρα της τι θα της άρεσε περισσότερο.

Ένα καλό παιχνίδι, που θα σας βοηθήσει να ξεπεράσετε αυτό το πρόβλημα, είναι ο καθένας με τη σειρά να γράψει μια σύντομη ιστορία για ένα ακατάλληλο φιλμ και να τη δώσει στον άλλο να τη διαβάσει. Ένα τέτοιο σενάριο μπορεί ν' αποκαλύψει πολύτιμα στοιχεία για το τι μπορεί να θέλει ο άλλος, αλλά δεν μπορεί να το ζητήσει άμεσα. Επίσης ένα ευαισθητοποιημένο ζευγάρι θα ανακαλύψει τι ερεθίζει τον καθένα, την ώρα που παρακολουθούν μαζί ένα φιλμ, μια βιντεοταινία ή διαβάζουν βιβλία και περιοδικά.



Το να παίζετε χαρτιά για σεξουαλικά στοιχήματα είναι σίγουρα πολύ πιο διασκεδαστικό από το να παίζετε χαρτιά για λεφτά. Για παραλλαγή, φορέστε μια σέξι στολή και επιβληθείτε στο σύντροφό σας με το στιλ σας - το να έχετε εσείς πού και πού τον κυρίαρχο ρόλο μπορεί να είναι ιδιαίτερα διασκεδαστικό



ΤΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΠΟΥ ΠΑΙΖΟΥΝ ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ

Πολλά ζευγάρια παίζουν σεξουαλικά παιχνίδια, για να κάνουν το σεξ πιο απολαυστικό και για να μεγαλώσουν την ανυπομονησία τους για το τι πρόκειται να γίνει. Υπάρχουν ανεξάντλητες δυνατότητες και είναι ζήτημα του κάθε ζευγαριού χωριστά να καθορίσει τους δικούς του κανόνες. Οι μόνες προϋποθέσεις είναι η επιθυμία και των δύο να παίξουν και η φαντασία.

Οι έρευνες έχουν δείξει ότι υπάρχουν κάποια παιχνίδια που είναι πιο δημοφιλή από άλλα, αν και οι διαφοροποιήσεις είναι τεράστιες και μπορούν, αν απαιτείται κάτι τέτοιο, να προσαρμοστούν στις επιθυμίες του κάθε ζευγαριού.

ΛΕΚΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

Πολλά ζευγάρια, ειδικά εκείνα που είναι μαζί για πολύ καιρό ή που οι δύο σύντροφοι είναι ιδιαίτερα συντονισμένοι ο ένας με τον άλλο, χρησιμοποιούν μια δική τους γλώσσα, όταν θέλουν ν' αναφερθούν στην κοινή σεξουαλική τους ζωή. Αυτή συνήθως συμπεριλαμβάνει όρους λατρείας για τα σεξουαλικά τους όργανα ή για μέρη τους και φυσικά χαϊδευτικά ονόματα για τους ίδιους.

Πολλά ζευγάρια έχουν ένα δικό τους τρόπο να εκφράζουν ο ένας στον άλλο τις σεξουαλικές τους επιθυμίες και μπορεί να είναι πολύ ερεθιστικό να έχουν μια τέτοια συζήτηση σ' ένα δημόσιο χώρο, όπως σ' ένα εστιατόριο ή στο λεωφορείο ή σ' ένα πάρτι.

ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕ ΜΥΣΤΙΚΟΤΗΤΑ

Αποτελούν μια προέκταση των λεκτικών παιχνιδιών. Είναι πολύ ερεθιστικό να έχετε ένα δικό σας μυστικό, που κανείς άλλος δεν μπορεί να καταλάβει. Το πιο συνηθισμένο παιχνίδι είναι εκείνο στο οποίο η γυναίκα είναι γυμνή κάτω από το φόρεμά της, όταν πηγαίνει σε ένα πάρτι ή σε ένα δημόσιο χώρο. Ο καλύτερος τρόπος για να παίξει αυτό το παιχνίδι είναι να το πει στον άνδρα της τη στιγμή που μπαίνουν στο συγκεκριμένο μέρος, έτσι ώστε να μην έχει καθόλου χρόνο ή τη δυνατότητα να κάνει οτιδήποτε γι' αυτό. Το βασανιστήριο μπορεί να είναι σχεδόν αβάσταχτο και για τους δύο - και η γυναίκα μπορεί αργότερα, φαινομενικά τυχαία, να ανοίξει τα πόδια της, ενώ κάθεται απέναντί του, ώστε εκείνος να ρίξει μια σκανδαλιστική ματιά στους μηρούς και το αιδοίο της, ενώ κανένας άλλος δεν θα ξέρει τι συμβαίνει.

Ο ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΝΑ ΣΑΣ ΑΝΑΚΑΛΥΨΟΥΝ ΤΗΝ ΩΡΑ ΠΟΥ ΚΑΝΕΤΕ ΣΕΞ

Σε ορισμένους ανθρώπους αρέσει πολύ περισσότερο να κάνουν έρωτα σε δημόσια ή ημι-δημόσια μέρη, επειδή φοβούνται



Το να παρακολουθείτε το σύντροφό σας να αυνανίζεται μέχρι να φτάσει σε οργασμό μπορεί να είναι το ίδιο απολαυστικό, όσο και το να κάνετε έρωτα, ειδικά αν αυτό είναι το έπαθλο σ' ένα επιτραπέζιο παιχνίδι, ενώ (κάτω) το να φοράτε κάτι τόσο απλό όσο ένα άσπρο παλτό μπορεί να μετατρέψει το σεξ σ' ένα διασκεδαστικό παιχνίδι με "γιατρούς και νοσοκόμες" ή "με σεξολόγο και τον ασθενή του"

ότι μπορεί να τους ανακαλύψουν. Αν και το να κάνετε έρωτα σε δημόσιους χώρους είναι παράνομο, τα ζευγάρια συνήθως συναντιούνται σε παρατημένα σιδηροδρομικά βαγόνια ανάμεσα σε σταθμούς, στο πίσω μέρος των αυτοκινήτων και σε ακρογιαλιές ή λιβάδια στον καθαρό αέρα της εξοχής.

Αλλά αυτές οι ερωτικές συναντήσεις δεν χρειάζεται να φτάσουν μέχρι τη συνουσία - ο αυνανισμός είναι μια εναλλακτική λύση - ή, όπως συμβαίνει με τα περισσότερα σεξουαλικά παιχνίδια, μπορεί να είναι ένας πρόλογος για τη συνουσία που θ' ακολουθήσει στο σπίτι.

ΠΑΙΖΟΝΤΑΣ ΣΑΝ ΜΩΡΑ

Οι περισσότεροι από μας παίζουμε σαν μωρά, χωρίς να το καταλαβαίνουμε. Ακόμη και όταν αγκαλιαζόμαστε και δείχνουμε ευάλωτοι, μάλλον φερόμαστε περισσότερο σαν μωρά. Οι περισσότεροι άνθρωποι, που έχουν την αίσθηση ότι "χάνονται" την ώρα της συνουσίας, βγάζουν μωρουδίστικους ήχους - και αυτό το βρίσκουν εντελώς φυσιολογικό και ευχάριστο.

Τα πιο συνηθισμένα μωρουδίστικα παιχνίδια που προτιμούν ορισμένα ζευγάρια είναι να κάνουν έρωτα σε λαστιχένια σεντόνια, ο άνδρας να θηλάζει το στήθος της γυναίκας (ή να προσποιείται ότι το κάνει, αν η γυναίκα δεν έχει γάλα), ο άνδρας να κάνει το μωρό και εκείνη τη μητέρα και να κάνουν μπάνιο ο ένας στον άλλο σαν να είναι μωρά.

ΧΑΡΤΙΑ ΚΑΙ ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

"Τα παιχνίδια για ενήλικες" είναι διαθέσιμα σχεδόν σε κάθε μαγαζί με είδη σεξ, αλλά είναι πολύ φθηνότερο και σίγουρα πιο διασκεδαστικό να χρησιμοποιήσετε οποιοδήποτε παιχνίδι με χαρτιά ή επιτραπέζιο και να ορίσετε σεξουαλικά ανταλλάγματα σαν βραβεία για το νικητή - το στριπ πόκερ είναι ένα προφανές παράδειγμα.

Χρησιμοποιήστε τη φαντασία σας - η διανοητική μάχη στο σκάκι ή το τάβλι μπορεί να μεταβληθούν σε σεξουαλική απόλαυση. Το μπιλιάρδο προσφέρει επίσης ενδιαφέρουσες δυνατότητες και το να σκοτώνετε εξωγήινους με το κομπιούτερ μπο-

ρεί να γίνει λιγότερο μονότονο, αν ο χαμένος υποστεί μια σεξουαλική ποινή. Αυτό το είδος του παιχνιδιού κάνει την απόλαυση μεγαλύτερη και προμηνύει αυτό που πρόκειται να επακολουθήσει.





Αν παρκάρετε σ' ένα απομονωμένο σημείο, το να κάνετε έρωτα στο αυτοκίνητο μπορεί να αποβεί πολύ ερεθιστικό, παρ' όλο που μπορεί να είναι κάπως άβολο

Ένα πολύ διασκεδαστικό παιχνίδι είναι να δίνει ο ένας στον άλλο κουπόνια με ερωτικό περιεχόμενο. Σ' αυτά τα κομμάτια χαρτί γράφετε αυτό που θα σας άρεσε περισσότερο να κάνετε ή να κάνει για σας ο άλλος. Παραδείγματα θα μπορούσαν να είναι ένα Σαββατοκύριακο μακριά σ' ένα ξενοδοχείο, πρωινό στο κρεβάτι, σεξ στα πίσω καθίσματα του σινεμά, σεξ στο αυτοκίνητο κ.λπ.

Καθορίζετε μια συγκεκριμένη μέρα για να εξοφλήσετε τα κουπόνια, όπως ένα Σαββατοκύριακο ή οποτεδήποτε βολεύει και τους δυο σας και, για να κάνετε το παιχνίδι πιο απολαυστικό, δίνετε ο ένας στο άλλο κουπόνια εκ των προτέρων. Ή μπορείτε να βάλετε πολλά μέσα σ' ένα δοχείο και να ζητήσετε από τον άλλο να διαλέξει.

Μια σκανδαλιστική παραλλαγή είναι να ταχυδρομήσετε τα κουπόνια στο μέρος που δουλεύει ο σύντροφός σας, συστημένα για τον ίδιο.

ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕΤΑΜΦΙΕΣΕΩΝ

Η πιο συνηθισμένη μορφή "μεταμφίεσης" είναι ίσως το να φοράτε σέξι εσώρουχα. Πολλά ζευγάρια απολαμβάνουν πολύ περισσότερο το σεξ, αν η γυναίκα φορά σέξι εσώρουχα, ειδικά αν αυτά ανταποκρίνονται στις φαντασιώσεις του άνδρα (ή και της γυναίκας).

Οι άνδρες που έχουν φαντασιώσεις για γυναίκες που θυμίζουν πόρνες, θα ενθουσιαστούν με τις μαύρες κάλτσες και τις μαύρες ζαρτιέρες, ενώ αυτοί που φαντασιώνουν να "διακορεύουν" παρθένες θα προτιμήσουν μια κολαριστή άσπρη δαντέλα.

Τα σέξι εσώρουχα δεν είναι απαραίτητα πρόστυχα - μπορεί να είναι ακριβά και πολύ καλής ποιότητας.

Οι γιατροί "διατάζουν" τους ανθρώπους να γδυθούν και να δείξουν τα απόκρυφα μέρη του σώματός τους. Μια πολύ συνηθισμένη μορφή του παιχνιδιού είναι η εξονυχιστική "εξέταση" των γεννητικών οργάνων που συμπεριλαμβάνει παρατεταμένη, εσωτερική εξέταση.

Πολύ συνηθισμένα επίσης είναι και τα παιχνίδια με τις νοσοκόμες. Σ' αυτά η γυναίκα είναι η νοσοκόμα και λέει στον άνδρα τι να κάνει ή του προσφέρει "υπηρεσίες νοσοκόμας".

ΣΑΔΟ-ΜΑΖΟΧΙΣΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

Πολλά ζευγάρια παίζουν σαδιστικά και μαζοχιστικά παιχνίδια, ακόμη και αν αυτό γίνεται σε έναν ανύποπτο χρόνο. Αυτά τα παιχνίδια βέβαια πρέπει να παίζονται με προσοχή.

Ίσως το πιο συνηθισμένο μέρος του παιχνιδιού είναι ο άνδρας να χαστουκίζει τον πισινό της γυναίκας, πριν από το σεξ. Αυτό "τιμωρεί" τη γυναίκα εκ των προτέρων, επειδή είναι τόσο άτακτη που να θέλει σεξ. Άλλα ζευγάρια "παίζουν ξύλο" ή παλεύουν ο ένας με τον άλλο πριν από το σεξ, έτσι που τελικά ο άνδρας να κυριαρχεί στη γυναίκα και να την "αναγκάζει με τη βία" να ανοίξει τα πόδια της.

Στο παιχνίδι του "σκλάβου" η γυναίκα χρησιμοποιεί τον άνδρα για να κάνει ό,τι τον διατάζει και, αφού έχει ολοκληρώσει κάποιο καθήκον, τότε τον ανταμείβει με σεξ.

Στο παιχνίδι του "αφέντη" οι ρόλοι αντιστρέφονται και η γυναίκα είναι τώρα ο σκλάβος.

ΦΕΤΙΧΙΣΜΟΣ

Τι είδους άνθρωπος είναι αυτός που διεγείρεται σεξουαλικά από ένα ζευγάρι παπούτσια, από τα γάντια μιας γυναίκας ή ακόμη και από λαστιχένια εσώρουχα; Αυτά τα φετίχ είναι πολύ συνηθισμένα και ανήκουν, κατά κύριο λόγο, στον ανδρικό κόσμο

Οι περισσότεροι από εμάς έχουμε ακούσει για ανθρώπους που έχουν ως φετίχ τα πόδια και όλο και περισσότερο γίνεται λόγος για ανθρώπους που παθιάζονται με το δέρμα ή το διστραμμένο σεξ. Σ' όλο τον κόσμο τα καταστήματα με είδη σεξ παρουσιάζουν ρούχα και άλλα κομμάτια που υποτίθεται ότι λειτουργούν διεγερτικά. Όλα αυτά, αλλά και πολλά ακόμη, αποτελούν αυτά που ονομάζουμε φετίχ.

Ο όρος "φετίχ" χρησιμοποιήθηκε αρχικά για θρησκευτικά ή μαγικά αντικείμενα που βρέθηκαν σε ορισμένους αφρικανικούς και άλλους μη-δυτικούς πολιτισμούς. Η σημασία της λέξης προφανώς επεκτάθηκε το 1888 από τον Dr Alfred Binet για να συμπεριλάβει αντικείμενα που θα μπορούσαν να προκαλέσουν έντονο σεξουαλικό ενδιαφέρον.

Οι διάφοροι σεξολόγοι χρησιμοποιούν τον όρο με ελαφρά διαφορετικές, στην απόχρωση, σημασίες, αλλά παραδοσιακά έχει συνδεθεί με είδη ρουχισμού, συγκεκριμένες περιοχές του σώματος και μερικές φορές ακόμη και με ήχους ή μυρωδιές. Για παράδειγμα, μερικοί θεραπευτές θεωρούν την έλξη που ασκεί η φωνή ενός τραγουδιστή ένα είδος σεξουαλικού φετίχ.

ΑΣΥΝΗΘΙΣΤΕΣ ΕΜΜΟΝΕΣ

Ο όρος φετίχ χρησιμοποιείται, όταν τα μέλη μιας κοινωνίας αντιμετωπίζουν ένα συγκεκριμένο σεξουαλικό ενδιαφέρον σαν κάτι το ασυνήθιστο. Κανείς στην Ευρώπη ή στις ΗΠΑ δεν θεωρεί φετιχιστή έναν άνδρα που διεγείρεται από το στήθος μιας γυναίκας. Αλλά σε πολλές κοινωνίες στον κόσμο, το στήθος δεν θεωρείται καθόλου ερωτική περιοχή - παρουσιάζει ενδιαφέρον μόνο για τα βρέφη, επειδή τρέφονται από αυτό. Σ' αυτές τις κοινωνίες ένας ενήλικας που παθιάζεται με το γυναικείο στήθος θα θεωρούνταν, κατά πάσα πιθανότητα, περίεργος και εκφράσεις όπως φετιχισμός θα ήταν οι πιο κατάλληλες, για να περιγράψουν το ενδιαφέρον του.

Πιο πρόσφατα έχει γίνει μια διάκριση ανάμεσα στο σεξουαλικό ενδιαφέρον για άψυχα αντικείμενα και στο σεξουαλικό ενδιαφέρον για μέρη του σώματος. Το ενδιαφέρον για τα πρώτα θεωρείται, ακόμη, φετιχισμός αλλά το ενδιαφέρον για τα δεύτερα, συχνά, χαρακτηρίζεται "αδυναμία".

ΤΑ ΠΙΟ ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΑ ΦΕΤΙΧ

Στην πραγματικότητα οποιοδήποτε αντικείμενο θα μπορούσε να γίνει ένα σεξουαλικό φετίχ, αν και μερικά, όπως τα μακριά μαύρα γάντια της όπερας, είναι αρκετά συνηθισμένα παραδείγματα, ενώ άλλα, όπως τα γυναικεία καπέλα, είναι πιο σπάνια.

Ένα κλασικό φετίχ, που προέρχεται από το χώρο της λογοτεχνίας, είναι το γούνινο παλτό που έγινε διάσημο από το Γερμανό συγγραφέα Leopold von Sacher-Masoch (από το όνομα του οποίου προήλθε ο όρος "μαζοχισμός") στο βιβλίο του "Η Αφροδίτη με τις γούνες". Εκεί γράφει για τη φαντασίωσή του ότι εξουσιάζεται και μαστιγώνεται από μια γυναίκα εντελώς γυμνή, που δεν φορά τίποτε άλλο εκτός από ένα γούνινο παλτό. Αρκετά ενδιαφέρον είναι το γεγονός ότι πολύ λίγοι είναι οι άνθρωποι, που φαίνεται να έχουν παρόμοιες φαντασιώσεις.

Ίσως το πιο συνηθισμένο φετίχ σήμερα να είναι τα δερμάτι-





Η γούνα είναι ένα κλασικό φετίχ, που προέρχεται από το χώρο της λογοτεχνίας, και έχει να κάνει με τη φαντασίωση ενός άνδρα ότι εξουσιάζεται από μια γυμνή γυναίκα, που φορά μόνο μια γούνα. Αλλά οι έρευνες έχουν δείξει ότι αυτοί που έχουν ως φετίχ τις γούνες δεν παθιάζονται με το μαζοχισμό, αλλά μάλλον με την αίσθηση της ίδιας της γούνας

να ρούχα κυρίως τα μαύρα. Προς το παρόν αυτό συνήθως συνδέεται με μια υποομάδα ανδρών ομοφυλόφιλων, που τείνουν να συνωστίζονται στα περίφημα "δερμάτινα μπαρ".

Τα ρούχα ενός τέτοιου φετιχιστή μπορεί να είναι όλα φτιαγμένα από μαύρο δέρμα, μέχρι και τα εσώρουχά του. Τα ρούχα αυτά συνήθως είναι χειροποίητα και αρκετά ακριβά. Το γενικότερο στιλ θυμίζει τη στολή ενός μοτοσικλετιστή. Το πιθανότερο είναι ότι αυτή η μόδα ξεκίνησε από τον Marlon Brando στο φιλμ του 1953 "Ο Ατίθασος". Σ' αυτό ο Brando φορούσε ένα μαύρο δερμάτινο μπουφάν και έπαιζε το ρόλο ενός επαναστάτη. Το φιλμ είχε τεράστια επίδραση στη μόδα που ακολούθησε.

ΛΑΣΤΙΧΟ

Σύμφωνα με το Βρετανό κοινωνιολόγο Maurice North, που εξέτασε τα φετίχ στο βιβλίο του "Η άλλη πλευρά του σεξ", το πιο συνηθισμένο φετιχιστικό υλικό είναι το λάστιχο. Αλλά κάτι τέτοιο είναι δύσκολο να διαπιστωθεί, επειδή τα λαστιχένια ρούχα γενικά πρέπει ν' αγοράζονται από φέρμες που δουλεύουν αποκλειστικά για φετιχιστές, σε αντίθεση με άλλα είδη ρουχισμού

που μπορεί κανείς ν' αγοράσει από τα συνηθισμένα καταστήματα.

Τα λαστιχένια ρούχα κυκλοφορούν σε μια μεγάλη ποικιλία και αντικατοπτρίζουν τις φαντασιώσεις των καταναλωτών. Μια βρετανική φέρμα διαθέτει, ανάμεσα στ' άλλα, το ράσο μιας καλόγριας σε άσπρο και μαύρο ελαστικό.

ΣΑΔΟ-ΜΑΖΟΧΙΣΜΟΣ

Οι φετιχιστές του λάστιχου στον αγγλόφωνο κόσμο τείνουν να προτιμούν το μαύρο, αλλά αυτό δεν ισχύει απόλυτα και για τους φετιχιστές άλλων χωρών. Στη Δυτική Γερμανία, για παράδειγμα, τα πιο δημοφιλή κομμάτια είναι φούστες ή εσώρουχα από λάστιχο σε παστέλ αποχρώσεις.

Οι φετιχιστές του δέρματος και του λάστιχου συχνά έχουν ένα παράλληλο ενδιαφέρον και για τις διάφορες μορφές του σαδο-μαζοχισμού. Πολλοί φετιχιστές του λάστιχου λατρεύουν τα περίφημα "υγρά σπορ" (ή, σύμφωνα με τον επίσημο όρο, την ουρολαγνεία). Αυτό σημαίνει ότι διεγείρονται από τα ούρα - δηλαδή τους αρέσει να βλέπουν κάποιον να ουρεί ή να ουρούν πάνω σε κάποιον ή κάποιος άλλος να ουρεί πάνω σ' αυτούς.

Στις περισσότερες περιπτώσεις οι ετεροφυλόφιλοι φετιχιστές μάλλον αντιμετωπίζουν μεγαλύτερες δυσκολίες απ'ό,τι οι ομοφυλόφιλοι φετιχιστές να βρουν συντρόφους και να έρθουν σ' επαφή με ανθρώπους σαν κι αυτούς. Οι ετεροφυλόφιλοι φετιχιστές μπορεί να χρειάζεται να συμβιβαστούν με φαντασιώσεις ή και αυνανισμό, αν και μερικοί καταλήγουν να ικανοποιούν τις φαντασιώσεις τους με άλλους άνδρες, παρά το γεγονός ότι κανονικά δεν είναι ομοφυλόφιλοι.

ΣΑΤΕΝ ΚΑΙ ΒΕΛΟΥΔΟ

Οι φετιχιστές που προτιμούν τα διάφορα μπιχλιμπίδια έχουν πολύ διαφορετικές προτιμήσεις. Γενικά προτιμούν τα γυναικεία εσώρουχα ή τα ρούχα που είναι φτιαγμένα από βελούδο ή γούνα και σπάνια ενδιαφέρονται για το σαδο-μαζοχισμό, παρά τη φαντασίωση του Sacher-Masoch. Οι κιλότες των γυναικών είναι ένα συνηθισμένο φετιχιστικό αντικείμενο, αλλά όσο κι αν προκαλεί εντύπωση, τα σουτιέν σπάνια είναι.

Οι φετιχιστές που προτιμούν τις κιλότες συχνά τις θέλουν ποτισμένες ή λεκιασμένες με αίμα περιόδου.

ΜΠΟΤΕΣ ΚΑΙ ΨΗΛΟΤΑΚΟΥΝΑ ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ

Ένα από τα πιο διάσημα φετίχ είναι τα παπούτσια. Ένα παράδειγμα είναι το κλασικό γυναικείο παπούτσι με το τακούνι σιλιέτο. Κάθε φορά που το τακούνι σιλιέτο είναι στη μόδα, οι φετιχιστές των παπουτσιών λέγεται ότι κυκλοφορούν συνεχώς σε στύση.

Οι μπότες είναι ένα άλλο κλασικό φετιχιστικό κομμάτι, τόσο για τους ετεροφυλόφιλους όσο και για τους ομοφυλόφιλους. Πολύ συχνά οι φετιχιστές των παπουτσιών είναι επίσης και σαδο-μαζοχιστές. Οι πόρνες που πηγαίνουν με σαδο-μαζοχιστές συχνά φορούν μπότες για να δείξουν ότι είναι πρόθυμες να ικανοποιήσουν και αυτού του είδους τις προτιμήσεις.

ΘΕΜΑ ΜΟΔΑΣ

Το ίδιο ισχύει και με τις κάλτσες, αν και οι μαύρες καλτσοδέτες υπήρξαν παραδοσιακά ένα φετιχιστικό κομμάτι. Οι κορσέδες, οι καλτσοδέτες και τα γάντια ήταν συνήθως βασικά εξαρτήματα στην ντουλάπα των φετιχιστών, αλλά εξαιτίας των αλλαγών στη μόδα, αυτά τα κομμάτια έχουν χάσει την ιστορική τους σημασία.

Πάντως, υπάρχουν ακόμη κάποιοι που έχουν ως φετίχ τα γάντια ή τις καλτσοδέτες.

Έχει αναφερθεί μόνο μία περίπτωση άνδρα, που έκλεβε γυναικεία γάντια τα οποία στη συνέχεια έτριβε πάνω στο πέος του και αυνανιζόταν.

Πολύ συνηθισμένη περίπτωση φαίνεται ν' αποτελούν εκείνοι που έχουν ως φετίχ τα μαντήλια και συχνά επιδίδονται σε κλοπές.

Τα φετίχ μπορεί ν' αποτελούν καθαρά θέμα ιδιοσυγκρασίας και, αν ψάξετε οποιοδήποτε περιοδικό για το σεξ στις σελίδες των "αγγελιών για γνωριμίες", θα ανακαλύψετε και άλλες προτιμήσεις, που δεν έχουν καν αναφερθεί εδώ. Και έπειτα υπάρχουν κι άλλα φετίχ που δεν αναφέρονται ούτε σ' αυτές τις αγγελίες: για παράδειγμα, τα μαξιλάρια.

ΜΕΡΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Οι κλασικές "αδυναμίες" έχουν να κάνουν συνήθως με το στήθος, τα πόδια και τους γλουτούς. Σε ορισμένες κοινωνίες των νησιών της Αφρικής και του Ειρηνικού τα μεγάλα χείλη του αιδοίου έχουν αποκτήσει μεγάλο σεξουαλικό ενδιαφέρον και από την παιδική ηλικία τα τεντώνουν, για να μεγαλώσουν όσο γίνεται περισσότερο.

Στους Τσουάνα της Νοτίου Αφρικής τα χείλη που έχουν επιμηκυνθεί είναι τόσο σημαντικά για τις ετεροφυλοφιλικές σχέσεις, που ένας άνδρας μπορεί να εγκαταλείψει τη σύζυγό του, αν τα χείλη του αιδοίου της δεν είναι αρκετά μεγάλα - σε τελευταία ανάλυση, αν είναι τόσο κοντά, με τι θα παίξει;

Μερικές φορές αναφέρονται περιπτώσεις ανθρώπων, που το φετίχ τους είναι τα μαλλιά. Πολλές φορές αποτελούν δημόσια ενόχληση, επειδή συνηθίζουν να κόβουν μια μπούκλα από το κεφάλι ενός ανυποψίαστου ανθρώπου. Υπάρχουν ακόμη και άνθρωποι που το φετίχ τους είναι τα δόντια.

ΜΙΚΡΑ ΠΟΔΙΑ

Η πιο διάσημη "αδυναμία" σ' ολόκληρο τον κόσμο πρέπει να είναι το παλιό κινέζικο πάθος για τα μικρά πόδια. Στις παραδοσιακές κινέζικες ερωτικές ζωγραφιές και σχέδια οι γυναίκες συνήθως εικονίζονται γυμνές, εκτός από τα μικρά παραμορφωμένα πόδια τους, που έχουν καλυμμένα με κάλτσες.

Η παλιότερη αναφορά σ' αυτή τη συνήθεια να δένουν τα πόδια των γυναικών εντοπίζεται πίσω στον 12ο αι., οπότε και λέγεται ότι δύο αιώνες πριν ένας αυτοκράτορας έβαζε τις χορεύτριες να δένουν τα πόδια τους.

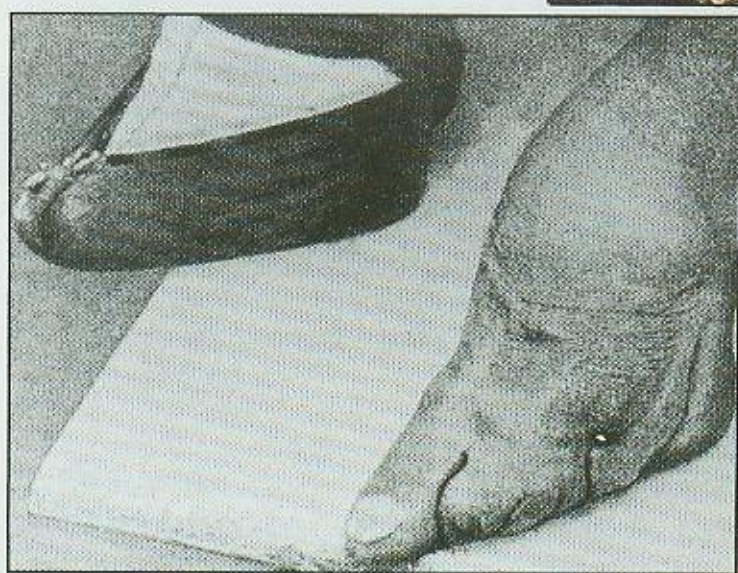
Το έθιμο διαδόθηκε από το ανάκτορο στους ευγενείς και με το πέρασμα των αιώνων διαδόθηκε και στα πιο χαμηλά κοινωνικά στρώματα, μέχρι που έγινε γενική μόδα για τα κορίτσια των καλών οικογενειών που είχαν την οικονομική δυνατότητα να κάνουν κάτι τέτοιο.

Τα ιδανικά πόδια είχαν το όνομα "Χρυσός Λωτός". Πρόκειται για τα μικρότερα, όχι μεγαλύτερα από 7,5εκ. (3 ίντσες)

Η κινέζικη εμμονή για τα μικρά πόδια κράτησε από τον δέκατο αιώνα μέχρι τις αρχές του 1900.

Μέχρι την ενηλικίωσή τους τα κορίτσια, στην κυριολεξία, ακρωτηριάζονταν και τα πόδια τους έμοιαζαν περισσότερο με πόδια γουρουνιών, παρά με οτιδήποτε ανθρώπινο.

Ευτυχώς το πολιτιστικό αυτό φετίχ, που ενέπνευσε το δέσιμο των ποδιών, τελικά πέθανε



μήκος. Ο "Ασημένιος Λωτός" ήταν γύρω στα 10 εκ (4 ίντσες). Τα μεγαλύτερα πόδια θεωρούνταν γελοία και άσχημα και τα σχόλια για τα μεγάλα πόδια ("πόδια χήνας", "δαίμονας με μεγάλα πόδια" κ.λπ.) ήταν η μεγαλύτερη προσβολή για ένα κορίτσι.

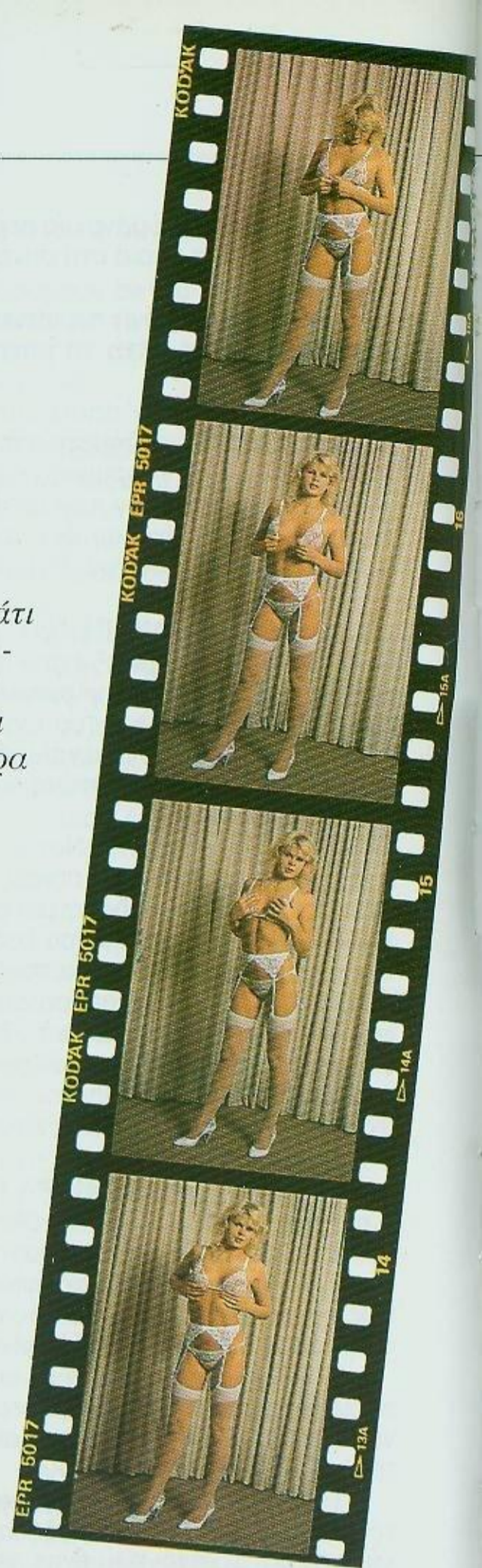
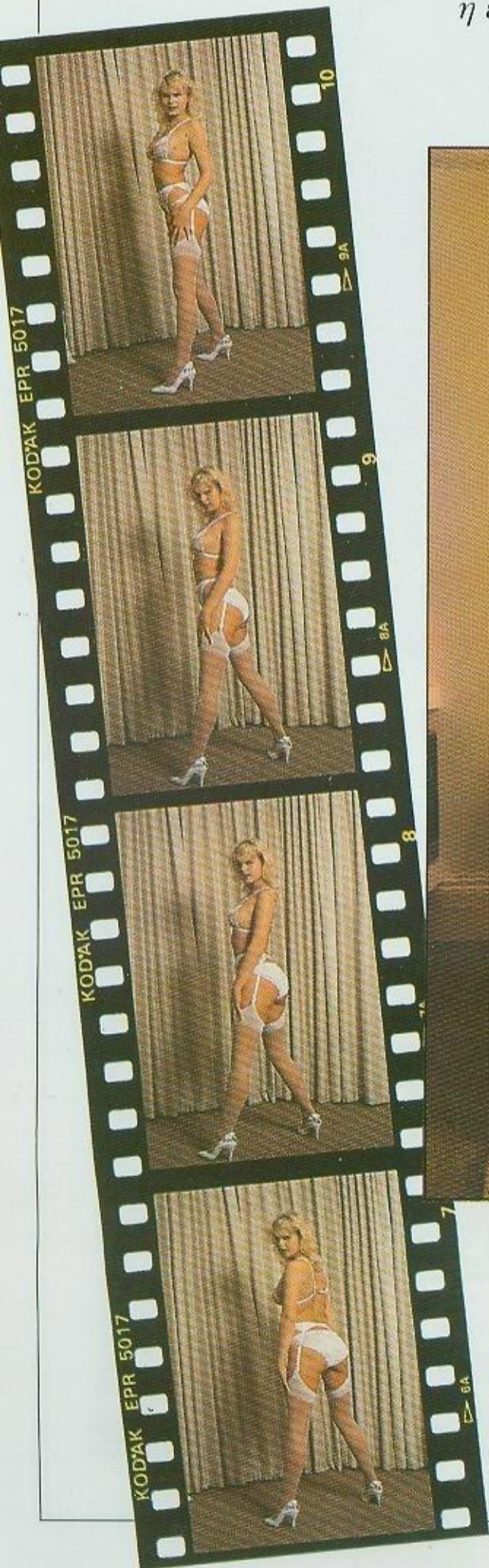
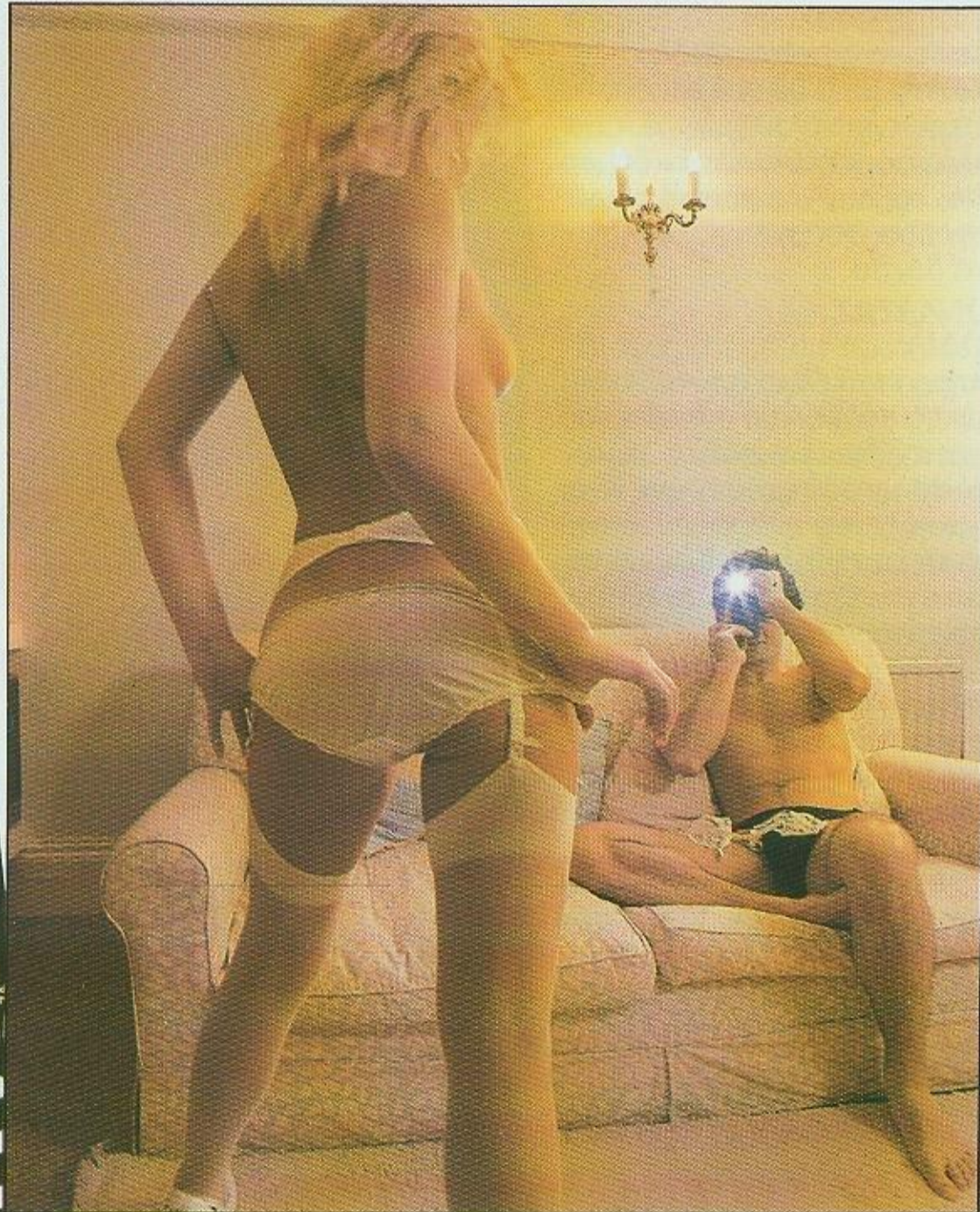
ΜΕΤΑΜΦΙΕΣΕΙΣ

Ο τραβεστιτισμός είναι η επιθυμία που έχουν ορισμένοι άνθρωποι να ντύνονται με ρούχα που θεωρούνται κατάλληλα μόνο για τα μέλη του αντίθετου φύλου. Άλλοι θέλουν να ντύνονται σαν μικρά παιδιά και ακόμη να φορούν πάνες σαν τα μωρά. Πολλές φορές χρησιμοποιούνται και πιο συνηθισμένες, αλλά ακατάλληλες στολές για ενήλικες, όπως στολές Ναζί, καουμπούι, ενώ οι ομοφυλόφιλοι της Βόρειας Ευρώπης και της Αμερικής φορούν μαύρες στολές μοτοσικλετιστών.



ΕΡΟΤΙΚΑ

Αν διαβάζετε βιβλία σεξουαλικού περιεχομένου στο κρεβάτι μαζί με το σύντροφό σας ή παρακολουθείτε - ή γυρίζετε - μια "ροζ" ταινία μαζί, αυτό μπορεί να κάνει καλύτερη τη σεξουαλική σας ζωή; Πολλοί μπορεί να πιστεύουν ότι η ερότικά μπορεί να τους βοηθήσει να μάθουν περισσότερα για τις σεξουαλικές προτιμήσεις του συντρόφου τους



Μέχρι πρόσφατα η πιο συνηθισμένη εικόνα ενός καταναλωτή πορνογραφικού υλικού ήταν αυτή ενός άθλιου άνδρα με ένα φθαρμένο αδιάβροχο που περνούσε ατέλειωτες ώρες με το ν' αυνανίζεται πάνω από μια τεράστια συλλογή πορνογραφικού υλικού. Οι "βρώμικες" κάρτες άλλαζαν χέρια στα ξένα λιμάνια. Τα πορνογραφικά περιοδικά τα ταχυδρομούσαν τυλιγμένα σε σκούρο, αδιαφανές χαρτί. Οτιδήποτε θεωρούνταν πορνογράφημα, το πουλούσαν κάτω από τον πάγκο. Και πολλά κλασικά έργα της μεσαιωνικής και ανατολικής τέχνης έμεναν κλειδωμένα στις μεγάλες βιβλιοθήκες του κόσμου.

Η δεκαετία του 1960 τα άλλαξε όλα αυτά. Τα περιοδικά με τολμηρό σεξουαλικό περιεχόμενο τώρα είναι τοποθετημένα φανερά στα ράφια των πιο αξιόλογων πρακτορείων. Βιβλία, που για καιρό ήταν απαγορευμένα, εμφανίζονται σε επανεκδόσεις. Τα πορνογραφικά φιλμ και βίντεο διατίθενται ελεύθερα. Υπάρχουν καταστήματα με είδη σεξ σε κάθε μεγάλη πόλη. Και ακόμη και οι εφημερίδες - που συχνά θεωρούνται φρουροί της δημόσιας ηθικής - δημοσιεύουν φωτογραφίες από ημίγυμνα κορίτσια της "τρίτης σελίδας" κάθε μέρα.

ΕΡΟΤΙΚΑ Ή ΠΟΡΝΟΓΡΑΦΙΑ;

Αλλά τι ακριβώς είναι η πορνογραφία; Η λέξη σημαίνει "ό,τι γράφουν οι πόρνες". Συνήθως όμως χρησιμοποιείται για να περιγράψει φιλμ και βιβλία που επιδεικνύουν "ασελγείς" πράξεις, με μοναδικό στόχο να διεγείρουν το θεατή ή τον αναγνώστη.

Η λέξη ερότικα, πάντως, προέρχεται από τη λέξη Έρως που ήταν το όνομα του Έλληνα θεού του Έρωτα. Έχει χρησιμοποιηθεί για να περιγράψει οποιοδήποτε υλικό - εκπαιδευτικό ή καλλιτεχνικό - που ασχολείται, με οποιοδήποτε τρόπο, με την ερωτική πράξη.

Αλλά αυτό που για έναν άνθρωπο είναι απλά ερωτική πράξη, για κάποιον άλλο μπορεί να είναι ασελγής πράξη. Εκείνο που κάποιοι βρίσκουν ελαφρά ερεθιστικό, άλλοι το θεωρούν βαθύτατα προσβλητικό. Και εκεί όπου άλλοι βρίσκουν μια υγιή μορφή ερεθισμού, άλλοι βρίσκουν τη διαφθορά.

Η αλήθεια είναι ότι δεν υπάρχει ξεκάθαρη διαχωριστική γραμμή ανάμεσα στην πορνογραφία και την ερότικα. Η πορνογραφία της Αρχαίας Ελλάδας ή της μεσαιωνικής Κίνας - ή ακόμη και της βικτωριανής εποχής - μπορεί να εκτεθεί στο τοπικό μουσείο ή σε μια γκαλερί ως ερωτικό υλικό, εξαιτίας της "ανεκτίμητης πολιτιστικής της αξίας". Τα βιβλία και τα περιοδικά που έχουν ως μοναδικό στόχο να σας πληροφορήσουν σχετικά με το σώμα σας και το σεξουαλικό του δυναμικό μπορεί ταυτόχρονα να σας κάνουν να συνειδητοποιήσετε περισσότερο τη σεξουαλικότητά σας. Και έργα τέχνης - πίνακες, λογοτεχνία, γλυπτική, θεατρικά ή κινηματογραφικά έργα - μπορεί να δείχνουν ανθρώπους ή και καταστάσεις που να σας ερεθίζουν.

Πολλοί άνθρωποι δεν θέλουν να παραδεχτούν ότι μια επίσκεψη σε μια γκαλερί ή ένα "κουλτουριάρικο" φιλμ μπορεί να τους δημιουργήσει ερωτική διάθεση, αλλά αυτή είναι μια πολύ συχνή αντίδραση. Σε ορισμένες κοινωνίες, όπως στην Ιαπωνία του 17ου, 18ου και 19ου αιώνα, δεν υπήρχε καμιά διαφορά ανάμεσα στο γνήσιο καλλιτεχνικό ενδιαφέρον για την εικόνα μιας όμορφης γυναίκας για παράδειγμα και σε μια σεξουαλική αντίδραση. Και τα δύο ήταν εξίσου κολακευτικά.

ΜΟΝΤΕΡΝΑ ΠΟΡΝΟΓΡΑΦΙΑ

Τη σύγχρονη πορνογραφία τη συναντάμε σχεδόν σε όλα τα μέσα μαζικής ενημέρωσης. Τα σεξουαλικά συναισθήματα διεγείρονται με διάφορους τρόπους και συχνά χειραγωγούνται

από διαφημιστές που έχουν στόχο να συνδέσουν τη σεξουαλικότητα με το προϊόν τους.

Το πιο συχνό μέσο διάδοσης της πορνογραφίας είναι οι καθημερινές εφημερίδες. Οι περισσότεροι άνθρωποι τις βλέπουν τη μια ή την άλλη στιγμή. Εξαιτίας της ευρείας κυκλοφορίας τους, οι εφημερίδες είναι αναγκασμένες να κινούνται σε αυστηρά καθορισμένα πλαίσια. Το στήθος και οι γλουτοί μπορεί να εμφανιστούν γυμνά, αλλά ποτέ το τρίχωμα της ήβης. Και όταν εμφανίζονται ανδρικά γυμνά, φαίνονται μόνο το στήθος και τα πόδια.

Με το σκεπτικό ότι τα προσέχουν μόνο οι άνθρωποι που έχουν την πρόθεση να τ' αγοράσουν, τα περιοδικά, τα βιβλία και τα φιλμ κινούνται πιο ελεύθερα. Τα περισσότερα μπορούν να χωριστούν σε δύο κατηγορίες - μαλακό και σκληρό πορνό.

Το μαλακό πορνό διατίθεται στα πρακτορεία τύπου, στα βίντεο κλαμπ και τα βιβλιοπωλεία και δείχνει γυμνές φιγούρες, ενώ συχνά υπονοεί διάφορες σεξουαλικές πράξεις, αλλά δεν τις επιδεικνύει ανοιχτά.

Το σκληρό πορνό, που διατίθεται μόνο από ειδικές πηγές, δεν αφήνει τίποτα για τη φαντασία. Καλύπτει επίσης τις πιο ακραίες περιοχές της σεξουαλικής δραστηριότητας όπως μαστίγωμα, βιασμό, δουλεία και σαδο-μαζοχισμό.

ΛΕΞΕΙΣ ΚΑΙ ΕΙΚΟΝΕΣ

Συχνά λέγεται ότι οι άνδρες ερωτεύονται με τα μάτια τους, ενώ οι γυναίκες με τ' αυτιά τους. Σύμφωνα με τους ερευνητές αυτή η διαφορά μεταξύ των φύλων επεκτείνεται και στη στάση τους απέναντι στην πορνογραφία.

Οι άνδρες διεγείρονται από τολμηρές σεξουαλικές εικόνες, ενώ οι γυναίκες προτιμούν τη δύναμη του γραπτού λόγου. Οι τεράστιες πωλήσεις σε ρομαντικές νουβέλες επομένως μπορούν εύκολα να θεωρηθούν το γυναικείο ισοδύναμο των πωλήσεων σε ανδρικά περιοδικά.

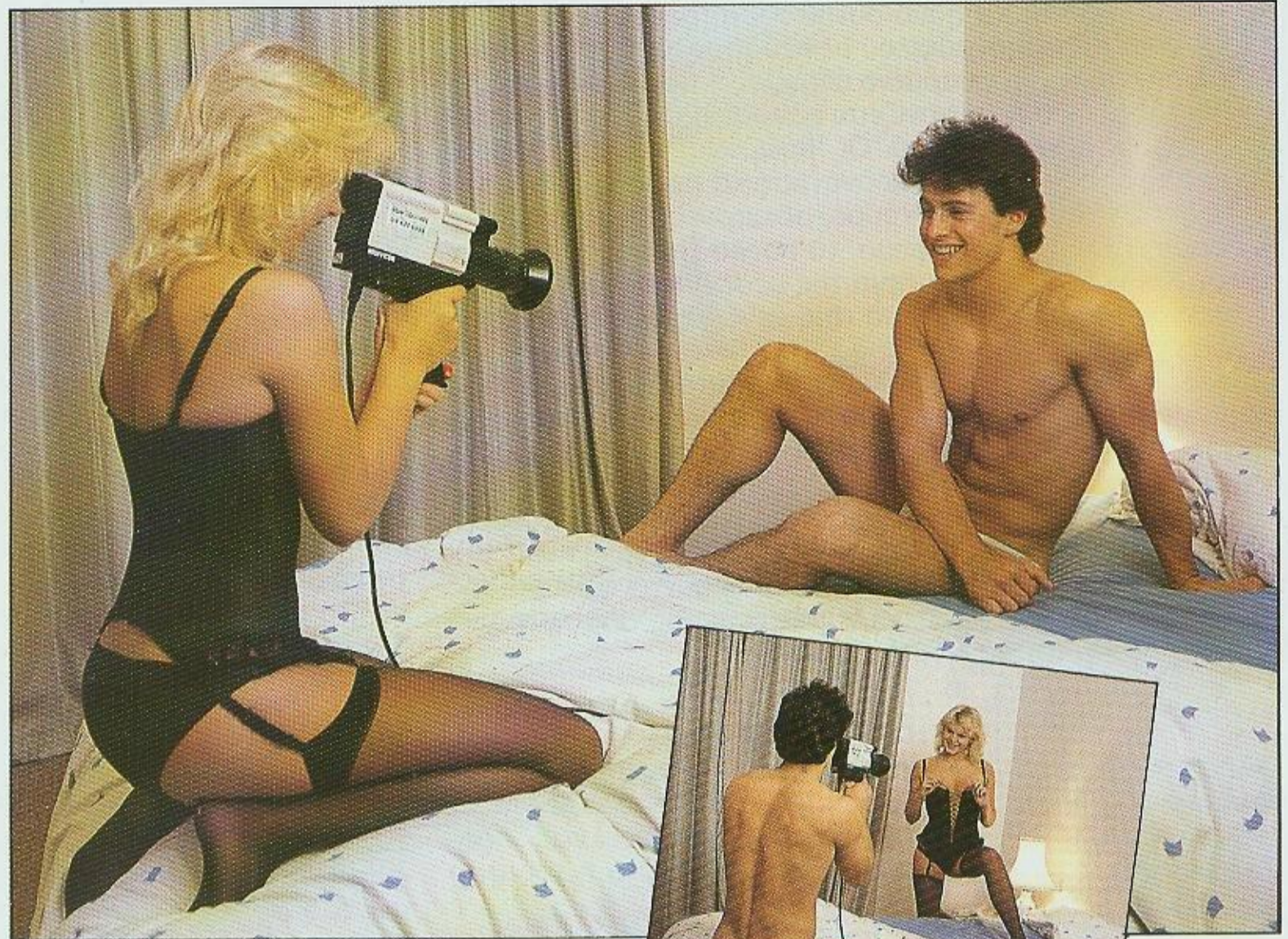
ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΕΡΟΤΙΚΑ

Αν θα θέλατε να χρησιμοποιήσετε πορνογραφικό υλικό, από πού θα έπρεπε να ξεκινήσετε; Και τι είδους βασικούς κανόνες θα πρέπει ν' ακολουθήσετε;

Ο μεγαλύτερος φόβος του κάθε ανθρώπου είναι η απόρριψη και η αποδοκιμασία. Και όλοι νιώθουμε ιδιαίτερα ευάλωτοι, όταν θίγεται το ζήτημα των σεξουαλικών μας προτιμήσεων. Η φυσική παρόρμηση που έχουμε είναι να προστατέψουμε τον εαυτό μας - και συχνά το μέσο με το οποίο αμυνόμαστε είναι η επίθεση. Είναι λοιπόν σημαντικό και οι δύο να υποσχεθείτε να σεβαστείτε ο ένας τον άλλο. Αν πρόκειται να δείξετε εμπιστοσύνη, αυτό θα πρέπει να γίνει με ειλικρίνεια και από τους δυο σας. Και θα πρέπει να συμφωνήσετε ότι κανείς σας δεν θα μοιραστεί τα μυστικά σας με κανέναν άλλο ή ότι δεν θα τα χρησιμοποιήσει σε μια λογομαχία έξω από την κρεβατοκάμαρα.

Μπορεί να προτιμήσετε να ξεκινήσετε ήπια. Αν υπάρχουν γυμνές φωτογραφίες στην καθημερινή σας εφημερίδα, κοιτάξτε τις και συζητήστε τις αντιδράσεις σας. Ο σύντροφός σας τις βρίσκει ερεθιστικές; Ποια μοντέλα του αρέσουν και γιατί; Εκείνη είναι το ίδιο καλή με την κοπέλα της φωτογραφίας; Αν όχι, πειράζει; Θα ήθελε κι αυτή να δει ένα αντίστοιχο ανδρικό γυμνό; Αν ναι, τι είδους σώμα θα ήθελε να δει; Ποια μέρη του σώματος της αρέσει να κοιτάζει;

Αν έχετε βιντεοκάμερα μπορείτε να γυρίσετε τη δική σας "ροζ" ταινία. Ο ένας από τους δύο θα πρέπει να πάρει το ρόλο του κάμεραμαν και του σκηνοθέτη. Μπορείτε να σκεφτείτε και μια ιστορία, για να δώσετε θέμα στην ταινία σας - ίσως κάποια από τις κοινές σας σεξουαλικές φαντασιώσεις



Μπορεί να προτιμάτε να καθορίσετε μια συγκεκριμένη ώρα - ένα βραδάκι, πρωινό ή απόγευμα - όταν ξέρετε ότι θα είστε μόνοι, για να κάνετε κάτι τέτοιο. Κανονίστε, ώστε κάθε βδομάδα ο καθένας με τη σειρά να φέρνει ένα καινούριο κομμάτι, για να το κοιτάξετε. Μπορείτε να προχωρήσετε σιγά σιγά στην κλίμακα των γυμνών, μέσα από τις φωτογραφίες της εφημερίδας. Τελικά, σταδιακά θα ανακαλύψετε τι είναι αυτό που αρέσει και στους δυο σας.

ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ

Τα περιοδικά που προορίζονται για τις γυναίκες συνήθως δείχνουν τους άνδρες σε χαλαρές στάσεις. Δεν επιτρέπεται να δείξουν ένα πέος σε στύση και γι' αυτό αποφεύγουν να παρουσιάζουν προκλητικές σεξουαλικές στάσεις.

Τα περιοδικά που προορίζονται για τους άνδρες, όμως, συνήθως δείχνουν τις γυναίκες σε πολύ πιο προκλητικές και ερεθιστικές στάσεις που υπονοούν πείρα και διαθεσιμότητα για επαφή.

Μπορεί να είναι επικίνδυνο να ξεκινήσετε κατευθείαν με ένα τόσο προκλητικό υλικό. Για παράδειγμα, αν μια γυναίκα είναι πολύ ντροπαλή και νιώθει αμηχανία με το σεξ και το γυμνό, μπορεί να τρομοκρατηθεί ακόμη περισσότερο, αν ο άνδρας της γλυκοκοιτάζει τέτοια περιοδικά - ειδικά αν αισθάνεται ότι τα κορμιά στις φωτογραφίες είναι καλύτερα από το δικό της.

Αλλά και οι άνδρες μπορεί ν' αντιδράσουν άσχημα, αν δουν ότι η γυναίκα τους κοιτάζει με ενδιαφέρον φωτογραφίες γυμνών ανδρών, ειδικά αν νιώθουν ότι το πέος τους είναι συγκριτικά μικρό. Αλλά και πάλι, αν το θέμα συζητηθεί ανοιχτά, ο άνδρας μπορεί ν' αποκτήσει αυτοπεποίθηση και να ανακαλύψει ότι δεν υστερεί όπως ο ίδιος πιστεύει.

ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΒΙΒΛΙΑ

Τα βιβλία και τα περιοδικά χρησιμοποιούνται συχνά, για να προκαλέσουν σεξουαλικές φαντασιώσεις κατά τη διάρκεια του αυνανισμού. Μπορούν όμως να παίξουν σημαντικό ρόλο και στα

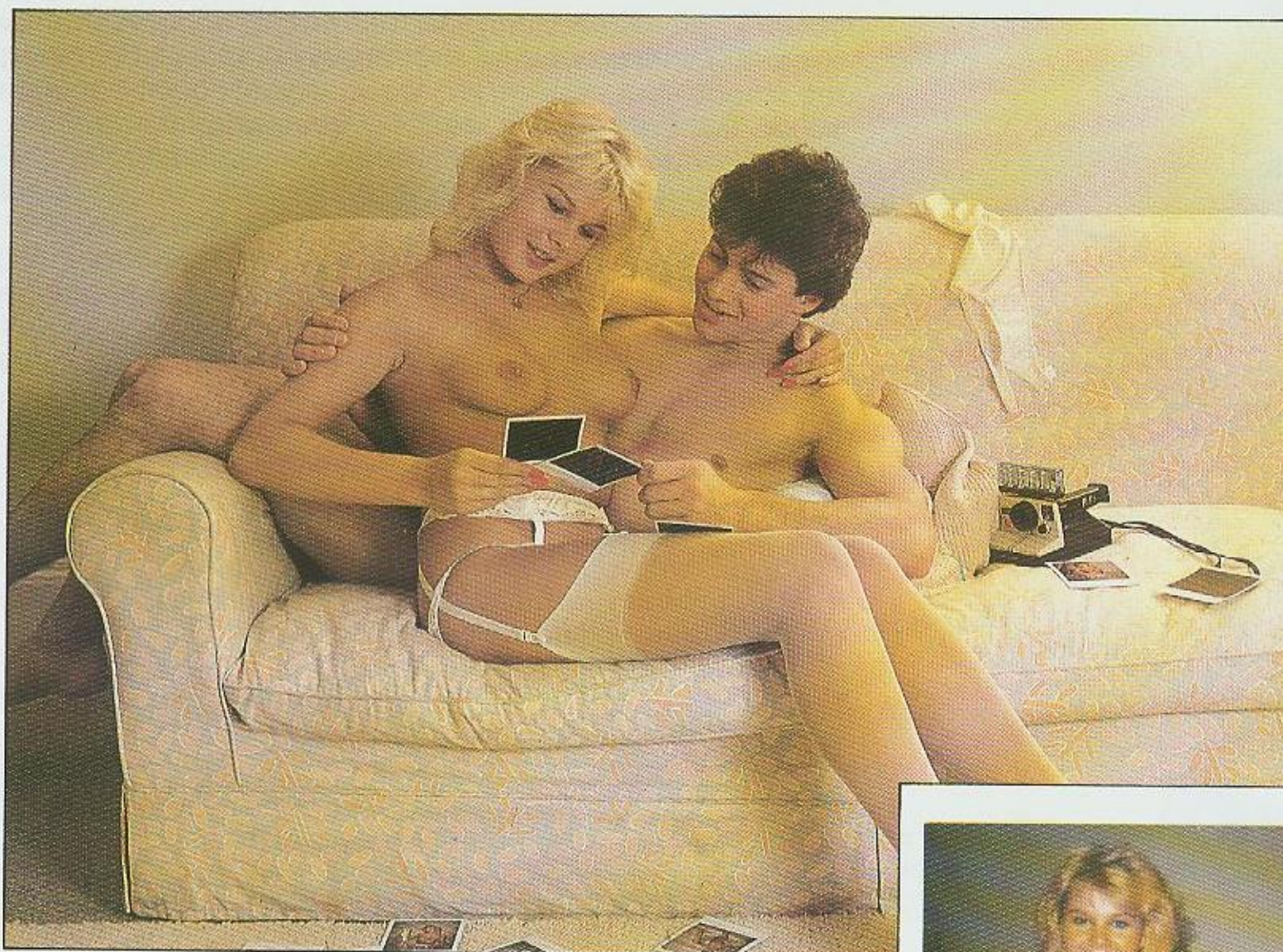
πλαίσια μιας τρυφερής σχέσης. Αν τα διαβάσει ο καθένας μόνος του, μπορεί να τα χρησιμοποιήσει, για να προκαλέσει σεξουαλικές φαντασιώσεις κατά τη διάρκεια της συνουσίας. Μπορούν ακόμη να χρησιμοποιηθούν, για να διευρύνουν τη φαντασία στα ερωτικά ζητήματα και να ενισχύσουν την ταυτότητά σας ως σεξουαλικό ανθρώπινο ον.

Εξίσου ερεθιστικό μπορεί να είναι και το να διαβάζετε δυνατά ο ένας στον άλλο αποσπάσματα βιβλίων με σεξουαλικό περιεχόμενο. Η πορνογραφία, αν τη μοιραστείτε μ' αυτόν τον τρόπο, μπορεί να σας βοηθήσει να διευρύνετε τους σεξουαλικούς σας ορίζοντες και ν' ανακαλύψετε τι θέλετε στην πραγματικότητα. Μερικά ζευγάρια δυσκολεύονται πολύ να πουν ανοιχτά ο ένας στον άλλο τι ακριβώς θέλουν. Για να στρέψετε έμμεσα τη συζήτηση σε τέτοια θέματα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε υλικό σχετικό με το στοματικό έρωτα ή με εναλλακτικές στάσεις συνουσίας. Έτσι είναι πολύ πιο εύκολο να πείτε απλά: "Γιατί δεν το δοκιμάζουμε αυτό; "

ΕΡΩΤΑΣ ΣΕ ΒΙΝΤΕΟΤΑΙΝΙΕΣ

Οι μεγάλες πωλήσεις σε βίντεο έχουν οδηγήσει σε μια επανάσταση στη χρήση της πορνογραφίας. Λίγα είναι τα ζευγάρια που τους αρέσει να βλέπουν πορνό σε άθλιους - συχνά ανδροκρατούμενους - κινηματογράφους. Τώρα όμως, που αυτές οι ταινίες νοικιάζονται από τα περισσότερα καταστήματα με βιντεοταινίες, τα ζευγάρια έχουν τη δυνατότητα να εμπλουτίσουν την ερωτική τους ζωή με την πορνογραφία, στα πλαίσια της ιδιωτικής τους ζωής στο σπίτι.

Τα πλεονεκτήματα του να βλέπουν πορνό στο σπίτι είναι ολοφάνερα. Το ζευγάρι μπορεί να παρακολουθήσει τις ταινίες ακόμη και από το κρεβάτι. Αλλά οι συνθήκες στο σπίτι δεν είναι πάντα ιδανικές, για να παρακολουθήσετε ένα τόσο τολμηρό



Η εμφάνιση της στιγμιαίας φωτογραφίας σήμαινε ότι οι φωτογραφίες δεν ήταν ανάγκη πια να στέλνονται στους φωτογράφους για εμφάνιση. Θα πρέπει να υποσχεθείτε στα σοβαρά ο ένας στον άλλο ότι οι τολμηρές φωτογραφίες σας δεν θα επιδειχτούν στ' αγόρια στο μπαρ ή στα κορίτσια στο γραφείο

υλικό και θα πρέπει να εξετάσετε προσεκτικά το περιβάλλον προτού "πατήσετε το κουμπί".

Όταν παρακολουθείτε μια ταινία πορνό, σίγουρα δεν θα θέλετε να σας διακόψουν. Αν έχετε τηλεόραση στην κρεβατοκάμαρά σας, τόσο το καλύτερο. Αλλά αν έχετε μόνο στο καθιστικό - και δεν μπορείτε να τη μετακινήσετε - βεβαιωθείτε ότι κανείς δεν θα σας ενοχλήσει.

Τραβήξτε τις κουρτίνες και χαμηλώστε το φωτισμό. Μη σβήσετε εντελώς το φως από την αρχή. Αν το κάνετε, οι τολμηρές σκηνές μπορεί να σας φανούν δυσάρεστες και προσβλητικές και να νιώσετε φοβισμένοι και παγιδευμένοι στο σκοτάδι.

Τα περισσότερα καταστήματα με βιντεοταινίες κάνουν έκπτωση, αν νοικιάσετε πολλές κασέτες μαζί. Και είναι καλύτερα να έχετε δυνατότητες επιλογής.

Και πάλι μπορείτε να προχωρήσετε σταδιακά από λιγότερο τολμηρά σε περισσότερο τολμηρά φιλμ, ίσως συμπεριλαμβάνοντας στην επιλογή σας και κάποια ταινία ευρείας κυκλοφορίας - όπως το "Δέκα", την "Εμμανουέλα" ή "Το Τελευταίο Ταγκό στο Παρίσι".

Καθώς θ' αρχίσετε σιγά σιγά να βλέπετε όλο και πιο τολμηρές ταινίες, συζητήστε με το σύντροφό σας τι σας αρέσει. Αυτό δεν θα σας βοηθήσει μόνο να καταλάβετε ο ένας τη σεξουαλικότητα του άλλου, αλλά θα σας βοηθήσει επίσης να διαλέξετε ταινίες την επόμενη φορά που θα πάτε στο μαγαζί με τις βιντεοταινίες. Αν μια ταινία αρέσει και στους δυο σας, παίξτε την ξανά και ξανά - ή τα σημεία που βρίσκετε ιδιαίτερα ερεθιστικά - και προσπαθήστε να προσποιηθείτε ότι εσείς είστε οι ηθοποιοί.

Εδώ βέβαια θα πρέπει να σας προειδοποιήσουμε για κάτι. Ορισμένες καινούριες ταινίες πορνό έχουν πολλές σκηνές βίας - συχνά με σκηνές βιασμού και σαδισμού, που μπορεί να μην είναι καθόλου τρυφερές και να σας φοβίσουν. Αυτές μπορεί να φέρουν τελικά το εντελώς αντίθετο αποτέλεσμα.



ΧΙΟΥΜΟΡ ΚΑΙ ΕΡΩΤΑΣ

Οι περισσότεροι άνθρωποι που επισκέπτονται ένα μαγαζί με είδη σεξ, πηγαίνουν εκεί για να γελάσουν. Περνούν από κει για ν' αγοράσουν ένα τολμηρό παιχνίδι για το αφεντικό τους, ένα σκουφάκι για το πέος του άνδρα τους ή ένα σέξι μοντελάκι για την επέτειο γάμου με τη γυναίκα τους. Αλλά υπάρχουν πολύ περισσότερα πράγματα από αυτά σ' ένα τέτοιο μαγαζί.

Τα περισσότερα μαγαζιά διαθέτουν επιπλέον ένα ευρύ φάσμα από πορνογραφικά περιοδικά και ταινίες, σεξουαλικά όργανα και εξωτικά εσώρουχα. Όλα αυτά είναι πακεταρισμένα και παρουσιάζονται μ' έναν τρόπο που δεν είναι καθόλου χυδαίος. Στην πραγματικότητα ένα τέτοιο μαγαζί στο εσωτερικό του δεν διαφέρει σε τίποτα από οποιοδήποτε άλλο μαγαζί της αγοράς.

Τα καινούρια προϊόντα είναι συνήθως τοποθετημένα σε δοχεία ή ράφια κοντά στην πόρτα. Συμπεριλαμβάνουν οδοντόβουρτσες σε σχήμα ανδρικού και γυναικείου σώματος, σαπούνια σε σχήμα φαλλού, κύπελα σε σχήμα στήθους, τράπουλες με σέξι εικόνες, ευχετήριες κάρτες με σεξουαλικά υπονοούμενα, τολμηρές αφίσες και τολμηρά παιχνίδια και κοσμήματα.



Αν χρησιμοποιείτε έναν κανονικό δονητή που μπαίνει στον κόλπο, δεν υπάρχει κανένας κίνδυνος να τον χάσετε. Ο αυχένας της μήτρας είναι πολύ στενός για να περάσει οτιδήποτε τόσο φαρδύ, όσο ένας δονητής. Αν όμως χρησιμοποιείτε έναν κανονικό ή έναν ειδικό πρωκτικό δονητή για να ερεθίσετε τον πρωκτό, τότε να είστε προσεκτικοί. Το έντερο είναι πολύ μακρύ και υπάρχει η πιθανότητα να χάσετε πράγματα μέσα στον πρωκτό.

ΑΛΛΑ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΑ ΒΟΗΘΗΜΑΤΑ

Στην αγορά κυκλοφορεί ένα ευρύ φάσμα από εξωτικά προφυλακτικά. Μερικά προσφέρουν στο πέος μια επέκταση τριών εκατοστών. Άλλα έχουν λαστιχένιες προεξοχές. Καθώς ερεθίζουν όμως μόνο το εσωτερικό μέρος του κόλπου είναι λίγο απίθανο να προσφέρουν στη γυναίκα κάποια επιπλέον απόλαυση. Τα παραφουσκωμένα προφυλακτικά που κάνουν το πέος να δείχνει ότι βρίσκεται σε στύση είναι κατάλληλα για τους άνδρες που δυσκολεύονται να διατηρήσουν τη στύση τους. Τα περισσότερα από αυτά μπορούν να ξαναχρησιμοποιηθούν, αλλά δεν προσφέρουν πλήρη αντισυλληπτική προστασία.

Επίσης κυκλοφορούν στο εμπόριο και πολύ λεπτά προφυλακτικά, όπως και μια ολόκληρη ποικιλία προφυλακτικών σε διάφορα χρώματα και με διαφορετική υφή.

Επειδή η κλειτορίδα είναι το κέντρο των ερωτικών αισθήσεων για τις περισσότερες γυναίκες, ένα εξάρτημα για τον ερεθισμό της που μπορεί να φορεθεί σαν δαχτυλίδι γύρω από το πέος μπορεί να κάνει την απόλαυση πολύ μεγαλύτερη. Το εξάρτημα αυτό είναι ένα μικρό μαξιλαράκι από πλαστικά δάχτυλα που τρίβονται πάνω στην κλειτορίδα κατά τη διάρκεια της συνουσίας. Μια άλλη παραλλαγή αποτελείται από κυρτωμένα δάχτυλα, που είναι προσαρμοσμένα σ' ένα φαρδύ επίδεσμο γύρω από το πέος. Μερικές γυναίκες όμως βρίσκουν ότι τα εξαρτήματα αυτά τους αποσπούν την προσοχή και δεν νιώθουν άνετα.

Το δαχτυλίδι στο οποίο προσαρμόζεται το εξάρτημα για την κλειτορίδα συχνά έχει μια διπλή λειτουργία. Βοηθά ώστε να διατηρηθεί η στύση του άνδρα και, αν είναι αρκετά σφιχτό, εμποδίζει το αίμα από το διογκωμένο πέος να γυρίσει προς τα πίσω.

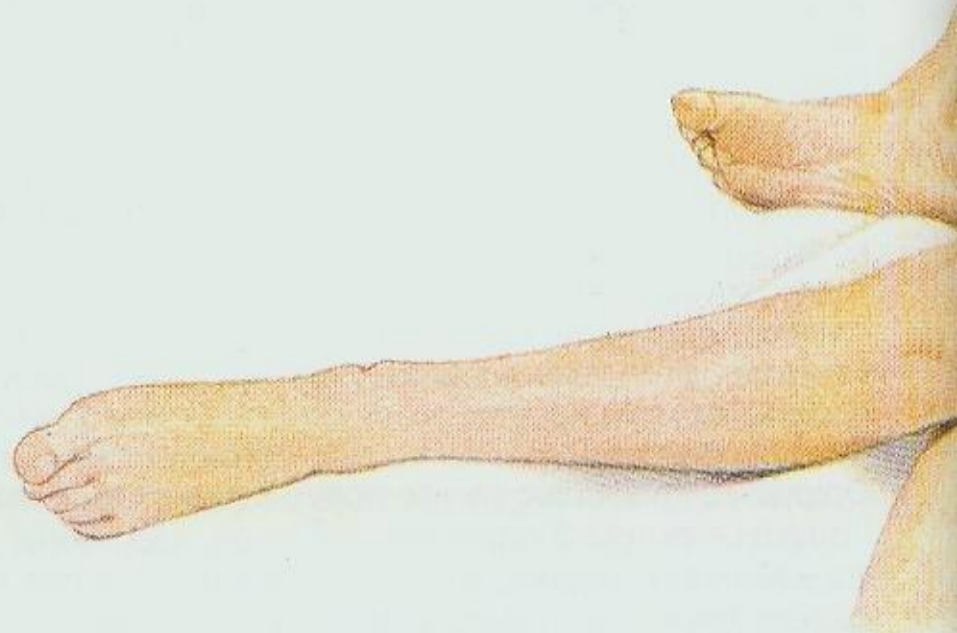
Κυκλοφορούν επίσης σφιχτά δαχτυλίδια για το πέος και χωρίς το εξάρτημα για την κλειτορίδα και υπάρχουν σε πολλούς άλλους συνδυασμούς. Κάτι παρόμοιο με το απλό δαχτυλίδι είναι ένα άλλο δαχτυλίδι που έχει μια λεπτή λαστιχένια θηλιά η οποία σφίγγει γύρω από τη βάση του πέους, "ένα δαχτυλίδι ενέργειας" που διοχετεύει μια μικρή ποσότητα ηλεκτρικού ρεύματος και ένα άλλο που κυκλώνει τη βάση του πέους και του όσχεου με δύο ενωμένες θηλιές.

Τα "δαχτυλίδια - δονητές" επίσης προσαρμόζονται γύρω από τη βάση του πέους, αλλά λειτουργούν με ηλεκτρικό ρεύμα

Οι κιλότες χωρίς καβάλο και τα σουτιέν που έχουν τρύπες στην περιοχή της θηλής είναι μόνο δύο από τα κομμάτια εσωρούχων που μπορεί να αγοράσει κανείς από τα διάφορα καταστήματα με είδη σεξ, που τώρα πουλούν τα είδη τους πίσω από αδιαφανή τζάμια. Τα εσωρούχα όμως αυτά δεν είναι μόνο σέξι, αλλά διευκολύνουν και το σεξ, επειδή δεν εμποδίζουν τη διείσδυση ή τον ερεθισμό του στήθους

ΔΟΝΗΤΕΣ

Στο εσωτερικό του μαγαζιού θα βρείτε μια ποικιλία από δονητές σε όλα τα μεγέθη και σχήματα. Συνήθως λειτουργούν με μπαταρίες και η δράση τους εκτείνεται από γρήγορες γαργαλιστικές κινήσεις μέχρι κυκλικές κινήσεις όπως του φιδιού και βαθιές, έντονες κινήσεις. Υπάρχουν σε ποικιλία πάχους και μήκους, με λείες και ανώμαλες επιφάνειες, σκληροί και μαλακοί, άκαμπτοι και ελαστικοί, μακρόστενοι ή με ωοειδές σχήμα. Μερικοί έχουν προσαρμοσμένα και ένα δείκτη ή έναν αντίχειρα καθώς και ειδικά εξαρτήματα για τον ερεθισμό του πρωκτού.



και παράγουν δονήσεις διαφορετικής ταχύτητας. Πολλές φορές μπορούν να λειτουργήσουν διεγερτικά και για την κλειτορίδα.

Οι χάντρες Thai μπαίνουν στον πρωκτό με ένα σπάγγο. Όταν η διέγερση είναι πάρα πολύ μεγάλη, τότε ο σπάγγος τραβιέται, για να ερεθιστεί ο πρωκτός.

Η γκέισα ή διπλές μπάλες, μερικές φορές γνωστά σαν κινέζικες καμπάνες, είναι ένα ζευγάρι από μπάλες που έχουν το μέγεθος μπίλιας και μπαίνουν στον κόλπο. Η μια είναι άδεια ενώ η άλλη περιέχει υδράργυρο. Οποιαδήποτε κίνηση της λεκάνης, ακόμη και το περπάτημα, προκαλεί μια ερεθιστική αίσθηση στη γυναίκα.

ΧΑΠΙΑ ΚΑΙ ΦΙΛΤΡΑ

Τα μαγαζιά με είδη σεξ συνήθως πουλούν διάφορα χάπια. Μερικά ισχυρίζονται ότι αυξάνουν τις σεξουαλικές ικανότητες του άνδρα ή ότι διεγείρουν μια γυναίκα. Υπάρχουν ακόμη και κρέμες που υποτίθεται ότι αυξάνουν το μέγεθος του πέους ενός άνδρα. Αλλά συνήθως είναι πανάκριβες και αναποτελεσματικές - και σε μερικές περιπτώσεις μπορεί να είναι ενοχλητικές και επικίνδυνες. Καλύτερο είναι να τις αποφεύγετε.

Ορισμένα σπρέι και μερικές κρέμες που υποτίθεται ότι "κάνουν τον άνδρα να μπορεί να κρατηθεί περισσότερο", πράγματι έχουν αποτέλεσμα μέχρι ένα βαθμό. Συνήθως πρόκειται για ήπια αναισθητικά που εμποδίζουν τον άνδρα να ερεθιστεί υπερβολικά.

Πάντως θα πρέπει να χρησιμοποιούνται με προσοχή. Αν δεν έχουν απορροφηθεί εντελώς από την επιδερμίδα του πέους, κάποια ποσότητα αναισθητικού θα απλωθεί και στα γεννητικά όργανα της γυναίκας και θα νεκρώσει και τις δικές της αισθήσεις.

Τα περισσότερα μαγαζιά διαθέτουν επίσης μια ποικιλία από αρωματισμένα λιπαντικά, που διευκολύνουν τη συνουσία και τον στοματικό έρωτα. Υπάρχουν και "σταγόνες για το στήθος", που αρωματίζουν τις ρώγες του στήθους.

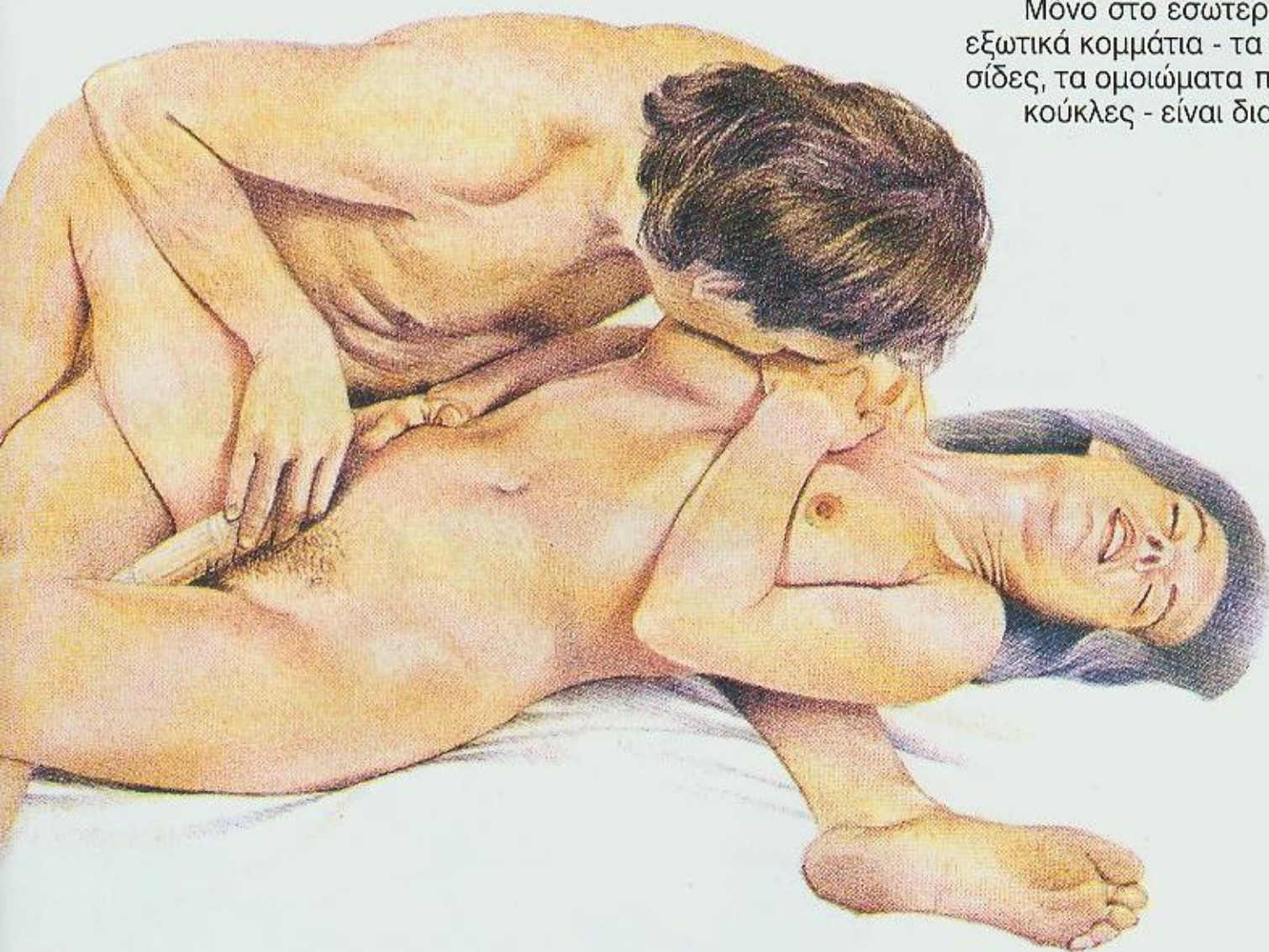


Τα χρωματιστά προφυλακτικά είναι διασκεδαστικά και θα είναι ιδιαίτερα ευχάριστο για τον εραστή σας να του το φορέσετε εσείς

ΕΞΩΤΙΚΑ ΕΣΩΡΟΥΧΑ

Τα περισσότερα καταστήματα εσωρούχων διαθέτουν μια ποικιλία από δαντελωτές κιλότες, διαφανή σουτιέν και ζαρτιέρες. Αν τα διαλέξετε μαζί, αυτό από μόνο του μπορεί να είναι μια ερεθιστική εμπειρία. Σ' ένα μαγαζί με είδη σεξ όμως μπορείτε να βρείτε μια πολύ μεγαλύτερη ποικιλία από σκανδαλιστικά εσώρουχα - μικροσκοπικά σλιπάκια, κιλότες χωρίς καβάλο, σουτιέν που στηρίζουν το στήθος από κάτω χωρίς να το καλύπτουν, βάτες και κρόσσια για τις ρώγες, διάφανες νυχτικές, στολές Γαλλίδας υπηρέτριας και νοσοκόμας.

Μόνο στο εσωτερικό μέρος του μαγαζιού θα βρείτε τα πιο εξωτικά κομμάτια - τα δερμάτινα και λαστιχένια ρούχα, τις αλυσίδες, τα ομοιώματα πέους με τις δύο άκρες και τις λαστιχένιες κούκλες - είναι διασκεδαστικό να ρίξετε μια ματιά.



Αν χαϊδεύετε τα γεννητικά όργανα της συντρόφου σας μ' ένα δονητή, ενώ ταυτόχρονα χαϊδεύετε το στήθος της με τα χείλη σας, αυτό θα κάνει ένα ευχάριστο συναίσθημα να απλωθεί σ' όλο της το σώμα

Δεξιά: Χωρίς ν' απαιτεί κάποιο υποστήριγμα, αυτή είναι μια στάση για τα ζευγάρια που τους αρέσει η περιπέτεια, καθώς ο άνδρας σηκώνει όλο το βάρος του σώματος της γυναίκας. Η ταχύτητα είναι το κλειδί για όλους, εκτός από τους ιδιαίτερα αθλητικούς τύπους

ΣΕΞ ΣΤΑ ΓΡΗΓΟΡΑ

Στο μεγαλύτερο μέρος της κοινής σεξουαλικής τους ζωής οι εραστές προσπαθούν να ευχαριστήσουν ο ένας τον άλλο, όσο γίνεται περισσότερο. Παρ' όλα αυτά, κατά καιρούς, ένα ζευγάρι νιώθει μια έντονη ανάγκη να κάνει έρωτα, όσο πιο γρήγορα γίνεται

Πολλά ζευγάρια πιστεύουν ότι το σεξ είναι κάτι που θα πρέπει να γίνεται σιγά σιγά και παρ' όλο που αυτό είναι απολαυστικό και ταυτόχρονα αποτελεί βασικό κομμάτι μιας σεξουαλικής σχέσης, εξίσου σημαντικές είναι και εκείνες οι στιγμές, που χωρίς να το έχετε προγραμματίσει, έχετε τη διάθεση να κάνετε σεξ εντελώς αυθόρμητα.

Ορισμένα ζευγάρια βλέπουν το σεξ σαν μια τελετουργία. Κάνουν έρωτα μ' έναν πολύ συγκεκριμένο τρόπο, πολλές φορές ορίζουν ακόμη και ένα συγκεκριμένο βράδυ της εβδομάδας. Αυτό μπορεί να μην ενοχλεί κάποια ζευγάρια, άλλα όμως συχνά παραπονιούνται ότι βαριούνται ή αναζητούν το σεξ κάπου αλλού σ' ένα πραγματικό ή φανταστικό επίπεδο. Αλλά γιατί να μπει κανείς στον κόπο να κάνει κάτι τέτοιο, όταν η πραγματικότητα στο σπίτι μπορεί να είναι πολύ καλύτερη;

Συχνά η απόλαυση του γρήγορου σεξ παραβλέπεται, ακόμη και από τους πολύ έμπειρους εραστές. Η τεχνική μας έχει γίνει έμμονη ιδέα σε τέτοιο βαθμό, που ξεχνάμε την απόλαυση που μπορεί να κρύβεται στον αυθορμητισμό.

Το βιαστικό σεξ έχει πολλά πλεονεκτήματα:

■ Δείχνει πόσο πολύ αρέσετε ο ένας στον άλλο σε μια καθαρά σωματική βάση. Τα ρομαντικά και έμμεσα προκαταρκτικά παιχνίδια είναι όλα πολύ καλά, αλλά υπάρχουν φορές που ο ένας ή και οι δύο εραστές έχουν την ανάγκη να νιώσουν ότι ο άλλος τους θέλει αμέσως εκείνη τη στιγμή. Μερικές γυναίκες λένε ότι το βιαστικό σεξ είναι το καλύτερο. Επειδή ακριβώς είναι απρογραμμάτιστο δεν έχουν να παίξουν κανένα ρόλο στην προετοιμασία του - απλά αφήνονται να κυριευθούν από το φλογερό πάθος του άνδρα τους. Στην πραγματικότητα υπάρχουν γυναίκες που έχουν οργασμό, μόνο όταν κάνουν έρωτα μ' αυτόν τον τρόπο.

■ Κατά τον ίδιο τρόπο μερικοί άνδρες δεν τα καταφέρνουν καλά ή μπορεί ακόμη να εκδηλώσουν και ανικανότητα, αν δοθεί μεγάλη προσοχή στο πέος τους. Γι' αυτούς τους άνδρες η θέα της γυναίκας τους που θέλει να κάνει έρωτα αμέσως και χωρίς

αναστολές μπορεί να τους διεγείρει πάρα πολύ, ειδικά αν πιστεύουν (όπως πολλοί ασυνείδητα) ότι οι γυναίκες κάνουν έρωτα μόνο και μόνο για να τους ικανοποιούν, σαν ένα είδος καθήκοντος.

■ Το γρήγορο σεξ συχνά συνοδεύεται από ένα ρίσκο ότι το ζευγάρι μπορεί ν' ανακαλυφθεί την ώρα που κάνει έρωτα. Αυτό μπορεί να λειτουργήσει πολύ ερεθιστικά, αφού ορισμένοι άνθρωποι, για να απολαύσουν όσο γίνεται περισσότερο το σεξ, έχουν ανάγκη από μια δόση "αταξίας". Το γρήγορο σεξ σε ημιδημόσιους χώρους προκαλεί αυτό το υπέροχο αίσθημα αταξίας.

Όταν ο άνδρας είναι ξαπλωμένος ανάσκελα στο κρεβάτι, ελάχιστες είναι οι στάσεις για γρήγορο σεξ που είναι πιο ερωτικές από εκείνη όπου η σύντροφός του κάθεται πάνω του ημίγυμνη, προσφέροντας μια ανενόχλητη θέα των γλουτών της





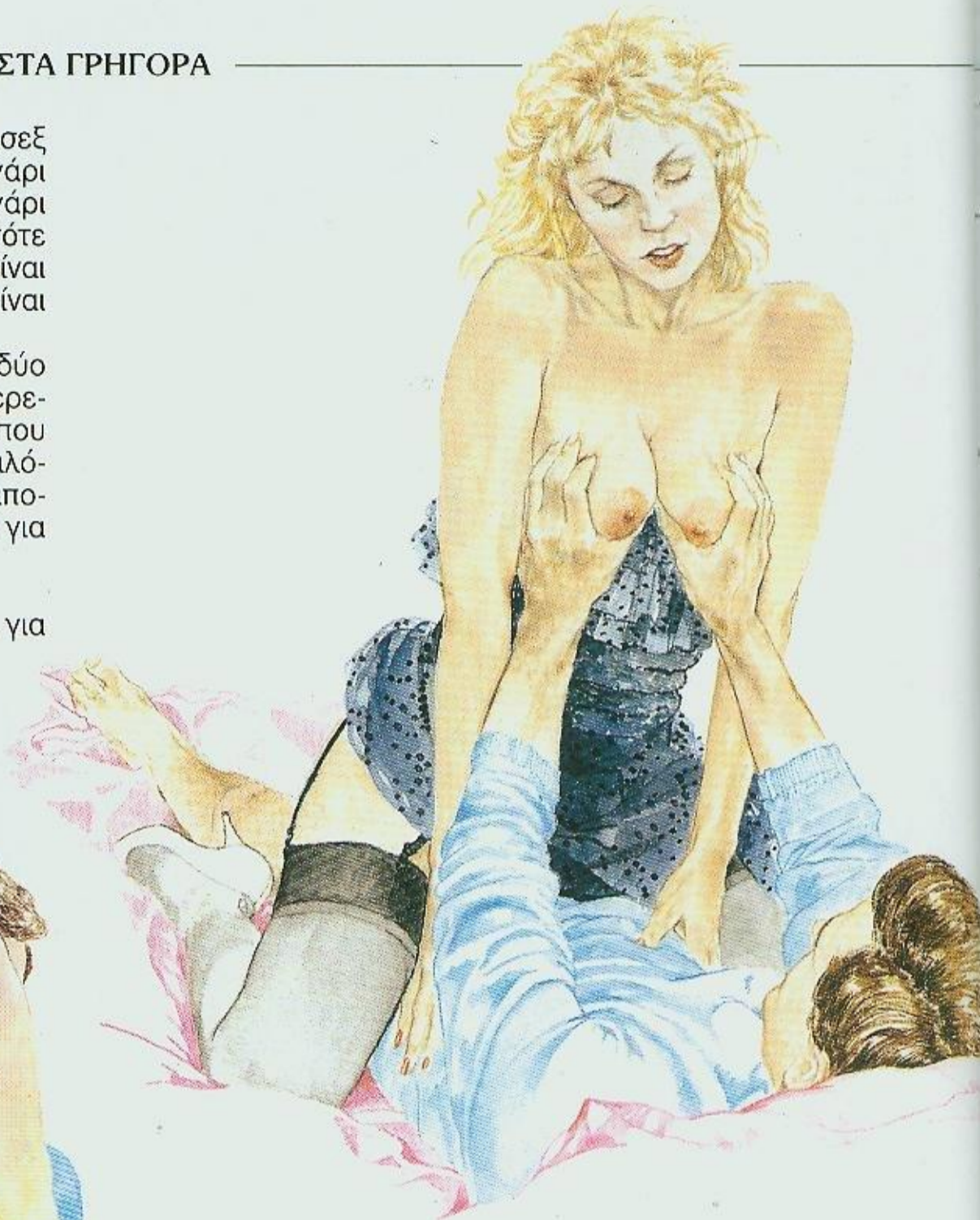
Τα κρεβάτια δεν είναι μόνο για να ξαπλώνουμε. Μπορούν να μεταμορφωθούν σ' ένα υπέροχο στηρίγμα για βιαστικούς εραστές - ίσως όταν κάνουν έρωτα λίγο πριν βγουν έξω. Το μόνο που απαιτείται είναι όσο γίνεται λιγότερα ρούχα και η γυναίκα να σκύψει προς τα εμπρός για να στηριχτεί

■ Οι ερωτικές στάσεις που χρησιμοποιούνται στο γρήγορο σεξ είναι συχνά αρκετά διαφορετικές από εκείνες που ένα ζευγάρι χρησιμοποιεί συνήθως στην κρεβατοκάμαρα. Όταν το ζευγάρι δεν είναι εξοικειωμένο με διάφορες κινήσεις ή στάσεις, τότε μπορεί ν' απολαύσει καινούριες αισθήσεις - που συχνά είναι αδύνατο να επαναληφθούν στην περίπτωση που το σεξ είναι προγραμματισμένο.

■ Το γρήγορο σεξ γίνεται συνήθως με τον έναν ή και τους δύο εραστές μισοντυμένους. Αυτό από μόνο του είναι ιδιαίτερα ερεθιστικό για πολλούς ανθρώπους. Η θέα μιας γυναίκας που απλώς έχει σηκώσει τη φούστα της και έχει κατεβάσει την κιλότα της, καθώς σκύβει πάνω από το τραπέζι της κουζίνας, μπορεί να κάνει ακόμη και τον πιο εξαντλημένο άνδρα έτοιμο για παθιασμένο σεξ.

Μερικά ερεθιστικά πράγματα είναι ακόμη:

■ να βγάλετε το ένα στήθος της γυναίκας από το σουτιέν, για να το πιπιλίσετε και να το φιλήσετε



Η κλασική στάση με τη γυναίκα από πάνω αποκτά καινούριες διαστάσεις, όταν η γυναίκα είναι μισοντυμένη. Καθώς ο ρυθμός γίνεται πιο έντονος, ο άνδρας μπορεί να τεντωθεί και να ελευθερώσει το στήθος της, πριν φτάσουν και οι δύο αναπόφευκτα στον οργασμό

Ο άνδρας μπορεί να χρησιμοποιήσει μια καρέκλα - αυτή τη φορά για να πάρει την πρωτοβουλία ο ίδιος. Τραβώντας τη γυναίκα πάνω του μπορεί να χαϊδέψει και να ζουλήξει το στήθος της, ενώ αφήνει ελεύθερα τα χέρια της, για να μπορέσει πιο εύκολα να οδηγηθεί σε οργασμό

■ να τραβήξετε την κιλότα της στη μια μεριά και να βάλετε το πέος στον κόλπο της από το πλάι

■ να ξεκουμπώσετε τα κουμπιά από το πουκάμισο του άνδρα, για να αποκαλυφθεί ένα μέρος από το στήθος του, όσο χρειάζεται για να περάσει το ένα χέρι σας και να τον χαϊδέψει.

Το γρήγορο σεξ έχει κι άλλα πλεονεκτήματα:

■ Επειδή κανείς από τους δύο δεν είναι προετοιμασμένος για σεξ, δεν έχουν πλυθεί και επομένως μυρίζει ο ιδρώτας και τα υπόλοιπα σωματικά τους υγρά. Αυτές οι γήινες οσμές διεγείρουν πολλούς ανθρώπους, ιδιαίτερα τις γυναίκες που έχουν την τάση να προετοιμάζονται σχολαστικά πριν κάνουν σεξ.

■ Πολλοί άνθρωποι πιστεύουν ότι με το απρογραμμάτιστο σεξ πραγματοποιούν τις σεξουαλικές τους φαντασιώσεις. Οι περισσότεροι άνθρωποι φαντασιώνουν ότι ο σύντροφός τους τους κάνει έρωτα σε διάφορα ασυνήθιστα μέρη. Το γρήγορο σεξ μπορεί να το πετύχει αυτό στην πράξη. Αν είχαν τη δυνατότητα να επιλέξουν και το χρόνο να το σκεφτούν, πολλοί άνθρωποι δεν θα συμφωνούσαν εύκολα να κάνουν σεξ σ' ένα τέτοιο μέρος ή μ' αυτόν τον τρόπο - θα έβρισκαν μια καλή δικαιολογία για να το αποφύγουν. Όταν κάποιος τους το επιβάλλει, τότε συχνά το απολαμβάνουν και μπορεί, στη συνέχεια, να δημιουργήσουν και κάποια φαντασίωση με βάση το γεγονός αυτό, για να απολαμβάνουν περισσότερο το σεξ στο μέλλον.

■ Μερικοί άνθρωποι ερεθίζονται και μόνο με το να κοιτάζουν ή να αγγίζουν συγκεκριμένα ρούχα. Το μεταξωτό ύφασμα ενός φορέματος, η θέα των ψηλών τακουνιών ή η αίσθηση που αφήνει η πιζάμα ενός άνδρα πάνω στο γυμνό δέρμα, όλα αυτά αποτελούν ένα μεγάλο πλεονέκτημα του να είναι κανείς μισοντυμένος, όταν κάνει σεξ βιαστικά.

■ Λένε ότι το καλό σεξ εξαρτάται από τα σχολαστικά προκαταρκτικά που θα πρέπει να γίνουν, ώστε να ερεθιστεί η γυναίκα και να υγρανθεί ο κόλπος της. Αλλά ο κόλπος μιας γυναίκας μπορεί να υγρανθεί σχεδόν αμέσως, όταν έχει διάθεση για γρήγορο σεξ. Άλλωστε πολλές γυναίκες ερεθίζονται κυρίως από το γρήγορο σεξ, εξαιτίας του μεγάλου πάθους που κρύβει.

Το σεξ ανάμεσα στους πιστούς εραστές μπορεί να πάρει πολλές μορφές και εξυπηρετεί πολλούς στόχους. Ένας από

αυτούς είναι ότι ενισχύει το μυστικό δεσμό που υπάρχει ανάμεσά τους και έτσι παράλληλα ενισχύει και τη μοναδικότητα της σχέσης τους. Μ' αυτό το σκεπτικό το γρήγορο σεξ γίνεται ακόμη πιο απολαυστικό, όταν γίνεται σε μια περίπτωση που είναι παρόντες και άλλοι. Γιατί να μην πάρετε τον εραστή σας έξω από το χώρο του πάρτι ή της όποιας κοινωνικής συγκέντρωσης και να κάνετε έρωτα; Αυτό θα είναι το μυστικό σας.

Μόνο το μυαλό σας μπορεί να περιορίσει το χρόνο και το μέρος, που μπορείτε να κάνετε γρήγορο σεξ. Ένα ευρηματικό ζευγάρι μπορεί πάντα ν' ανακαλύπτει μέρη και συνθήκες, όπου μπορεί να κάνει έρωτα στα γρήγορα.

Για να κάνετε όσο πιο απλό σεξ γίνεται, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε σχεδόν κάθε κομμάτι από τα έπιπλα του σπιτιού. Όταν η γυναίκα θέλει να πάρει την πρωτοβουλία, το μόνο που έχει να κάνει ο άνδρας είναι να καθήσει σε μια καρέκλα



ΚΑΘΩΣ ΓΙΝΕΣΤΕ ΕΙΔΙΚΟΙ

ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ

Για ένα αγαπημένο ζευγάρι, που θέλει πού και πού να πειραματίζεται, υπάρχει πάντα η δυνατότητα να δοκιμάσει κάτι καινούριο

Πολύ συχνά λένε ότι όλες οι προχωρημένες τεχνικές στον έρωτα προέρχονται από την Ανατολή και ότι οι Ινδοί και οι Κινέζοι έχουν το μονοπώλιο στις πιο περιπετειώδεις και εκλεπτυσμένες σεξουαλικές στάσεις. Αλλά και οι δυτικοί πολιτισμοί έχουν κάποια δικά τους τεχνάσματα. Σ' άλλα από αυτά ο άνδρας έχει τον πιο δραστήριο ρόλο, ενώ σε άλλα, η γυναίκα είναι αυτή που έχει τον έλεγχο.

Το σεξ δεν διαφέρει πολύ ανάμεσα στην Ανατολή και τη Δύση. Απλά η Ανατολή έχει όλα τα καλά βιβλία. Το ινδικό "Κάμα Σούτρα", το αραβικό "Ο Αρωματισμένος Κήπος" και τα κινέζικα και γιαπωνέζικα ερωτικά βιβλία δεν κρύβουν μυστικά - σε τελική ανάλυση το ανθρώπινο σώμα και οι ανθρώπινες σεξουαλικές ανάγκες είναι οι ίδιες σ' όλο τον κόσμο. Απλώς τα βιβλία αυτά βοήθησαν, ώστε να συστηματοποιηθεί η σεξουαλική συμπεριφορά και έδωσαν στους ανθρώπους τη δυνατότητα να δοκιμάσουν πράγματα που άλλοι δοκίμασαν νωρίτερα - και τα βρήκαν πετυχημένα - χωρίς να στηρίζονται απλά και μόνο στη διαίσθησή τους.

Ο ΓΑΛΛΙΚΟΣ ΤΡΟΠΟΣ

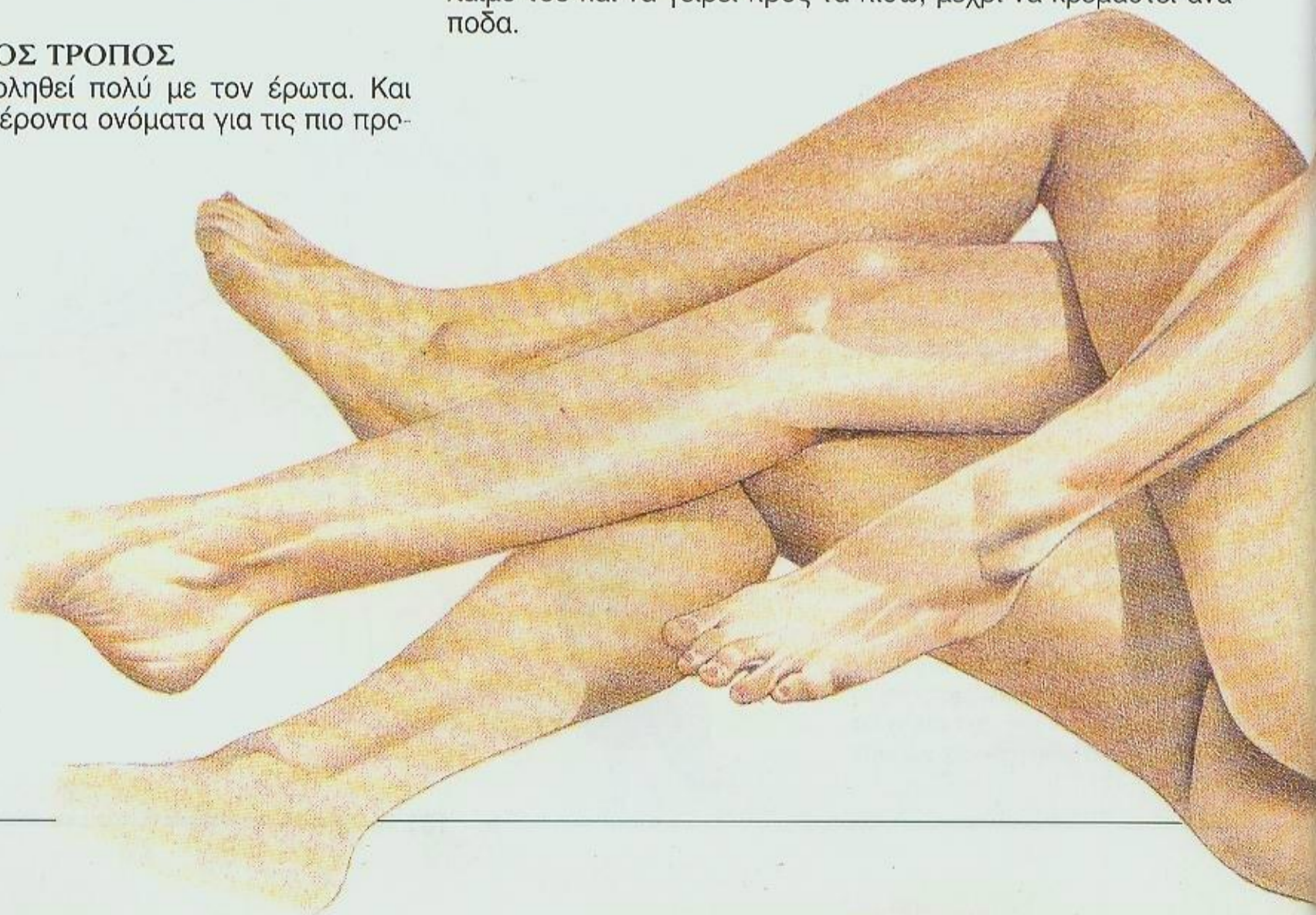
Οι Γάλλοι επίσης έχουν ασχοληθεί πολύ με τον έρωτα. Και έχουν επινοήσει πολλά ενδιαφέροντα ονόματα για τις πιο προχωρημένες στάσεις στο σεξ.

ΟΡΘΙΕΣ ΣΤΑΣΕΙΣ

Ο κλασικός τρόπος να κάνετε έρωτα στα όρθια μπορεί να σας δυσκολέψει αρκετά, εκτός κι αν η γυναίκα είναι λίγο ψηλότερη από τον άνδρα. Τις περισσότερες φορές όμως οι γυναίκες είναι πιο κοντές από τους εραστές τους. Αυτό βέβαια μπορεί ν' αντιμετωπιστεί, αν η γυναίκα πατήσει πάνω σε κάτι.

Σίγουρα είναι πιο ασφαλές να το κάνετε ακουμπώντας στον τοίχο ή σε κάποιο άλλο σταθερό αντικείμενο, ώστε να μπορείτε να στηρίζεστε. Αν κάνετε σεξ χωρίς να στηρίζεστε πουθενά, τότε και οι δύο θα πρέπει να λυγίσετε τα γόνατά σας και να στηρίξετε ο ένας τον άλλο κλείνοντας τα χέρια σας ο ένας γύρω από τους γλουτούς του άλλου.

Αν ο εραστής της είναι αρκετά δυνατός, μια γυναίκα μπορεί αρχικά να βάλει το ένα της πόδι γύρω από τους γλουτούς του κι έπειτα να "κλειδώσει" τη μέση του και με τα δύο πόδια της, στηρίζοντας το υπόλοιπο βάρος της με τα χέρια της τυλιγμένα γύρω από το λαιμό του. Ύστερα από αυτό, μπορεί ν' αφήσει το λαιμό του και να γείρει προς τα πίσω, μέχρι να κρεμαστεί ανάποδα.



ΤΟ ΚΑΡΟΤΣΑΚΙ

Αν το όρθιο σεξ ξεκινήσει αντίστροφα, με τον άνδρα να διεισδύει στη γυναίκα από πίσω, τότε μπορεί να καταλήξετε σε μια στάση που να θυμίζει καρτσάκι. Η γυναίκα απλά σκύβει προς τα εμπρός, τόσο όσο να φτάνει ν' ακουμπήσει τα χέρια της ή τους αγκώνες της στο πάτωμα και μετά σηκώνει τα πόδια της, που τα κρατά ο άνδρας. Αν όμως δεν είστε και τόσο αθλητικοί τύποι, είναι πολύ λιγότερο κουραστικό και για τους δύο, αν η γυναίκα στηρίζει το πάνω μέρος του σώματός της στο κρεβάτι.

ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΟΥ ΚΟΛΠΟΥ

Τα εγχειρίδια του σεξ που προέρχονται από την Ανατολή υποστηρίζουν ότι από τη στιγμή που μια γυναίκα έχει πετύχει πλήρη έλεγχο μπορεί να κινεί τους μυς του κόλπου της, όπως κατεβάζουν το γάλα τα δάχτυλα αυτού που αρμέγει το στήθος μιας αγελάδας.

Σήμερα δεν είναι πια διαθέσιμες οι παλιότερες τεχνικές εκπαίδευσης, αλλά οι γυναίκες μπορούν να κάνουν πολλά για να δυναμώσουν τους κολπικούς τους μυς με συστηματικές ασκήσεις εδάφους που γυμνάζουν την περιοχή της λεκάνης - σφίγγουν και χαλαρώνουν τους κολπικούς τους μυς. Μπορούν να ξεκινήσουν με τρεις κάθε φορά και σταδιακά να φτάσουν σε δέκα συσφίξεις και χαλαρώσεις, πέντε φορές τη μέρα.

“ΟΔΗΓΟΣ ΑΜΑΞΑΣ”

Η βασική τεχνική εδώ είναι να βάλετε ένα δάχτυλο στον πρωκτό του άλλου, καθώς πλησιάζει σε οργασμό. Το απολαμβάνουν και οι άνδρες και οι γυναίκες - αλλά κρύβει κινδύνους.

Κατ' αρχήν θα χρειαστεί να κόψετε τα νύχια σας πολύ κοντά. Τα μακριά νύχια μπορεί να προκαλέσουν δυσάρεστες αμυχές και γδαρσίματα. Έπειτα θα πρέπει να χρησιμοποιήσετε λιπαντικό, ώστε η γενική αίσθηση να μην είναι δυσάρεστη.

Πρέπει ακόμη να θυμάστε ότι ένα δάχτυλο που προηγουμέ-

νως έχει μπει στον πρωκτό μιας γυναίκας δεν θα πρέπει ποτέ στη συνέχεια να μπαίνει και στον κόλπο, προτού πλυθεί. Είναι πολύ σημαντικό να το θυμάστε αυτό στην τεχνική που χρησιμοποιείται στον αυνανισμό και ονομάζεται “άλογο σε δύο στάβλους”, όπου ο άνδρας βάζει ένα - ή περισσότερα δάχτυλα στον κόλπο και κάποια άλλα στον πρωκτό.

“ΑΠΟ ΤΟ ΠΛΑΪ”

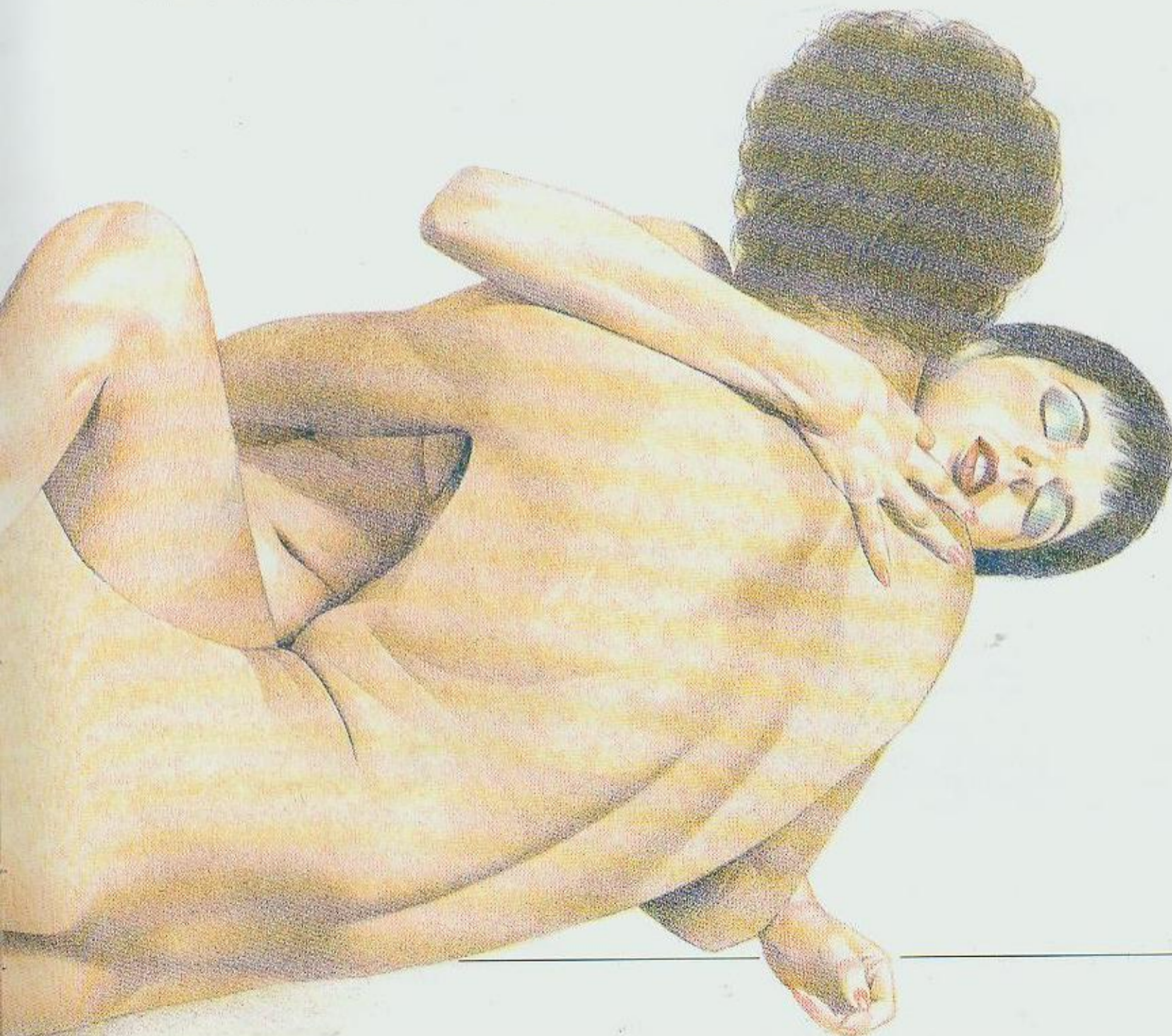
Σ' αυτές τις στάσεις ο άνδρας ξαπλώνει πρόσωπο με πρόσωπο με τη γυναίκα, αλλά έχει μόνο ένα από τα πόδια του ανάμεσα στα δικά της. Μπορεί να είναι ακριβώς από πάνω της ή μπορεί να είναι ξαπλωμένοι στο πλάι.

Όλες αυτές οι στάσεις επιτρέπουν τη βαθιά διείσδυση και η θέση που έχει ο μηρός του άνδρα βοηθά επίσης τον καλό ερεθισμό της κλειτορίδας. Ακόμη πολλοί άνδρες βρίσκουν ιδιαίτερα ερεθιστικό να τρίβεται ο μηρός της γυναίκας πάνω στους όρχεις τους. Άλλοι βέβαια μπορεί να το βρίσκουν απειλητικό. Οποιαδήποτε βίαιη κίνηση μπορεί να είναι επώδυνη.

ΟΙ “ΞΕΚΟΥΡΑΣΤΕΣ” ΣΤΑΣΕΙΣ

Οι στάσεις αυτές είναι παρόμοιες, μόνο που εδώ ο άνδρας μπαίνει σχεδόν από πίσω. Συνήθως η γυναίκα ξαπλώνει ανάσκελα και ο άνδρας ξαπλώνει δίπλα της· έπειτα βάζει το πόδι του κάτω από ένα από τα δικά της και πάνω από το άλλο, στρέφοντας κατάλληλα τη λεκάνη της. Μ' αυτόν τον τρόπο μπορεί να μπει από πίσω, ενώ ταυτόχρονα μπορεί να σηκωθεί προς τα πάνω, καθώς στηρίζεται στον αγκώνα του, έτσι ώστε να μπορούν να κοιτάζουν ο ένας τον άλλο.

Οι στάσεις αυτές βοηθούν το πέος να μπαίνει στον κόλπο σε ορισμένες ιδιαίτερα ερεθιστικές γωνίες. Αν ο άνδρας ξαπλώσει προς τα πίσω, το πέος θα μπει πολύ βαθιά. Ή, αν εκείνος παραμείνει ξαπλωμένος στο πλάι, τότε η στάση είναι πολύ ξε-



Οι “ξεκούραστες” στάσεις
Εδώ ο άνδρας παίρνει τη γυναίκα σχεδόν από πίσω. Με τα πόδια τους μπλεγμένα, ο άνδρας μπορεί να χρησιμοποιήσει το πέος του, για να διαφοροποιήσει τη γωνία και το βάθος της διείσδυσης



“Το βιεννέζικο στρείδι”
Η γυναίκα ξαπλώνει ανάσκελα και διπλώνει τα πόδια της στο στήθος της ή - για τις ενλύγιστες - πίσω από το λαιμό της. Ο άνδρας σπρώχνει τα πόδια της, καθώς διεισδύει



“Ο βάτραχος”
Μια στάση με τη γυναίκα από πάνω που δίνει τη δυνατότητα για πλήρη επαφή των δύο σωμάτων. Η γυναίκα ξεκουράζει τις πατούσες των ποδιών της στο πάνω μέρος των ποδιών του άνδρα

κούραστη και για τους δύο - αν και καθόλου λιγότερο ερεθιστική. Πρόκειται για μία από εκείνες τις στάσεις με τις οποίες μπορεί να τελειώσει μια εξαντλητική μέρα, αφού τους δίνει τη δυνατότητα να κοιμηθούν, ενώ τα γεννητικά τους όργανα παραμένουν ακόμη ενωμένα. Και αν πλησιάσετε σιγά σιγά, είναι μια πολύ καλή μέθοδος για έναν άνδρα να ξυπνήσει τη γυναίκα του το πρωί.

“ΝΕΓΡΙΚΟ ΣΕΞ”

Οι Γάλλοι συχνά ονομάζουν τις στάσεις με διείσδυση από πίσω “νέγρικο σεξ”. Υπάρχουν δύο ιστορικοί λόγοι που είναι πιθανό να εξηγούν αυτή την ονομασία. Οι στάσεις αυτές θεωρούνταν κτηνώδεις και πολύ κατώτερες, για να τις χρησιμοποιούν οι “πολιτισμένοι” Ευρωπαίοι. Θεωρούνταν κατάλληλες μόνο για τις “κατώτερες” βαρβαρικές φυλές. Επίσης έχουν μια δόση υποταγής, όσον αφορά τη γυναίκα, και ίσως ο χαρακτηρισμός “νέγρικο” να έχει να κάνει με την εκμετάλλευση των γυναικών σκλάβων από τους αφέντες λευκούς ιδιοκτήτες των φυτειών στον 17ο, 18ο και 19ο αι.

Όσον αφορά όμως τη συγκεκριμένη στάση, που στα διάφορα εγχειρίδια αναφέρεται συνήθως με την ονομασία “νέγρικο”, η γυναίκα έχει έναν, μάλλον, ενεργητικό ρόλο.

Αρχίζει ξαπλώνοντας μπρούμυτα με τα χέρια της διπλωμένα στη βάση του λαιμού και με τους γλουτούς της στον αέρα. Όταν γίνεται η διείσδυση, κλείνει τα πόδια της γύρω από τα δικά του και τα χρησιμοποιεί για να τον τραβά προς το μέρος της. Καθώς η γυναίκα χρησιμοποιεί τα πόδια της μ' αυτόν τον τρόπο, αυτό σημαίνει ότι η φαινομενικά υποταγμένη γυναίκα τελικά μπορεί να ελέγξει το ρυθμό και το βάθος της συνουσίας.

“ΤΟ ΒΙΕΝΝΕΖΙΚΟ ΣΤΡΕΙΔΙ”

Αν πιστέψουμε ότι υπάρχει στάση που ονομάζεται “βιεννέζικο στρείδι”, τότε θα πρέπει να παραδεχτούμε ότι και οι Αυστριακοί είναι αρκετά περιπετειώδεις.

Η στάση αυτή απαιτεί από τη γυναίκα να είναι εξαιρετικά ευλύγιστη. Θα πρέπει να μπορεί να λυγίσει τα πόδια της πίσω από τη βάση του κεφαλιού της. Παίρνει αυτή τη στάση ξαπλώνοντας ανάσκελα. Ο άνδρας στη συνέχεια ξαπλώνει πάνω της, κατά μήκος, και σπρώχνει τα πόδια της. Πέρα από τον ερεθισμό που προκαλείται στις πατούσες, αυτή η στάση δίνει τη δυνατότητα για μια μοναδική κυκλική κίνηση της λεκάνης.

Εκείνες που δεν είναι ιδιαίτερα ευλύγιστες θα πρέπει να δοκιμάσουν να φέρουν τα γόνατά τους στο ύψος των ώμων τους και να σταυρώσουν τους αστραγάλους τους στο ύψος του στομαχιού τους. Με τον ένα ή τον άλλο τρόπο, η γυναίκα θα πρέπει να έχει την ελευθερία να επιλέξει αν θέλει να κάνει έρωτα με τη συγκεκριμένη στάση ή όχι.

Μην προσπαθήσετε να της την επιβάλετε, γιατί αυτό μπορεί να είναι εξαιρετικά επώδυνο.

ΣΕΞ ΣΤΗ ΓΙΟΥΓΚΟΣΛΑΒΙΑ

Φαίνεται ότι οι Σλάβοι βρίσκουν ιδιαίτερα ερεθιστικές τις οσμές από το σεξ και αυτές παίζουν ένα σημαντικό ρόλο στον τρόπο που κάνουν έρωτα.

Σύμφωνα με την παράδοση, τους αρέσει το σκέτο, απλό και άμεσο σεξ. Η περίφημη σερβική συνουσία δεν είναι παρά μια απομίμηση βιασμού. Ο άνδρας ρίχνει κάτω τη γυναίκα - κατά προτίμηση σ' ένα μαλακό χαλί - αρπάζει τους αστραγάλους της, τους σηκώνει πάνω από το κεφάλι της και πέφτει πάνω της, ενώ ταυτόχρονα διεισδύει.

Από πολλές απόψεις, αυτό έρχεται σε αντίθεση μ' όσα έχει διδαχτεί για το σεξ ένας ενημερωμένος Δυτικός. Εδώ δεν υπάρχουν προκαταρκτικά, δεν υπάρχει τρυφερότητα ούτε απαλά χάδια στην κλειτορίδα. Πρόκειται για άμεση - σχεδόν βίαιη - διείσ-

δυση. Μερικές γυναίκες βέβαια βρίσκουν απολαυστική πού και πού μια τέτοια βίαιη προσέγγιση.

Η “ΑΚΟΛΑΣΤΗ” ΓΥΝΑΙΚΑ

Ελάχιστοι άνδρες μπορούν ν' αντισταθούν στη γυναίκα που παίρνει την πρωτοβουλία στο σεξ. Μια καινούρια διάσταση μπορεί να προστεθεί στην κλασική στάση με τη γυναίκα από πάνω, αν η γυναίκα ακουμπά τις πατούσες των ποδιών της στο πάνω μέρος των ποδιών του άνδρα. Αυτό συνήθως την αναγκάζει να ανοίξει τα πόδια της και δίνει στη στάση την ονομασία “βάτραχος”.

Εδώ ο άνδρας και η γυναίκα έχουν άμεση επαφή σ' όλο τους το σώμα.

ΚΡΟΑΤΙΚΟ ΣΤΙΑ

Το γυναικείο αντίστοιχο για το σεξ της Γιουγκοσλαβίας ονομάζεται κροατική συνουσία. Στην αρχή η γυναίκα γλείφει τον άνδρα παντού με τη γλώσσα της και έπειτα σκαρφαλώνει πάνω του και του κάνει έρωτα, μέχρι εκείνος να εξαντληθεί.

Μπορεί να τον ακινητοποιήσει κλείνοντας τα πόδια της γύρω από τους μηρούς του και κρατώντας του τα χέρια με τα δικά της. Ή, αν του έχει γυρισμένη πλάτη, μπορεί να γείρει προς τα πίσω κρατώντας τα χέρια του με τα πόδια της και τους μηρούς του με τα χέρια της.

“ΦΛΩΡΕΝΤΙΑΝΟ” ΣΕΞ

Αυτού του είδους η συνουσία δίνει στη γυναίκα τη δυνατότητα ν' απολαύσει έναν άνδρα, ακόμη και αν αυτός δεν έχει πλήρη στύση. Απλά κρατά τραβηγμένο προς τα πίσω το δέρμα που καλύπτει το πέος - και την πόσθη, αν δεν έχει κάνει περιτομή - με τον δείκτη της και τον αντίχειρα έτσι που να είναι πολύ τεντωμένο - και όταν μπαίνει και όταν βγαίνει.

Αυτό πολλές φορές κάνει το πέος αρκετά σκληρό και έτοιμο για συνουσία, ακόμη κι αν ο άνδρας δεν έχει ερεθιστεί καθόλου.

Μπορεί επίσης να χρησιμοποιήσει την ίδια τεχνική για να ελέγξει - συνήθως να επιταχύνει - το χρόνο που του χρειάζεται, για να εκσπερματώσει. Αυτό το σεξ είναι ιδιαίτερα ερεθιστικό για τον ξύπνιο, νηφάλιο και ικανό άνδρα.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ ΤΗΣ ΣΤΑΣΗΣ ΜΕ ΤΗ ΓΥΝΑΙΚΑ ΑΠΟ ΠΑΝΩ

Πέρα από την κλασική στάση στην οποία είναι γονατισμένη πάνω από τον άνδρα, η γυναίκα μπορεί να βάλει το ένα πόδι της κάτω από το μηρό του και μετά να φέρει το άλλο πόδι της πάνω από την ίδια πλευρά του σώματός του και να το αφήσει να ξεκουραστεί στον ώμο του.

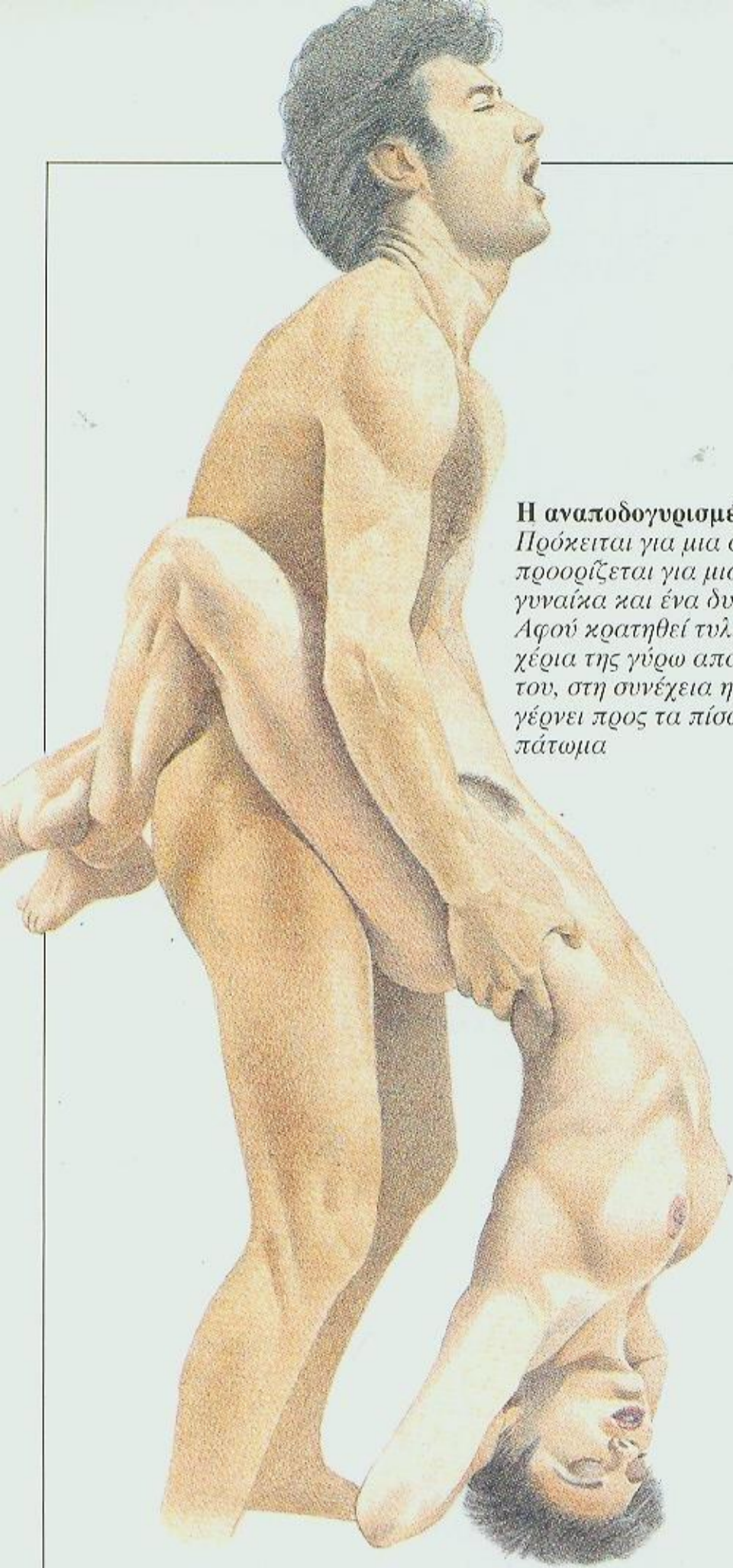
Τώρα και ενώ ακόμη κάθετα πάνω του, μπορεί να γείρει προς τα πίσω έτσι που το πέος του να ασκεί τη μεγαλύτερη δυνατή πίεση στον κόλπο της και στο σημείο G. Αυτή είναι γνωστή σαν στάση X και βοηθά, ώστε να παραταθεί η συνουσία.

Συχνά είναι δύσκολο για τη γυναίκα να ισορροπήσει σ' αυτή τη στάση και μπορεί να χρειαστεί να κρατά τον εραστή της γύρω από το λαιμό ή να κρατά το χέρι του για να ισορροπήσει.

ΔΙΑΣΚΕΔΑΖΟΝΤΑΣ ΜΕ ΤΑ ΕΠΙΠΛΑ

Η πιο απλή στάση με τη γυναίκα από πάνω - εκτός κρεβατιού - είναι πάνω σε μια καρέκλα. Αν ο άνδρας κάθετα, η γυναίκα μπορεί απλά να καθήσει πάνω του, κοιτάζοντάς τον πρόσωπο με πρόσωπο. Πολλές καρέκλες έχουν χαμηλά χερούλια μπροστά, όπου ο άνδρας μπορεί να στηρίξει τα πόδια του και άλλα πιο ψηλά στο πλάι, όπου μπορεί να στηρίξει η γυναίκα τα δικά της.

Μπορεί όμως και να καθήσει πάνω του έχοντας γυρισμένη



Η αναποδογυρισμένη στάση
 Πρόκειται για μια στάση που προορίζεται για μια ενλύγιστη γυναίκα και ένα δυνατό άνδρα. Αφού κρατηθεί τυλίγοντας τα χέρια της γύρω από το λαιμό του, στη συνέχεια η γυναίκα γέρνει προς τα πίσω, προς το πάτωμα.

την πλάτη της σ' αυτόν. Οι καρέκλες, όπως και τα περισσότερα έπιπλα, μπορούν ν' αποτελέσουν μια αστείρευτη πηγή ερωτικής απόλαυσης. Δοκιμάστε να κάνετε έρωτα στην πλάτη ή πάνω στο κάθισμα μιας καρέκλας.

Η ΤΑΧΥΔΡΟΜΙΚΗ ΑΜΑΞΑ

Η πιο φημισμένη από όλες τις ερωτικές στάσεις, με τη γυναίκα από πάνω, είναι αυτή που οι Γάλλοι αποκαλούν "η ταχυδρομική άμαξα για τη Λιόν".

Σ' αυτή τη στάση ο άνδρας ξαπλώνει ανάσκελα και η γυναίκα γονατίζει από πάνω του. Αφού γίνει η διείσδυση, η γυναίκα γέρνει προς τα πίσω και στηρίζει το βάρος της με τα χέρια της. Στη συνέχεια μετακινεί τα πόδια της έτσι που να ξεκουράζονται οριζόντια από τη μια και την άλλη πλευρά του σώματός του.

Έτσι δεν ασκείται πίεση μόνο στο σημείο G, αλλά ερεθίζεται και το πέος, ενώ ταυτόχρονα ο άνδρας απολαμβάνει μια ιδιαίτερα ερεθιστική θέα.

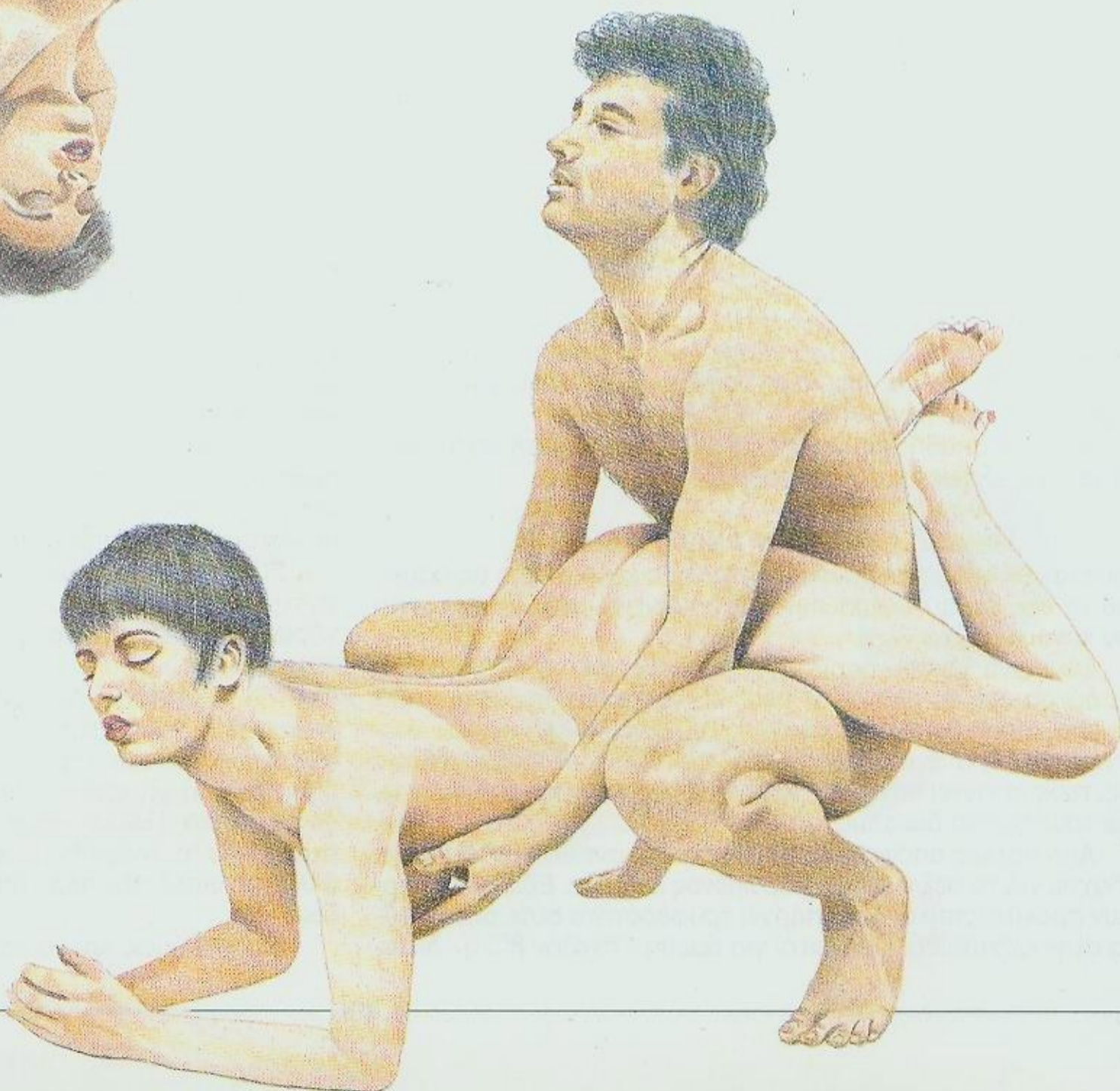
Σ' αυτή τη στάση η γυναίκα μπορεί να χοροπηδά πάνω-κάτω, όπως η παροιμιώδης "ταχυδρομική άμαξα για τη Λιόν". Αλλά δεν είναι μόνο αυτό. Από αυτή τη στάση, η γυναίκα μπορεί να μετακινηθεί έτσι που το σώμα της να ξαπλώσει κατά μήκος του δικού του. Έπειτα μπορεί να γυρίσει έτσι που το σώμα της να έχει την ίδια κατεύθυνση με το δικό του, αλλά και πάλι το βάρος της θα στηρίζεται μόνο στα χέρια και τα πόδια της.

Η απόλαυση που προσφέρει αυτή η στάση στον άνδρα είναι ότι αυτός έχει να κάνει πολύ λίγα - εκτός ίσως από το να χοροπηδά πάνω-κάτω. Στη γυναίκα - και θα πρέπει να είναι αρκετά γυμνασμένη για να σηκώσει όλο το βάρος της με τα χέρια και τα πόδια της για κάποια ώρα - δημιουργείται η αίσθηση ότι κυριαρχείται εντελώς από τη σεξουαλική πράξη και ότι είναι σε θέση να χρησιμοποιήσει τον κόλπο της σε οποιαδήποτε γωνία επιθυμεί.

Το καρτσιάκι

Πρόκειται για μια στάση με διείσδυση από πίσω, που είναι ανοιχτή σε διάφορες παραλλαγές. Ο άνδρας στέκεται ανάμεσα στα πόδια της γυναίκας και μπαίνει, καθώς αυτή στηρίζει τον εαυτό της είτε με τους αγκώνες πάνω στο κρεβάτι είτε με τα χέρια στο πάτωμα.

Σ' αυτή την τελευταία στάση το ζευγάρι έχει τη δυνατότητα να μετακινείται καθώς κάνει έρωτα, γεγονός που πιθανά έδωσε στη συγκεκριμένη στάση το όνομα αυτό.



ΣΤΟΜΑΤΙΚΟΣ ΕΡΩΤΑΣ

Ένας από τους τρόπους με τους οποίους μπορείτε να έρθετε πιο κοντά ο ένας στον άλλο κάνοντας έρωτα είναι να μοιραστείτε τις χαρές του στοματικού έρωτα

Κάποτε, όχι και πολύ παλιά, στις δυτικές κοινωνίες ο στοματικός έρωτας θεωρούνταν διαστροφή. Στην καλύτερη περίπτωση θεωρούνταν μια "άτακτη", εξεζητημένη πράξη που θα έπρεπε ν' αφηθεί στις πόρνες και στους υπόλοιπους "επαγγελματίες" - στη χειρότερη περίπτωση θα έπρεπε να αποφεύγεται σαν αηδιαστική και ανήθικη.

Σήμερα, σε γενικές γραμμές όλοι παραδέχονται ότι ο στοματικός έρωτας προσφέρει μια αίσθηση αμεσότητας, εμπιστοσύνης, γενναιοδωρίας και τρυφερότητας, που συχνά διαφέρει πολύ από τη συνουσία. Παράλληλα μπορεί να προσφέρει μεγάλη απόλαυση και ικανοποίηση.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΣΤΟΜΑΤΙΚΟΣ ΕΡΩΤΑΣ;

Ο στοματικός έρωτας έχει δύο διαφορετικές "ονομασίες". Το φίλημα, το γλείψιμο και το ρούφηγμα των γυναικείων σεξουαλικών οργάνων ονομάζεται αιδοιολειχία. Η αντίστοιχη επαφή του στόματος με το πέος ονομάζεται πεολειχία.

Αν δύο άνθρωποι κάνουν ταυτόχρονα πεολειχία και αιδοιολειχία ο ένας στον άλλο, αυτό είναι γνωστό σαν *soixante neuf*, ο γαλλικός όρος για το "69". Οι αριθμοί αντιπροσωπεύουν δύο ανθρώπους που ξαπλώνουν ο ένας με το κεφάλι του στα πόδια του άλλου.

Ο στοματικός έρωτας μπορεί ν' αποτελέσει μια ολοκληρωμένη σεξουαλική εμπειρία και να οδηγήσει και τους δύο ή τον έναν από τους δύο σε οργασμό. Τις περισσότερες φορές χρησιμοποιείται στα προκαταρκτικά, πριν αρχίσει η συνουσία.

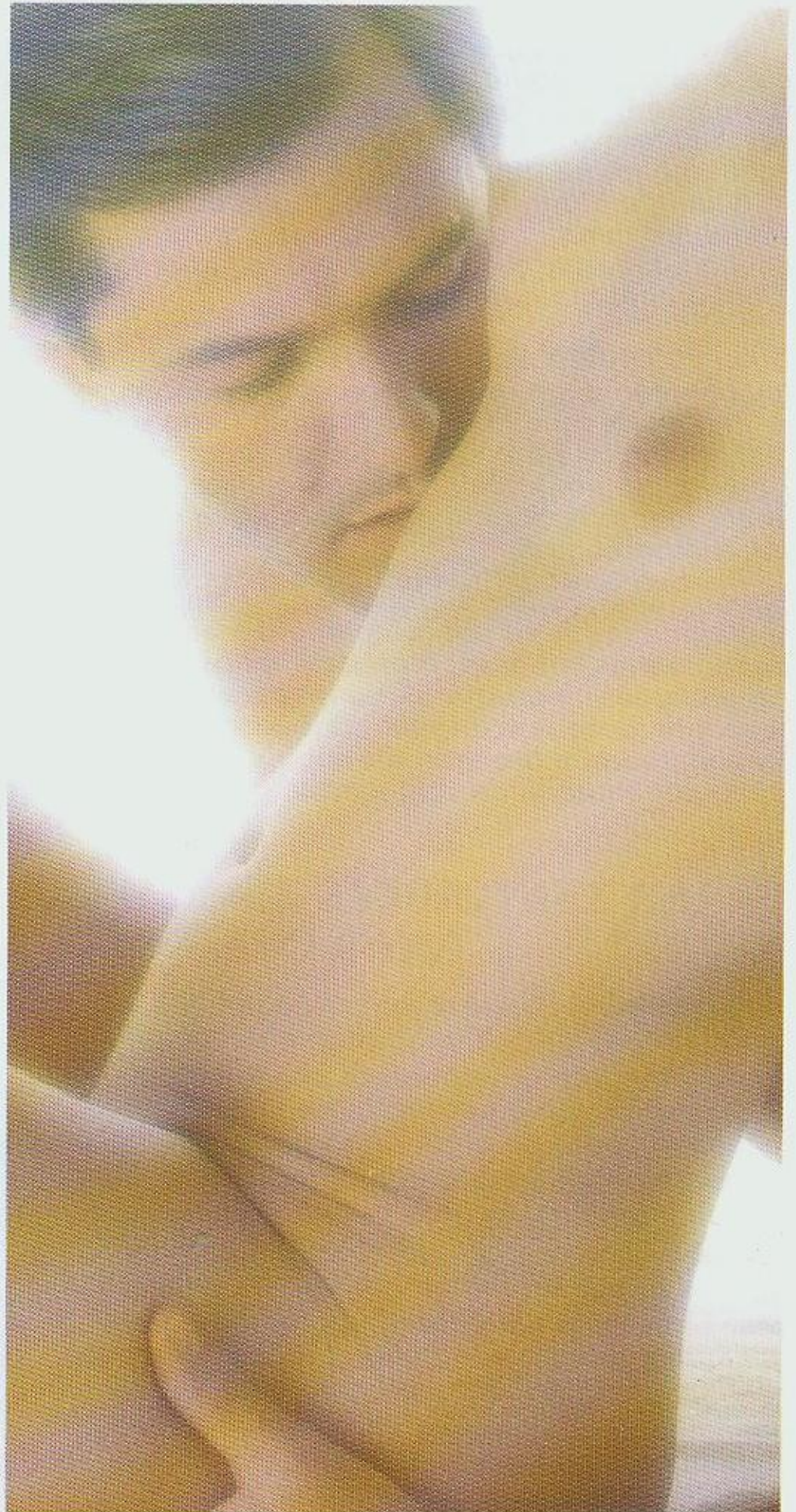
Για πολλές γυναίκες η αιδοιολειχία είναι πολύ πιο απολαυστική από τη συνουσία. Η ύγρανση του κόλπου γίνεται πολύ πιο άμεσα με το στόμα και ένας άνδρας έχει πολύ καλύτερο έλεγχο του στόματός του παρά των γεννητικών του οργάνων.

Η πεολειχία είναι ιδιαίτερα απολαυστική για έναν άνδρα επειδή είναι τόσο διαφορετική από τη "συμβατική" συνουσία. Τα χείλη, επειδή μοιάζουν στην κατασκευή τους με τα χείλη του κόλπου, δίνουν την αίσθηση ενός νέου κόλπου. Επίσης η πεολειχία κάνει την επαφή ακόμη πιο στενή και δίνει στον άνδρα τη δυνατότητα να νιώσει ότι ανταμείβεται και ότι παίζει έναν παθητικό ρόλο, γεγονός που μπορεί να βρίσκει απολαυστικό πού και πού. Ακόμη είναι ένας ιδιαίτερα απολαυστικός τρόπος για να ξεκινήσει ένας άνδρας ένα δεύτερο γύρο στο σεξ.

ΕΙΝΑΙ Ο ΣΤΟΜΑΤΙΚΟΣ ΕΡΩΤΑΣ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΣ;

Πολλούς ανθρώπους, ακόμη και σήμερα, τους απωθεί απλά και μόνο η ιδέα του στοματικού έρωτα. Μπορεί να θεωρούν "βρώμικο" το να χρησιμοποιήσουν τα χείλη και τη γλώσσα τους πάνω σε όργανα που χρησιμοποιούνται για την ούρηση. Άλλοι μπορεί απλά να ντρέπονται.

Οι γυναίκες, ιδιαίτερα, τείνουν να έχουν αναστολές απέναντι σε μια τόσο στενή "εξέταση", συχνά επειδή η παιδική τους



ηλικία τους άφησε με μια αίσθηση ότι η περιοχή των γεννητικών οργάνων είναι κατά κάποιο τρόπο απωθητική.

Ορισμένοι άνδρες μπορεί να νιώθουν άβολα με το στοματικό έρωτα, επειδή πιστεύουν ότι είναι ανθυγιεινός ή ακόμη και μη φυσιολογικός. Μπορεί ακόμη να νιώθουν αρκετά ανασφαλείς, για να εμπιστευτούν τον "ανδρισμό" τους στα δόντια της ερωμένης τους ή μπορεί να έχουν εξιδανικεύσει τις γυναίκες και να νιώθουν πως οτιδήποτε έξω από τα συμβατικά πλαίσια τις υποβιβάζει.

Ένας άλλος λόγος μπορεί να είναι ότι μερικοί άνδρες νιώθουν πως οποιαδήποτε επιθυμία τους για στοματικό έρωτα είναι μια εκδήλωση ομοφυλοφιλικών τάσεων, για τις οποίες μπορεί να φοβούνται ή να ντρέπονται.

Όσον αφορά τα υγιή ζευγάρια, δεν υπάρχει τίποτα το μη φυσιολογικό, το διεστραμμένο ή το ανθυγιεινό σε σχέση με το στοματικό έρωτα. Πρόκειται απλά για μια άλλη μορφή σεξουαλικής δραστηριότητας.

Οι περισσότεροι άνθρωποι φιλούν το σώμα του εραστή τους, όταν κάνουν έρωτα - τους ώμους, στο στήθος, στην πλάτη, στο στομάχι, κ.λπ. Ο στοματικός έρωτας είναι απλά μια φυσική προέκταση όλων αυτών - ένα φιλή που χαϊδεύει τα πιο απόκρυφα μέρη του σώματος του εραστή σας.

Δυστυχώς ο στοματικός έρωτας συχνά παρουσιάζεται μ' έναν άσχημο τρόπο σε ταινίες και βιβλία και αποτελεί μια συνεχή πηγή για βρώμικα ανέκδοτα, γεγονός που τείνει να ενισχύει τις ήδη υπάρχουσες προκαταλήψεις.

ΤΙΠΟΤΑ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟ

Πολλές φορές σε μια σχέση μπορεί να δημιουργηθεί πρόβλημα, όταν ο ένας θέλει να κάνουν στοματικό έρωτα και ο άλλος όχι. Είτε αυτό συμβαίνει εξαιτίας της αμηχανίας, του φόβου ή της άγνοιας, γεγονός είναι ότι μπορεί να προκαλέσει μεγάλη ένταση στη σχέση, ακόμη κι αν αυτή λειτουργεί καλά σ' όλους τους υπόλοιπους τομείς.

Ενώ είναι θετικό για μια σχέση το να είστε ανοιχτοί και ειλικρινείς μεταξύ σας όσον αφορά τις επιθυμίες σας, κανείς δεν

θα πρέπει να εξαναγκάζεται να κάνει κάτι που δεν θέλει. Αν θέλετε να κάνετε στοματικό έρωτα και ο σύντροφός σας δεν θέλει, θα πρέπει να προσπαθήσετε να καταλάβετε τις αναστολές του και να τις αντιμετωπίσετε με κατανόηση και υπομονή. Κανείς όμως δεν θα πρέπει να πιεστεί από τις απαιτήσεις ενός συναισθηματικού εκβιασμού ή από τις απαιτήσεις ενός ασυνείδητου εραστή. Όταν ο στοματικός έρωτας γίνεται από μια αίσθηση καθήκοντος ή απλά επειδή πρέπει να γίνει, τότε μοιάζει περισσότερο με μια προσβλητική υποχρέωση παρά με την τρυφερή αισθησιακή εμπειρία, που μπορεί να αποτελεί για πολλά ζευγάρια.

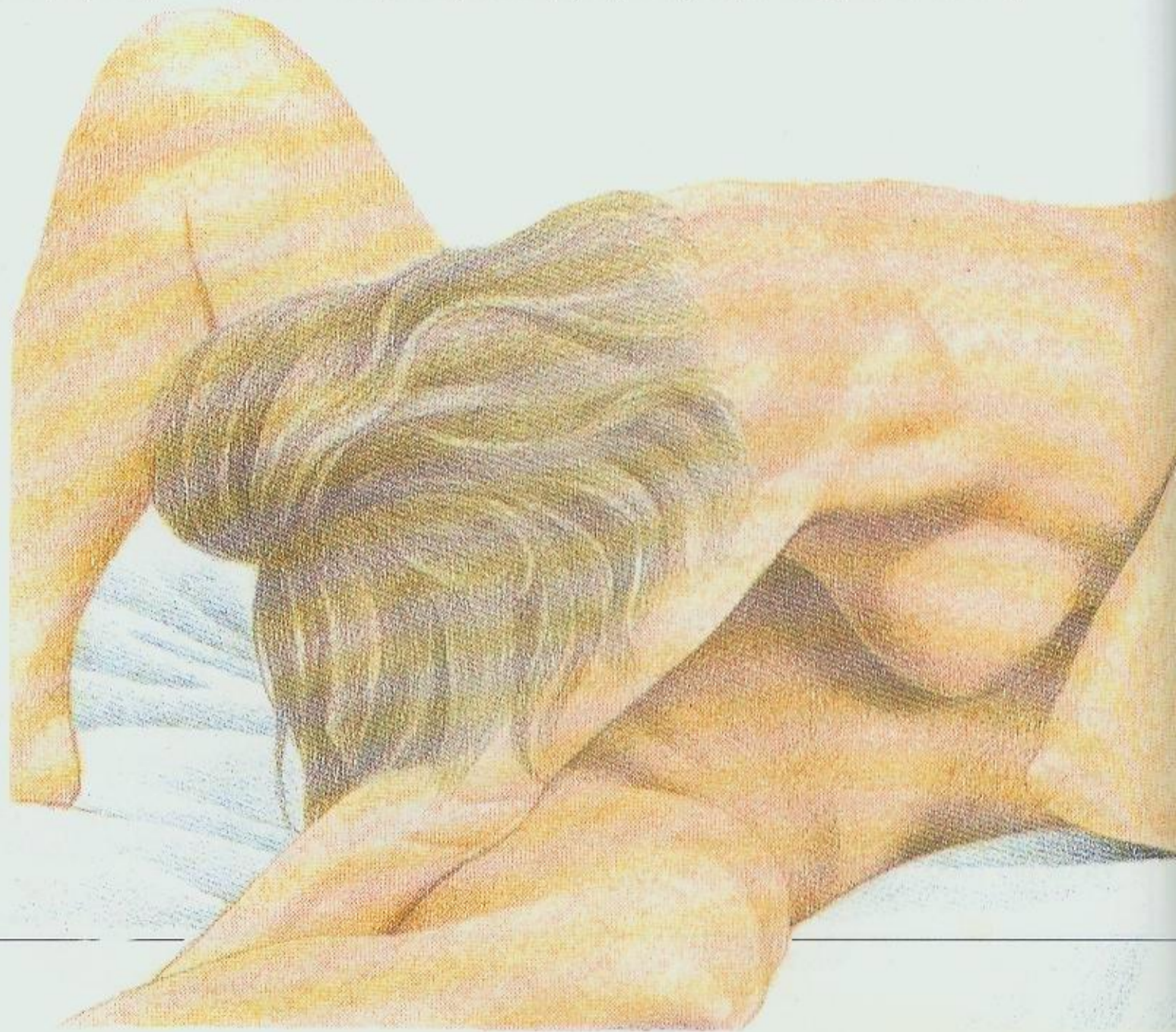
Το τι θ' αποφασίσει τελικά ένα ζευγάρι να κάνει στο κρεβάτι είναι ζήτημα προσωπικής επιλογής και έχει να κάνει με το τι ικανοποιεί και τους δύο - όχι μόνο τον έναν - εκείνη τη στιγμή.

ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΙ Ο ΣΤΟΜΑΤΙΚΟΣ ΕΡΩΤΑΣ

Ο στοματικός έρωτας, εκτός από το ότι προσφέρει απόλαυση, μπορεί σε πολλές περιπτώσεις να είναι ο πιο πρακτικός τρόπος για να κάνετε έρωτα. Αυτό μπορεί να συμβαίνει ή όταν η κολπική διείσδυση δεν είναι καλή ιδέα - όταν δεν υπάρχει διαθέσιμη αντισύλληψη - ή μετά τη γέννα, για παράδειγμα. Η ακόμη μπορεί να βοηθήσει στην περίπτωση που ο άνδρας έχει τελειώσει πολύ γρήγορα και θέλει να κάνει και την ερωμένη του να φτάσει σε οργασμό.

Ο στοματικός έρωτας μπορεί να βοηθήσει, ώστε να λυθούν πολλά σεξουαλικά προβλήματα. Πολλές γυναίκες που πίστευαν ότι υπέφεραν από ψυχρότητα έχουν απολαύσει πολλαπλούς οργασμούς με το στοματικό έρωτα. Οι άνδρες που υποφέρουν από ανικανότητα μπορούν μ' αυτόν τον τρόπο να ικανοποιήσουν τις γυναίκες τους και ορισμένοι έχουν βοηθηθεί και οι ίδιοι - με την πεολειχία - για να ξεπεράσουν τα σεξουαλικά τους προβλήματα.

Σε κάθε σχέση ο στοματικός έρωτας μπορεί να προσθέσει μεγαλύτερη ποικιλία και να δώσει νέα κίνητρα και ενδιαφέρον σε μια σεξουαλική ζωή, που μπορεί να έχει γίνει στατική.



Η στάση "69" είναι μία από τις πιο απολαυστικές σεξουαλικές εμπειρίες για ορισμένους άνδρες, επειδή τους δίνει τη δυνατότητα, ταυτόχρονα, να δώσουν και να πάρουν απόλαυση

ΠΕΟΛΕΙΧΙΑ

Παρ' όλο που συχνά πολλοί πιστεύουν ότι μια γυναίκα φιλά και ρουφά το πέος του άνδρα της, επειδή απλά αρέσει πολύ σ' εκείνον, πολλές γυναίκες το κάνουν επειδή και οι ίδιες το απολαμβάνουν ιδιαίτερα. Πράγματι, ορισμένες γυναίκες το βρίσκουν τόσο ερεθιστικό που - όπως και ο σύντροφός τους - φτάνουν και οι ίδιες σε οργασμό.

Το σκεπτικό που κρύβεται πίσω από την πεολειχία είναι να την αντιμετωπίσετε σαν μια μορφή συνουσίας και να τη χειριστείτε ανάλογα. Κανείς δεν προχωρά βιαστικά στο σεξ χωρίς προκαταρκτικά και το ίδιο ισχύει και στην πεολειχία.

Η μόνη προετοιμασία που είναι απαραίτητη είναι ο άνδρας να είναι βέβαιος ότι τα γεννητικά του όργανα είναι καθαρά.

ΠΩΣ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΠΕΟΛΕΙΧΙΑ

Αφού τα προκαταρκτικά έχουν ξεκινήσει για τα καλά, βρείτε μια στάση που να νιώθετε άνετα και να μπορείτε ν' απολαύσετε εύκολα το πέος του συντρόφου σας. Οι στάσεις μπορεί να ποικίλλουν. Μερικοί άνδρες προτιμούν να ξαπλώνουν ανάσκελα και άλλοι προτιμούν να κάθονται. Μια καλή στάση είναι ο άνδρας να κάθεται με τα χέρια του στους γοφούς και το όρθιο πέος του στο ύψος του προσώπου σας. Μπορείτε τότε να γονατίσετε μπροστά του, αφήνοντας τα χέρια σας ελεύθερα να τον χαϊδεύουν και να παίξετε με τους όρχεις και τον πρωκτό του.

Στη συνέχεια πάρτε το πέος του μέσα στην παλάμη του χεριού σας και μουσκέψτε το κεφάλι του πέους με σάλιο, κρατώντας μακριά τα δόντια σας. Στη συνέχεια βάλτε το στο στόμα σας μέχρι το σημείο που νιώθετε άνετα και κινήστε το κεφάλι σας έτσι που το πέος να κινείται πάνω-κάτω. Το μυστικό είναι να κρατάτε συνεχώς τα δόντια σας σε απόσταση.

Από τη στιγμή που ο άνδρας έχει ερεθιστεί πολύ, μπορείτε να βγάλετε το πέος από το στόμα σας και να μετακινήσετε τη γλώσσα σας πάνω και κάτω, κατά μήκος του οργάνου και να παίξετε και με τους όρχεις του. Αυτό είναι κάτι που απολαμβάνουν οι περισσότεροι άνδρες, όπως και το να μετακινείτε και να χτυπάτε ελαφρά τη γλώσσα σας πάνω από το χαλινό, το μικρό ζαρωμένο δέρμα που υπάρχει στην κάτω πλευρά του πέους.

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΚΑΙ ΓΙΑ ΤΑ ΔΥΟ ΦΥΛΑ

Εδώ θα βρείτε πράγματα που πρέπει και δεν πρέπει να κάνετε, όταν κάνετε στοματικό έρωτα.

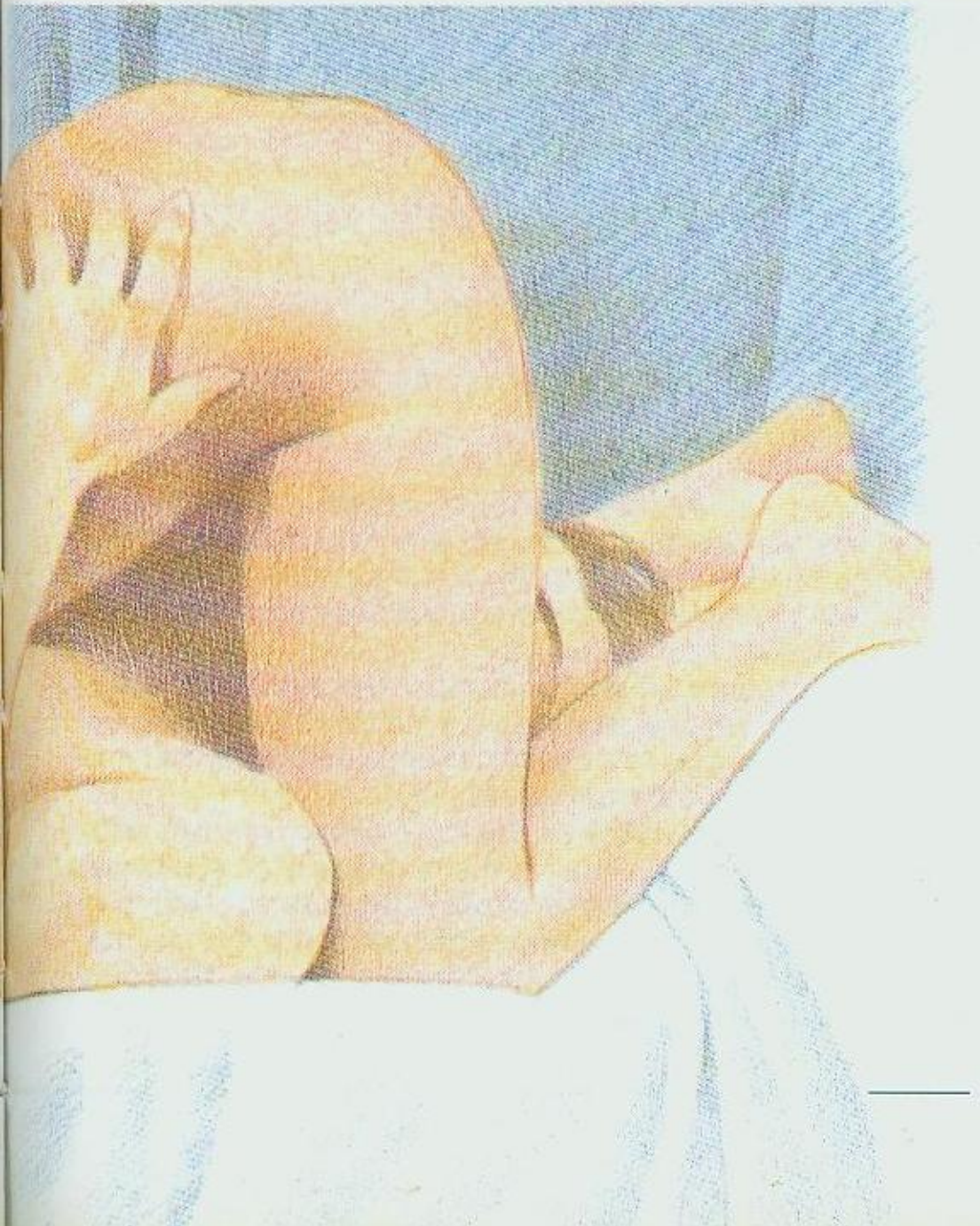
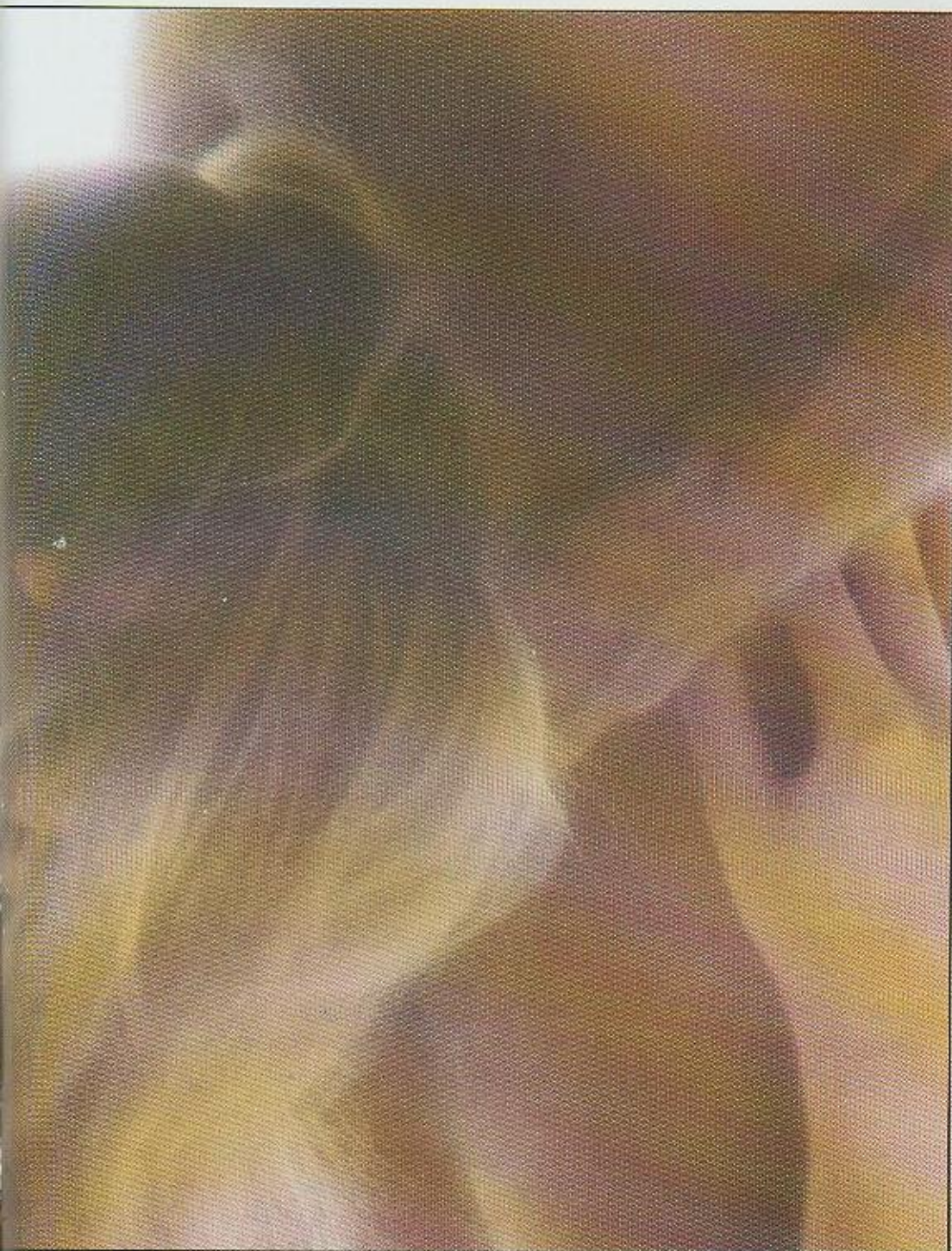
■ **Μη δαγκώνετε ποτέ τα γεννητικά όργανα, όσο κι αν αυτό το κάνετε παίζοντας.** Πάνω στην έξαψη της στιγμής είναι εύκολο να παρασυρθείτε και να πονέσετε τον άλλο.

■ **Να είστε πάντα πολύ καθαροί.** Να πλένετε τα γεννητικά σας όργανα κάθε μέρα.

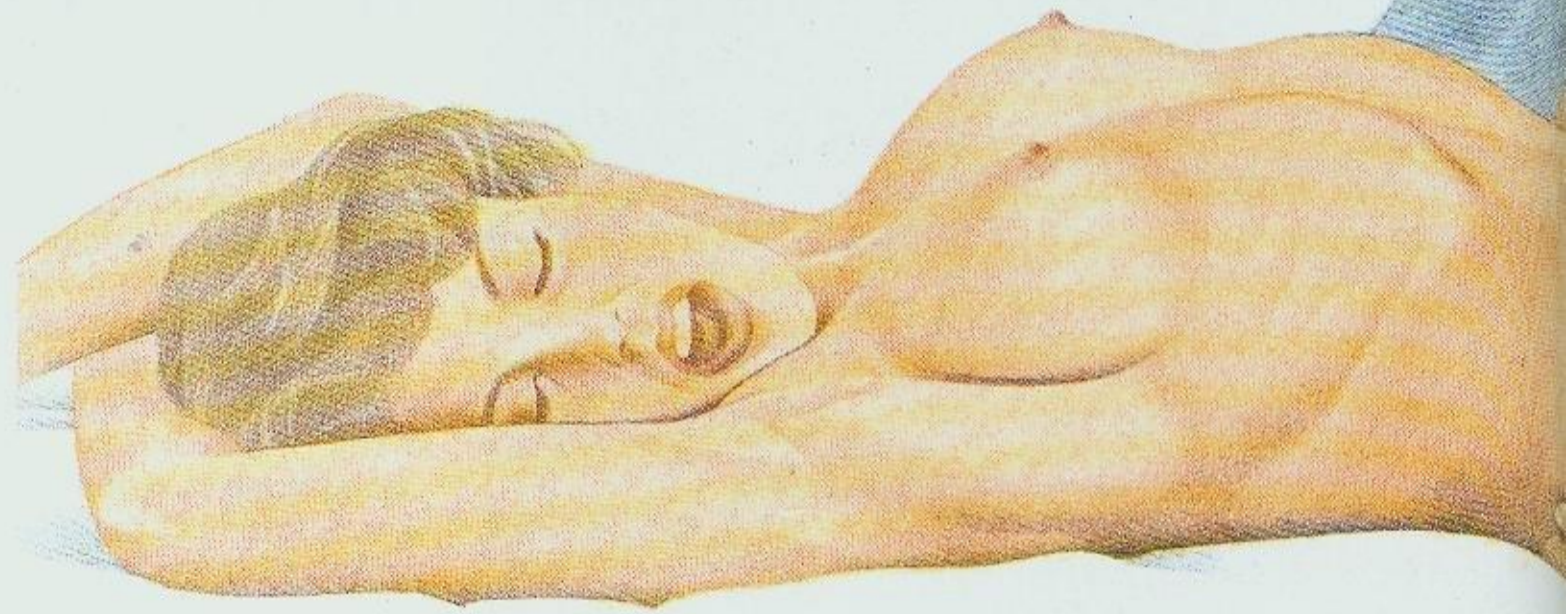
■ **Συμφωνήστε για τους "κανόνες" από πριν - ειδικά σε σχέση με το αν η γυναίκα θα καταπιεί το σπέρμα.**

■ **Να είστε προσεκτικοί.** Το να βάλετε απότομα το πέος βαθιά στο στόμα μιας γυναίκας δεν είναι μόνο απερίσκεπτο, αλλά μπορεί να είναι και επικίνδυνο.

■ **Ποτέ μη φυσάτε αέρα στα γεννητικά όργανα.** Αν πιέσετε τον αέρα προς τη μήτρα μιας γυναίκας και μέσα στη ροή του αίματός της, αυτό μπορεί να τη σκοτώσει. Μπορεί να είναι το ίδιο επικίνδυνο και για έναν άνδρα.



Ένας από τους πιο άνετους τρόπους, για ν' απολαύσει μια γυναίκα το στοματικό έρωτα, είναι να ξαπλώσει ανάσκελα με τα πόδια της ανοιχτά και να αφήσει το σύντροφό της ελεύθερο να χρησιμοποιήσει τη γλώσσα του, για να περιπλανηθεί στις πιο ευαίσθητες περιοχές της



Αφού περάσουν λίγα λεπτά, σταματήστε και στρέψτε την προσοχή σας σε κάποιο άλλο σημείο του σώματός του -τσιμπώντας τον ελαφρά ή φιλώντας τον παντού.

Ξαναγυρίστε στο πέος του και βάλτε το στο στόμα σας, ενώ ταυτόχρονα πιέστε απαλά τους όρχεις, αν του αρέσει. Αφήστε τον να καθορίσει ο ίδιος την ένταση της κίνησης του πέους μέσα και έξω από το στόμα σας.

Να μετακινείτε τη γλώσσα σας κυκλικά γύρω από το κεφάλι του πέους, έτσι που να μη χάνετε ποτέ την επαφή μ' αυτό. Στην αρχή κάντε το σύμφωνα με τη φορά των δεικτών του ρολογιού και μετά αντίστροφα. Τινάζτε τη γλώσσα σας μέσα και έξω από τη σχισμή στην άκρη του πέους και μετά συνεχίστε τις κυκλικές κινήσεις με τη γλώσσα σε συνδυασμό με τις κινήσεις μέσα και έξω. Καθώς τα κάνετε αυτά, χρησιμοποιήστε επίσης και τα χέρια σας - βεβαιωθείτε ότι προσφέρετε στο σύντροφό σας εκστατικές απολαύσεις.

Αν έχετε αποφασίσει να μην πάρετε το σπέρμα στο στόμα σας, καθώς φτάνει στο υψηλότερο σημείο διέγερσης - γρήγορα θα μάθετε πώς να καταλαβαίνετε πότε πρόκειται να συμβεί αυτό - βγάλτε το πέος από το στόμα σας και αυνανίστε τον, μέχρι να τελειώσει πάνω στο στήθος σας.

Μην επιχειρήσετε κολπική διείσδυση σ' αυτό το στάδιο - σπάνια λειτουργεί ικανοποιητικά, αν ένας άνδρας είναι έτοιμος να τελειώσει.

Αν έχετε συμφωνήσει να πάρετε το σπέρμα στο στόμα σας, κλείστε τη βάση του λαιμού σας, καθώς τελειώνει και αφήστε το σπέρμα να χυθεί στο στόμα σας. Έπειτα μπορείτε είτε να το φτύσετε διακριτικά είτε να το καταπιείτε, ανάλογα με το τι προτιμάτε.

Πολλά ζευγάρια δεν οδηγούν την πεολειχία μέχρι το σημείο της εκσπερμάτωσης, αλλά τη χρησιμοποιούν ένα στάδιο πιο πριν, σαν μια μορφή προκαταρκτικών, που προηγούνται της συνουσίας. Το μυστικό εδώ είναι να μάθετε να καταλαβαίνετε πότε εκείνος βρίσκεται στο στάδιο πριν από την εκσπερμάτωση, παρακολουθώντας την ένταση στους μυς του, τις αλλαγές στην αναπνοή, τους ήχους που βγάζει καθώς και οποιεσδήποτε κινήσεις κάνει, καθώς πλησιάζει στον οργασμό.

Αν το θεωρείτε απαραίτητο, μπορείτε να πιέσετε το κεφάλι του πέους του ανάμεσα στο δαίκτη και τον αντίχειρα, για να τον ηρεμήσετε για λίγο, μέχρι να είστε και εσείς έτοιμη για διείσδυση.

ΜΕΧΡΙ ΤΟ ΒΑΘΟΣ ΤΟΥ ΛΑΙΜΟΥ

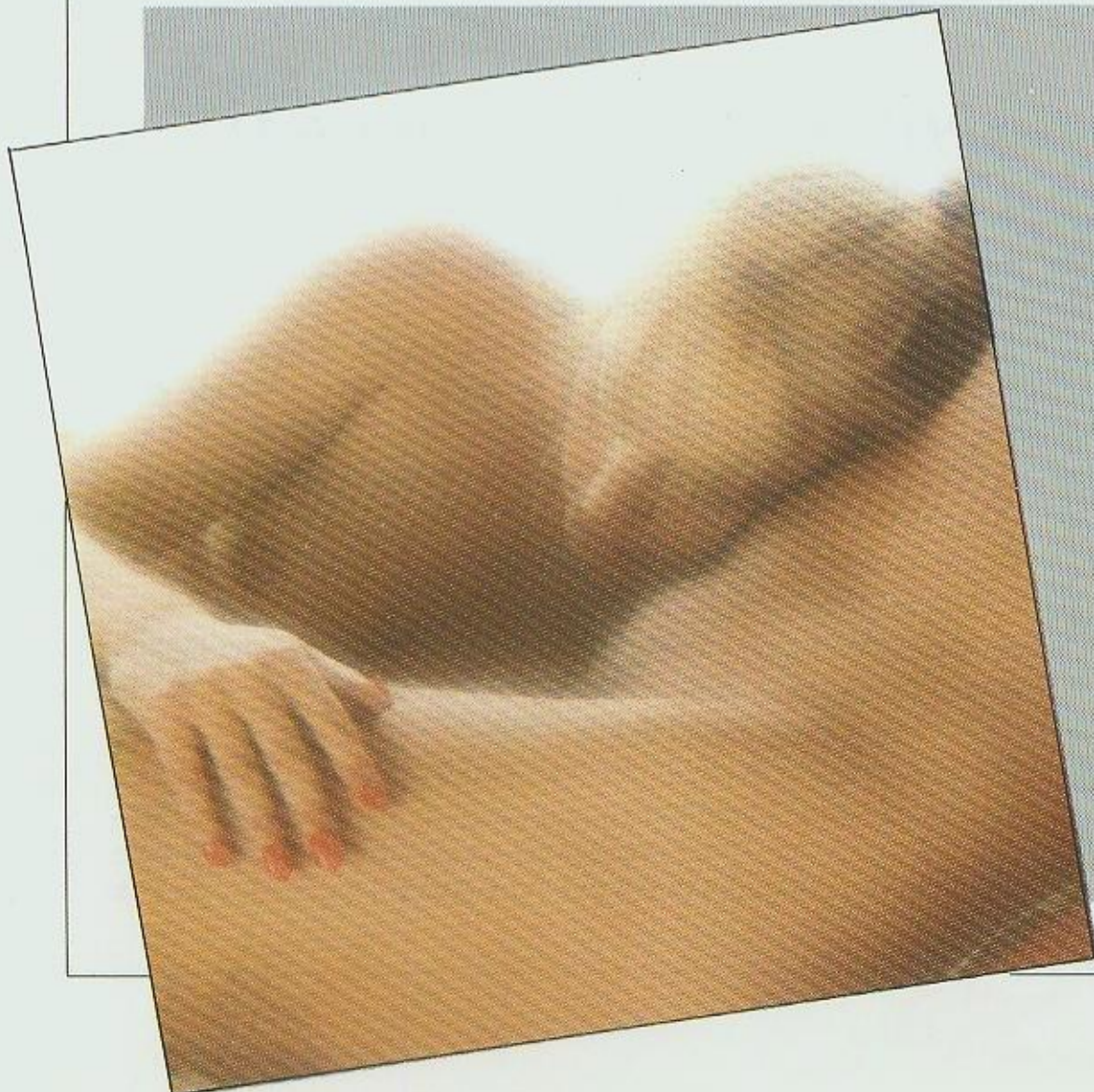
Πολλοί λίγοι οπαδοί του στοματικού έρωτα ισχυρίζονται ότι έχουν εκπαιδεύσει τους εαυτούς τους έτσι που να μπορούν να βάλουν το πέος ενός άνδρα βαθιά στο λαιμό τους, αλλά οι περισσότερες γυναίκες πνίγονται και πανικοβάλλονται, αν ο άνδρας σπρώξει το πέος πολύ βαθιά στο στόμα τους. Αυτό δεν θα πρέπει να γίνεται ποτέ, εκτός κι αν η γυναίκα έχει πει εκ των προτέρων ότι είναι πρόθυμη να κάνει κάτι τέτοιο.

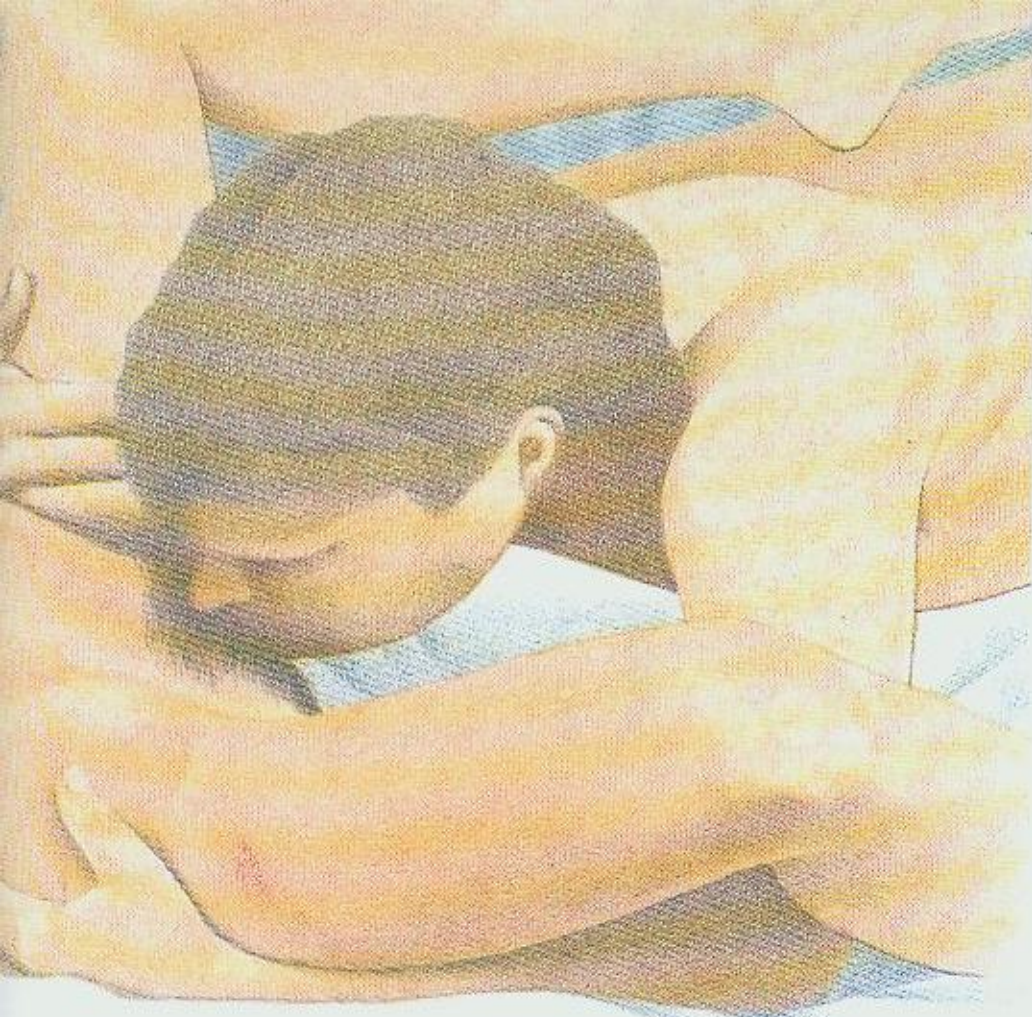
ΠΕΟΛΕΙΧΙΑ ΓΙΑ ΝΑ ΕΡΕΘΙΣΤΕΙ ΞΑΝΑ

Σαν μια τέτοια τεχνική, η πεολειχία είναι ίσως η πιο αποτελεσματική. Ακόμη και το πιο απρόθυμο ή εξαντλημένο πέος μπορεί να ξαναζωντανέψει μέσα σε λίγα λεπτά, από τρυφερά και επιδέξια χάρδια με το στόμα.

Μπορεί ακόμη να κάνει θαύματα με τους πιο ηλικιωμένους άνδρες, που έχουν αρχίσει να χάνουν τις ικανότητές τους για στύση ή με τον άνδρα που έχει ήδη εκσπερματώσει, αλλά η σύντροφός του θέλει να κάνουν έρωτα πάλι.

Μια γυναίκα που αληθινά θέλει να κάνει πεολειχία στον εραστή της - είτε επειδή θέλει να του προσφέρει μια εξαιρετική απόλαυση είτε επειδή η ίδια το απολαμβάνει - θα είναι ικανή να προκαλέσει στύση σε οποιοδήποτε, ακόμη και στο πιο "πεισματάρικο" πέος. Ελάχιστοι είναι οι άνδρες που μένουν αδιάφοροι μπροστά σε τέτοιες στενές περιποιήσεις.





ΑΙΔΟΙΟΛΕΙΧΙΑ

Το να κάνετε αιδοιολειχία μ' επιτυχία είναι κάτι πολύ πιο δύσκολο από το να κάνετε πεολειχία. Σχεδόν όλοι οι άνδρες θα έχουν στύση και θα τελειώσουν γρήγορα, αν μια γυναίκα τους δώσει αρκετή προσοχή στο στοματικό έρωτα. Για τις γυναίκες τα πράγματα μπορεί να είναι πολύ διαφορετικά, κυρίως επειδή διαφέρουν τόσο πολύ στις σεξουαλικές τους ανάγκες και στον τρόπο που ικανοποιούνται.

Όπως ισχύει και για την πεολειχία έτσι και εδώ η μοναδική προϋπόθεση είναι η καθαριότητα των σεξουαλικών οργάνων. Βέβαια το να πλυθείτε αμέσως πριν δεν είναι απαραίτητο. Το καθημερινό πλύσιμο είναι αρκετό.

ΠΩΣ ΝΑ ΤΟ ΚΑΝΕΤΕ

Βάλτε ένα μαξιλάρι κάτω από τον πισινό της γυναίκας, για να ανασηκωθεί η περιοχή της ήβης και για να είστε πιο άνετα και οι δύο και μετά τρίψτε τη με τη μύτη σας παντού και φιλήστε το στήθος και τις ρώγες της. Παίξτε με το σώμα της περνώντας τα χείλη σας από ευαίσθητα σημεία, αλλά μην τη γαργαλάτε.

Τρίψτε τη μύτη σας στο αιδοίο της και φιλήστε όλη τη γύρω περιοχή. Φιλήστε τα μεγάλα χείλη του κόλπου και κινήστε τη γλώσσα σας κατά μήκος τους. Πάρτε ένα ανάμεσα στα χείλη σας και ρουφήξτε το. Ρουφήξτε και τα μικρά χείλη απαλά με τον ίδιο τρόπο.

Γλείψτε την περιοχή γύρω από τη σχισμή του κόλπου και την περιοχή ανάμεσα στον κόλπο και τον πρωκτό. Βάλτε τη γλώσσα σας μέσα στον κόλπο και κινήστε τη μέσα-έξω. Καθώς ο ερεθισμός της αρχίζει να μεγαλώνει και οι χυμοί του κόλπου της αρχίζουν να τρέχουν, μεταθέστε την προσοχή σας στην κλειτορίδα.

Οτιδήποτε κάνετε σ' αυτό το ευαίσθητο όργανο, θα πρέπει να κατευθύνεται από τις επιθυμίες της ερωμένης σας. Γλείψτε όλη τη γύρω περιοχή, αλλά προχωρήστε απαλά και στην ίδια την κλειτορίδα, επειδή είναι πολύ ευαίσθητη.

Μερικές γυναίκες δεν θέλουν να τους γλείφουν την κλειτορίδα, ενώ άλλες απολαμβάνουν το πολύ έντονο ρούφηγμα και το γλείψιμο, καθώς πλησιάζουν στον οργασμό. Καθώς διεγείρεται όλο και πιο πολύ, βάλτε δύο δάχτυλα μέσα στον κόλπο και κάντε μ' αυτά ό,τι της αρέσει περισσότερο. Ταυτόχρονα και σ' όλο αυτό το χρονικό διάστημα συνεχίστε να χαϊδεύετε την κλειτορίδα με τη γλώσσα.

Πού και πού να σταματάτε τα χέρια στην κλειτορίδα και να στρέφετε την προσοχή σας στον κόλπο και σε άλλα σημεία του σώματός της. Αυτό θα της προκαλέσει διάφορες σεξουαλικές αισθήσεις. Σ' αυτό το στάδιο θα μπορούσατε - αν της αρέσει -

να της βάλετε ένα δονητή ή ένα ομοίωμα πέους.

Όταν πια δεν αντέχει άλλο, ξαναγυρίστε στα χέρια στην κλειτορίδα και στη γύρω περιοχή και χρησιμοποιήστε το στόμα και τη γλώσσα σας, για να την κάνετε να φτάσει σε οργασμό. Κινηθείτε ανάλογα με τις επιθυμίες της. Ορισμένες γυναίκες, που είναι συνήθως πολυοργασμικές, βρίσκουν αρκετό έναν οργασμό που προκαλείται μ' αυτόν τον τρόπο και δεν θέλουν ή δεν χρειάζονται τίποτα περισσότερο. Άλλες έχουν ανάγκη από περισσότερους οργασμούς είτε με το στόμα είτε με κολπική επαφή, πράγμα που μπορεί να είναι ιδιαίτερα ερωτικό ύστερα από όλη αυτή την προσοχή που έχει δοθεί στα γεννητικά της όργανα.

Σε πολλές γυναίκες αρέσει να χαϊδεύουν απαλά τα γεννητικά όργανα του άνδρα, καθώς αυτός τις φιλά ή τις γλείφει, γι' αυτό βεβαιωθείτε ότι είστε σε μια στάση που της επιτρέπει να κάνει κάτι τέτοιο. Ο μοναδικός στόχος είναι να δώσετε στη γυναίκα την πιο αισθησιακή απόλαυση που μπορεί να πάρει από αυτή την εμπειρία και γι' αυτό θα πρέπει να ενθαρρύνετε οτιδήποτε θέλει να κάνει.

Μερικές γυναίκες αισθάνονται ότι όλα αυτά είναι κάτι σαν καθήκον για τον άνδρα τους και ότι εκείνος το κάνει μόνο επειδή αισθάνεται ότι πρέπει να το κάνει ή επειδή την αγαπά. Τίποτα δεν μπορεί να είναι λιγότερο αληθινό. Οι περισσότεροι άνδρες απολαμβάνουν εξαιρετικά να το κάνουν αυτό στη γυναίκα τους και ερεθίζονται τόσο πολύ, που τελειώνουν χωρίς κανέναν ερεθισμό των γεννητικών τους οργάνων.

Σε ορισμένα ζευγάρια, όπου η γυναίκα αντιμετωπίζει δυσκολίες στο να έχει οργασμό με οποιοδήποτε άλλο τρόπο, ο στοματικός έρωτας προσφέρει στον άνδρα την απόλαυση να βλέπει τη γυναίκα του να ερεθίζεται και να φτάνει σε οργασμό, όταν οτιδήποτε άλλο έχει αποτύχει. Αυτό μπορεί να είναι μια μεγάλη ικανοποίηση και για τους δύο.

Η ΚΑΤΑΡΡΙΨΗ ΟΡΙΣΜΕΝΩΝ ΜΥΘΩΝ

Υπάρχουν πιθανόν περισσότεροι μύθοι για το στοματικό έρωτα απ' ό,τι για οποιαδήποτε άλλη πλευρά των σεξουαλικών σχέσεων. Εδώ παρουσιάζονται ορισμένοι από αυτούς. Το μόνο πράγμα που έχουν κοινό είναι ότι κανένας τους δεν είναι αληθινός.

- Ο υπερβολικός στοματικός έρωτας προκαλεί αφροδίσια.
- Οι άνδρες που τους αρέσει η πεολειχία είναι ομοφυλόφιλοι.
- Οι γυναίκες που απολαμβάνουν να κάνουν πεολειχία σ' έναν άνδρα έχουν την τάση να υποτάσσονται ή είναι πόρνες.
- Ένας άνδρας, που του αρέσει να κάνει αιδοιολειχία, δεν μπορεί να ικανοποιήσει τη γυναίκα του όπως πρέπει.
- Αν μια γυναίκα καταπιεί σπέρμα, μπορεί να μείνει έγκυος.
- Ο στοματικός έρωτας μπορεί να προκαλέσει αρρώστιες, εξαιτίας των μικροβίων που υπάρχουν στο πέος ή τον κόλπο.

Οι περισσότεροι μύθοι και παρανοήσεις γύρω από τις πλευρές του στοματικού έρωτα που σχετίζονται με την ιατρική και την υγεία έχουν διαλυθεί. Και παρ' όλο που οι ηγέτες των μεγάλων θρησκειών αποφεύγουν να τοποθετηθούν ξεκάθαρα πάνω στο θέμα του στοματικού έρωτα, έχουν γίνει πιο ελαστικοί σε σχέση με τις παλιές τους απαγορεύσεις και δεν τον θεωρούν πια κάτι το αφύσικο και αμαρτωλό.

ΤΟ ΣΗΜΕΙΟ G

Αν αξιοποιηθεί το σημείο G όσο γίνεται καλύτερα, αυτό μπορεί να δώσει μια εντελώς διαφορετική διάσταση στην ερωτική ζωή ενός ζευγαριού. Μπορεί ακόμη να οδηγήσει και τους δύο σε πολύ διαφορετικούς τύπους οργασμού

Μέχρι τη δεκαετία του '70 πίστευαν ότι οι γυναίκες μπορούν να φτάσουν σε οργασμό μόνο με τον ερεθισμό της κλειτορίδας (παρ' όλο που αυτό γινόταν έμμεσα κατά τη διάρκεια της συνουσίας) και ότι οι άνδρες μπορούσαν να έχουν οργασμό, μόνο αν ερεθιζόταν το πέος τους.

Υπάρχει όμως μια κρυμμένη περιοχή, τόσο στους άνδρες όσο και στις γυναίκες, που - αν διεγερθεί σωστά - προκαλεί έντονη απόλαυση και οδηγεί σε οργασμό. Για τους άνδρες αυτή η περιοχή είναι ο αδένας του προστάτη - για τις γυναίκες η περιοχή ονομάζεται σημείο G.

Πολλοί διαπίστωσαν την ύπαρξη αυτών των περιοχών, μέσα από την προσωπική τους εμπειρία. Αυτό όμως δεν εμπόδιζε κάποιους "ειδικούς" να αρνηθούν την ύπαρξη αυτών των "εναλλακτικών" περιοχών απόλαυσης.

ERNEST GRAFENBERG

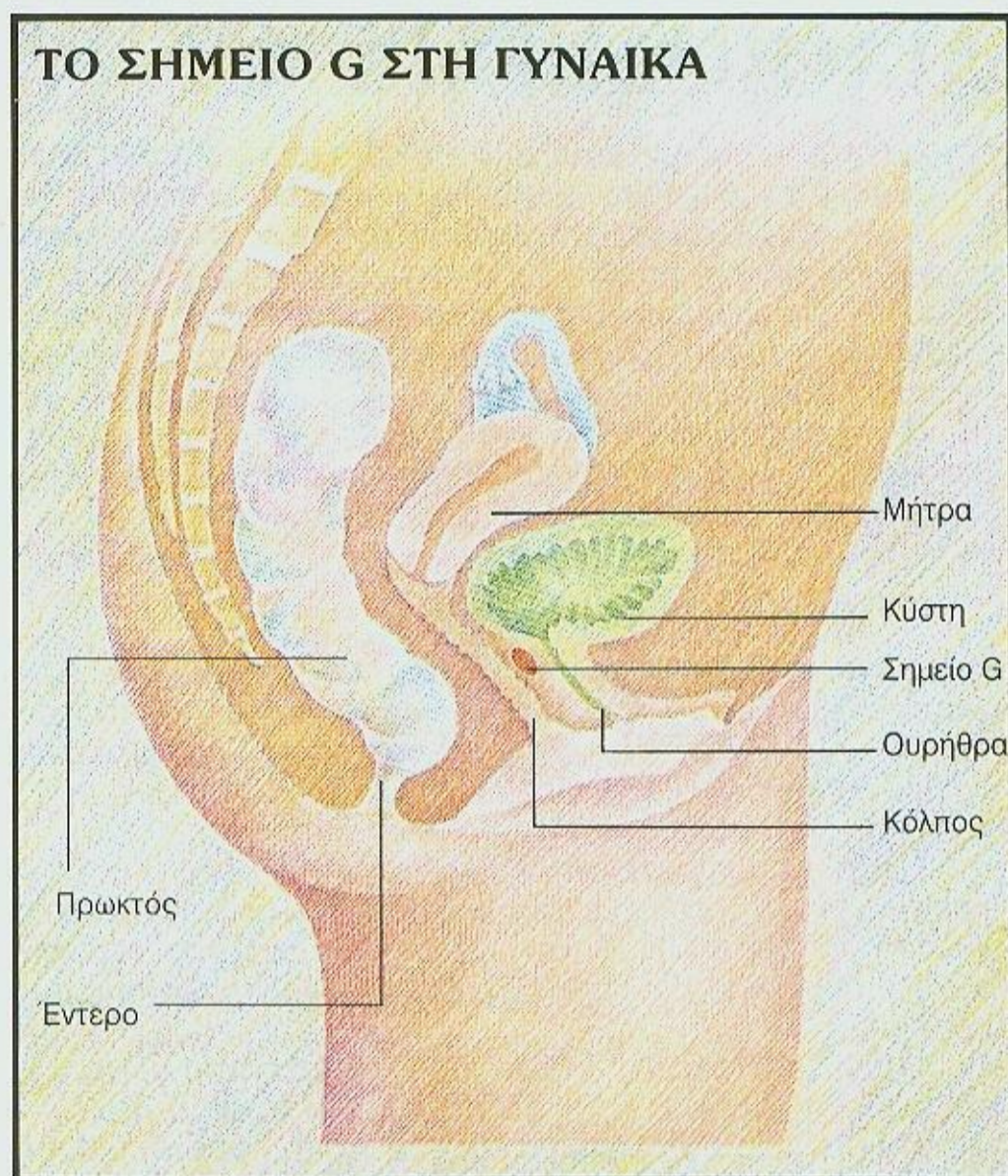
Ήταν στη δεκαετία του '40 που ο Γερμανός μαιευτήρας και γυναικολόγος Ernest Grafenberg περιέγραψε μια "ερωτογενή ζώνη...που εντοπιζόταν στο εσωτερικό (μπροστινό) τοίχωμα του κόλπου". Πρόκειται για την περιοχή που έγινε γνωστή σαν το σημείο G - από το Grafenberg. Οι ερευνητές έχουν πια μελετήσει το θέμα με μεγαλύτερη λεπτομέρεια και έχουν καταλήξει σε κάποιο βαθμό συμφωνίας γι' αυτό.

ΘΣΟΝ ΑΦΟΡΑ ΕΚΕΙΝΗ

Στη δεκαετία του '80 οι Αμερικανοί ερευνητές Beverly Whipple και John Perry επιβεβαίωσαν τα ευρήματα του Grafenberg. Η δουλειά τους επιβεβαίωσε τη δική του και ανακάλυψαν ότι υπάρχει μια μικρή περιοχή μέσα στον κόλπο που αντιδρά, αν διεγερθεί.

Ανακάλυψαν ακόμη ότι, αν η περιοχή αυτή - την οποία ονόμασαν το σημείο G - ερεθιστεί κατάλληλα, μπορεί να προκαλέσει απόλυτα ικανοποιητικούς οργασμούς και ότι, αν αυτοί οι οργασμοί συμβούν, η γυναίκα πολύ συχνά εκσπερματώνει μια μικρή ποσότητα διάφανου υγρού. Οι εργαστηριακές αναλύσεις αποκάλυψαν ότι αυτό το υγρό έχει παρόμοια σύνθεση με το σπερματικό υγρό που παράγει ο προστάτης και που στους άνδρες προστατεύει το σπέρμα.

ΤΟ ΣΗΜΕΙΟ G ΣΤΗ ΓΥΝΑΙΚΑ



ΕΧΟΥΝ ΟΛΕΣ ΟΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΣΗΜΕΙΟ G;

Τα ευρήματα αυτά θεωρήθηκαν αδιανόητα από εκείνους που επέμεναν ότι η κλειτορίδα, και μόνο αυτή, ήταν η πηγή της απόλαυσης στις γυναίκες.

Αλλά οι Whipple και Perry φρόντισαν να εξεταστούν 400 γυναίκες εθελοντές - και βρέθηκε ότι όλες είχαν σημείο G. Αυτό φαίνεται να δείχνει ότι αυτό το κρυμμένο κέντρο απόλαυσης δεν είναι η εξαίρεση αλλά μάλλον ο κανόνας, ανάμεσα στις γυναίκες.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ;

Το σημείο G φαίνεται να είναι μια μικρή ομάδα από νευρικές απολήξεις, αδένες, αγωγούς και αιμοφόρα αγγεία γύρω από την ουρήθρα - ο ουροποιητικός σωλήνας που βρίσκεται μπροστά από τα τοιχώματα του κόλπου.

Κανονικά δεν μπορείτε να το νιώσετε, παρά μόνο όταν έχει διεγερθεί και γίνεται αντιληπτό σαν μια συγκεκριμένη περιοχή, μόνο όταν υπάρχει βαθύς κολπικός ερεθισμός.

Όταν συμβαίνει αυτό, αρχίζει να πρήζεται, μερικές φορές πολύ γρήγορα και από τα τοιχώματα του κόλπου αρχίζει να κρέμεται μια μικρή μάζα από άκρες που προεξέχουν.

Επειδή το υγρό που εκκρίνεται μοιάζει πολύ με αυτό του προστάτη (με τη μόνη διαφορά ότι δεν περιέχει σπέρμα), πολλοί επιστήμονες πιστεύουν ότι το σημείο G αποτελεί μια υποτυπώδη έκδοση του προστάτη που έχει παρόμοια αποτελέσματα, όταν διεγείρεται.

Πάντως οι επιστήμονες δεν μπορούν να συμφωνήσουν για το αν το σημείο G έχει κάποια βιολογική λειτουργία - άλλη πέρα από το να βοηθά μια γυναίκα να φτάσει σε ένα επίπεδο σεξουαλικής ικανοποίησης, που προηγουμένως δεν μπορούσε καν να φανταστεί.

ΠΑΙΖΕΙ ΡΟΛΟ ΣΤΗ ΓΕΝΝΗΣΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ;

Πολλοί πιστεύουν ότι το σημείο G μπορεί να σχηματίζεται κατά τη διάρκεια της γέννας.



Για μια γυναίκα μια καλή στάση, για να ερεθίσει μόνη της το σημείο G, είναι να γονατίσει με τα πόδια της ελαφρά ανοιχτά και να καθήσει στις φτέρνες της

Οι δυνατοί οργασμοί, που προκαλούνται από τον ερεθισμό του σημείου G, συχνά συνοδεύονται από μια αίσθηση "ενός τραβήγματος προς τα κάτω". Επειδή ένας τέτοιος ερεθισμός μπορεί να προκληθεί και την ώρα της γέννας, την ώρα που κατεβαίνει το έμβρυο, είναι πιθανό ο ρόλος του σημείου G να είναι η διευκόλυνση του εμβρύου να γεννηθεί, όσο πιο εύκολα και γρήγορα γίνεται.

ΠΟΥ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ;

Το σημείο G είναι το μέρος της γυναικείας ανατομίας που εντοπίζεται πιο εύκολα, επειδή βρίσκεται περίπου στη μέση ανάμεσα στο ηβικό οστό και τον τράχηλο, σε απόσταση περίπου ενός εκατοστού από τη μια και την άλλη πλευρά μιας νοητής κατακόρυφης γραμμής από τον αφαλό προς τα κάτω. Το πρόβλημα είναι ότι θα πρέπει να ερεθιστεί για να το βρούμε και ότι θα πρέπει να το βρούμε, για να το ερεθίσουμε.

ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΣ ΤΟ ΣΗΜΕΙΟ G

Είναι καλό μια γυναίκα να μάθει πού βρίσκεται το σημείο G, μόνο και μόνο για ν' αποδείξει στον εαυτό της ότι έχει.

Αυτό δεν μπορεί να το κάνει ξαπλωμένη, επειδή ο νόμος της βαρύτητας τείνει να τραβά τα εσωτερικά όργανα μακριά από την είσοδο του κόλπου. Μια καθιστή ή μια στάση που είναι καθισμένη στις φτέρνες της είναι προτιμότερη.

Το καλύτερο είναι ν' αρχίσει να ψάχνει για το σημείο G, ενώ κάθεται στην τουαλέτα. Κι αυτό γιατί, όταν ερεθίζεται το σημείο G, τότε συχνά προκαλείται μια αίσθηση, όπως αυτή όταν η γυναίκα θέλει να ουρήσει. Αν σιγουρευτεί ότι έχει ου-

ρήσει πρώτα, αλλά εξακολουθεί να παραμένει στην τουαλέτα, τότε αυτό θα της δώσει μια πρόσθετη αίσθηση ασφάλειας.

ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΚΑΙ ΤΑ ΔΥΟ ΧΕΡΙΑ

Στη συνέχεια, χρησιμοποιώντας και τα δύο χέρια της, θα πιέσει σταθερά και προς τα πάνω το μπροστινό μέρος του εσωτερικού τοιχώματος στον κόλπο. Μερικές φορές βοηθά περισσότερο, αν χρησιμοποιήσει και το άλλο χέρι της για να πιέσει σταθερά και προς τα κάτω το εξωτερικό μέρος της κοιλιάς της.

Τώρα το σημείο G θ' αρχίσει να πρήζεται και θα γίνει σαν ένα μικρό εξόγκωμα ανάμεσα στα δάχτυλά της, που είναι τοποθετημένα μέσα και έξω από τον κόλπο.

Αν και κατά μέσο όρο το σημείο G φαίνεται να είναι ελάχιστα μικρότερο σε μέγεθος από μια δραχμή, δεν υπάρχει συγκεκριμένο μέγεθος - και το μέγεθος δεν φαίνεται να έχει καμιά σχέση με την αίσθηση που προκαλείται.

Ο ΟΡΓΑΣΜΟΣ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟ ΣΗΜΕΙΟ G

Καθώς η γυναίκα συνεχίζει να χαϊδεύει το σημείο G, η μήτρα αρχίζει να δονείται από ευχάριστες συσπάσεις. Τελικά, θα φτάσει σ' ένα βαθύ οργασμό που θα είναι εντελώς διαφορετικός από αυτόν που προκαλείται από τον κλειτοριδικό ερεθισμό. Σ' αυτό το σημείο η γυναίκα μπορεί να εκσπερματώσει μια μικρή ποσότητα διάφανου υγρού από την ουρήθρα. Σε αντίθεση μ' αυτό που μπορεί να νιώθει - και με την όψη του υγρού - δεν πρόκειται για ούρα.



Εδώ η γυναίκα μπορεί να χρησιμοποιήσει το πέος του εραστή της, για να ερεθίσει το σημείο G. Αν γείρει προς τα εμπρός, τότε αυτό δίνει τη δυνατότητα να σχηματιστεί η σωστή γωνία διείσδυσης

Από τη στιγμή που μια γυναίκα έχει εξοικειωθεί μ' αυτές τις αισθήσεις, μπορεί να συνεχίσει να πειραματίζεται, καθώς γονατίζει και κάθεται πάνω στα πόδια της, με τα γόνατα ανοιχτά, πάνω στο πάτωμα ή το κρεβάτι.

ΟΤΑΝ ΟΙ ΑΝΑΚΑΛΥΨΕΙΣ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΑΠΟ ΚΟΙΝΟΥ

Φυσικά ένας σύντροφος που ενδιαφέρεται, μπορεί να συμβάλει, ώστε η ανακάλυψη να γίνει πιο ευχάριστη και να γίνει από κοινού.

Σ' αυτή την περίπτωση η γυναίκα θα πρέπει να ξαπλώσει μπρούμυτα στο κρεβάτι με ένα ή δύο μαξιλάρια κάτω από τους γοφούς της, για να σηκωθούν προς τα πάνω. Ο εραστής της μπορεί τότε να βάλει απαλά δύο δάχτυλα μέσα στον κόλπο της και να αρχίσει να χαϊδεύει το μπροστινό εσωτερικό τοίχωμα.

Μετακινώντας τη λεκάνη της η γυναίκα μπορεί να βοηθήσει στον εντοπισμό του σημείου και παράλληλα να ανακαλύψει ποιο είδος ερεθισμού απολαμβάνει περισσότερο. Το βασικό σημείο που θα πρέπει να θυμάται είναι ότι αυτό που νιώθει αρχικά δεν είναι επιθυμία να ουρήσει. Σιγά σιγά θα μάθει ότι οι αισθήσεις αυτές αποτελούν απλά ένα μέρος από την πορεία προς τον κολπικό οργασμό.

Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΣΤΑΣΗΣ

Οι Ευρωπαίοι, σχεδόν μόνοι ανάμεσα στους άλλους λαούς, φαίνεται να θεωρούν την ιεραποστολική στάση τον αποδεδειγμένο, φυσιολογικό τρόπο να κάνουν έρωτα. Πολλοί άλλοι πολιτισμοί τη βλέπουν απλά σαν μια άλλη, πιθανά ιδιόρρυθμη,



μέθοδο - και όχι μια μέθοδο σχεδιασμένη, για να ικανοποιήσει ολοκληρωτικά τη γυναίκα.

Στην ιεραποστολική στάση το πέος συνήθως ερεθίζει το πίσω τοίχωμα του κόλπου. Αυτό μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό της κλειτορίδας, αλλά δεν διεγείρει το σημείο G.

Το πιθανότερο είναι ότι το σημείο G ερεθίζεται καλύτερα με τις στάσεις όπου η διείσδυση γίνεται από πίσω ή με στάσεις όπου η γυναίκα είναι από πάνω.

Η στάση με διείσδυση από πίσω επιτρέπει στο πέος να ερεθίζει το σημείο G στο μπροστινό τοίχωμα του κόλπου - ειδικά αν η γυναίκα μετακινεί και περιστρέφει τους μηρούς της, ώστε να κατευθύνει το πέος ακριβώς στο πιο ευχάριστο σημείο.

Η ΓΥΝΑΙΚΑ ΑΠΟ ΠΑΝΩ

Οι στάσεις με τη γυναίκα από πάνω επιτρέπουν επίσης άμεσο ερεθισμό του σημείου G και της δίνουν τη δυνατότητα να ελέγξει την κατεύθυνση και το βάθος της διείσδυσης. Αν ο άνδρας είναι ξαπλωμένος ανάσκελα, με τη γυναίκα από πάνω του, αυτή μπορεί να κινείται προς τα εμπρός ή δεξιά-αριστερά και να οδηγεί το πέος του στο σημείο που την κάνει να νιώθει καλύτερα.

Ο άνδρας μπορεί να βοηθήσει μετακινώντας το σώμα του και πιέζοντας τη βάση του πέους έτσι ώστε το κεφάλι του πέους να έρχεται σε πλήρη επαφή με τα τοιχώματα του κόλπου. Το αποτέλεσμα μπορεί να είναι, και είναι τις περισσότερες φορές, μια σειρά από έντονους οργασμούς και για τους δύο.

Τόσο οι στάσεις με διείσδυση από πίσω όσο και οι στάσεις με τη γυναίκα από πάνω ήταν εξαιρετικά διαδεδομένες στις ευρωπαϊκές χώρες, πολύ πριν επικρατήσει ως δεδομένη η ιεραποστολική στάση - πιθανόν μετά το κήρυγμα του Αγίου Παύλου ότι η γυναίκα θα πρέπει να υποτάσσεται στον άνδρα σε όλα τα πράγματα. Φυσικά η στάση με διείσδυση από πίσω είναι περισσότερο διαδεδομένη στο ζωικό βασίλειο.

ΙΑΤΡΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ

Οι Whipple και Perry, που έχουν κάνει τις περισσότερες έρευνες σε σχέση με το σημείο G, έδωσαν έμφαση σε δύο βασικά ιατρικά συμπεράσματα που προέκυψαν από τα ευρήματά τους.

Κατ' αρχήν πολλές γυναίκες που χρησιμοποιούν το διάφραγμα ως αντισυλληπτική μέθοδο, παραπονέθηκαν ότι κατά κάποιο τρόπο τις εμποδίζει να νιώσουν τον ίδιο βαθμό σεξουαλικής ικανοποίησης, όπως όταν χρησιμοποιούσαν το χάπι ή όταν ο σύντροφός τους χρησιμοποιούσε προφυλακτικό.

Το πρόβλημα είναι ότι το διάφραγμα καλύπτει τόσο τον τράχηλο όσο και το μπροστινό τοίχωμα του κόλπου και γι' αυτόν το λόγο εμποδίζει την άμεση διέγερση του σημείου G, αν αυτό εντοπίζεται στην περιοχή που καλύπτεται από το διάφραγμα.

Υπάρχουν δύο τρόποι να λυθεί αυτό το πρόβλημα. Είτε να ερεθιστεί το σημείο G πριν μπει το διάφραγμα, έτσι ώστε να προκληθεί οργασμός, ή να αλλαχτεί το διάφραγμα με καλύπτρα (που είναι μικρότερη από το διάφραγμα και προσαρμόζεται πάνω στον τράχηλο) ή να προτιμηθεί μια άλλη αντισυλληπτική μέθοδος.

ΠΡΟΣΕΧΤΙΚΟΙ ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΙ

Οι Whipple και Perry υποστήριξαν, υπό το φως των ευρημάτων τους, ότι οι χειρουργοί θα πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί όταν κάνουν υστερεκτομή, έτσι ώστε να μην καταστρέφουν το μπροστινό τοίχωμα του κόλπου. Με την ίδια λογική, η ίδια προσοχή θα πρέπει να δίνεται και σε όλες τις άλλες επεμβάσεις που έχουν να κάνουν με εγχείρηση στον κόλπο.

ΟΣΟΝ ΑΦΟΡΑ ΕΚΕΙΝΟΝ

Και οι άνδρες έχουν ένα είδος σημείου G. Όπως συμβαίνει και στις γυναίκες, αυτή η περιοχή εντοπίζεται γύρω από την ουρήθρα στη βάση της κύστης. Ονομάζεται αδένας του προστάτη και έχει μια πολύ συγκεκριμένη λειτουργία, αντίθετα μ' ό,τι συμβαίνει με το σημείο G στις γυναίκες.

Ο προστάτης βοηθά στην παραγωγή του υγρού με το οποίο μεταφέρεται το σπέρμα μέσα στον κόλπο, όταν ένα ζευγάρι κάνει έρωτα.

Πολλοί άνδρες έχουν ανακαλύψει ότι η διέγερση του προστάτη πριν από ή, κατά τη διάρκεια της συνουσίας, οδηγεί σ' έναν οργασμό τέτοιας έντασης, που δεν έχει προηγούμενο. Και δεν διαφέρουν μόνο οι αισθήσεις από αυτές που συνήθως βιώνονται στη διάρκεια του οργασμού, αλλά και ο τρόπος που ο άνδρας εκσπερματώνει. Αν ερεθιστεί ο προστάτης, ο άνδρας εκσπερματώνει με μια απαλή ροή παρά ορμητικά.

ΑΝΑΚΑΛΥΠΤΟΝΤΑΣ ΠΟΥ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ Ο ΠΡΟΣΤΑΤΗΣ

Είναι δύσκολο για έναν άνδρα να βρει ο ίδιος πού βρίσκεται ο αδένας του προστάτη, αφού για να το κάνει αυτό θα πρέπει να βάλει ένα δάχτυλο - ή τον αντίχειρα - μέσα στο έντερό του. Αλλά είναι δυνατό να τον βρει. Η καλύτερη θέση είναι να είναι ξαπλωμένος ανάσκελα με τα γόνατα λυγισμένα και τα πόδια οριζόντια στο πάτωμα ή με τα γόνατα διπλωμένα στο στήθος του. Αν τότε βάλει τον αντίχειρά του στον πρωκτό και πιέσει το μπροστινό τοίχωμα του εντέρου, θα μπορέσει να νιώσει τον προστάτη - πρόκειται για μια συμπαγή μάζα περίπου στο μέγεθος ενός καρυδιού.

Όπως ισχύει και με το σημείο G στις γυναίκες, η ανακάλυψη αυτού του κρυμμένου κέντρου απόλαυσης γίνεται πολύ πιο απολαυστική, όταν τη μοιράζεται με τη σύντροφό του.

Αν μια γυναίκα θέλει να ερεθίσει τον εραστή της μ' αυτόν τον τρόπο, μπορεί να ακολουθήσει τις παρακάτω οδηγίες.

■ Βεβαιωθείτε ότι τα νύχια σας δεν είναι τόσο μακριά, που να μπορούν να τον τραυματίσουν εσωτερικά.

■ Σιγουρευτείτε ότι το δάχτυλό σας έχει λιπανθεί καλά. Αντίθετα μ' ό,τι συμβαίνει με τον κόλπο, ο πρωκτός δεν είναι ένα όργανο που λιπαίνεται από μόνο του. Το σάλιο συνήθως δεν είναι αρκετό - θα χρειαστείτε κάποιο λιπαντικό ή κάτι παρόμοιο.

■ Ξαπλώστε τον ανάσκελα στο κρεβάτι και αργά και απαλά βάλτε ένα δάχτυλο στον πρωκτό του. Περιμένετε λίγα δευτερόλεπτα, μέχρι να συνηθίσει το δάχτυλό σας. Μην ξεχνάτε ότι δεν είναι συνηθισμένος να του βάζουν πράγματα στον πρωκτό - αντίθετα με τον κόλπο σας.

■ Αγγίξτε το μπροστινό τοίχωμα του εντέρου, μέχρι να βρείτε τον προστάτη - στη συνέχεια κάντε ένα απαλό μασάζ. Αυτό μπορεί να είναι αρκετά κουραστικό και μπορεί να γίνει πιο εύκολο, αν τραβήξει τα γόνατά του προς το στήθος του.

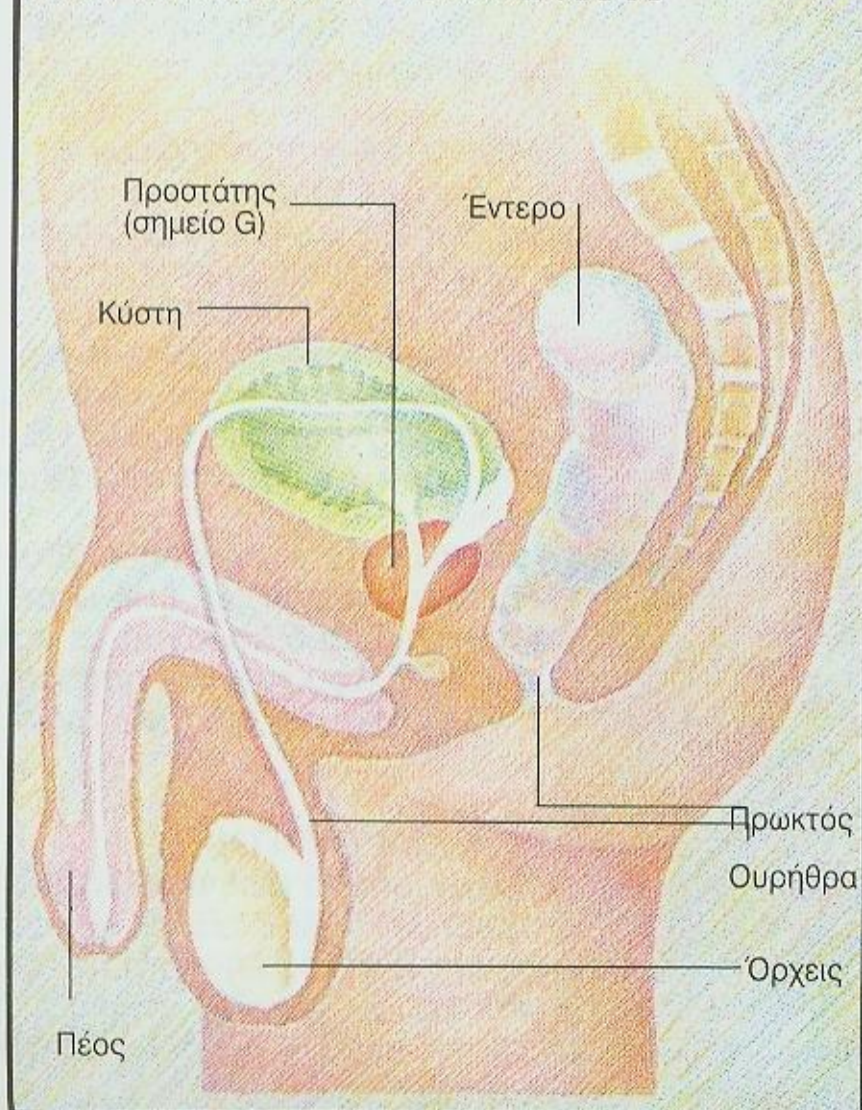
■ Ακόμη κι αν δεν αγγίξετε καθόλου το πέος του, το πιθανότερο είναι ότι θα έχει στύση και ότι θα φτάσει σε οργασμό.

■ Όταν βγάλετε το δάχτυλό σας, πλύντε το αμέσως - μην αγγίξετε το εσωτερικό του κόλπου σας, γιατί μπορεί να μεταδοθούν βακτήρια.

Αν σας απωθεί η όλη "βρωμιά", προσπαθήστε να μη νιώθετε έτσι. Εκτός κι αν ένας άνδρας είναι δυσκοίλιος, δεν υπάρχουν κόπρανα στο ορθό - είναι άδειο. Μερικές γυναίκες νιώθουν καλύτερα, όταν χρησιμοποιούν ένα πλαστικό γάντι.

Ένας άνδρας που απολαμβάνει τον ερεθισμό του προστάτη αγαπά και εκτιμά μια επιδέξια γυναίκα. Γι' αυτόν που του αρέσουν οι περιπέτειες, η γυναίκα μπορεί να του κάνει πεολεχία, την ώρα που τρίβει τον προστάτη του.

ΤΟ ΣΗΜΕΙΟ G ΤΟΥ ΑΝΤΡΑ



ΜΙΑ ΚΑΙΝΟΥΡΙΑ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ;

Στα 1960, όταν οι Masters και Johnson έγραψαν το βιβλίο "Η Ανθρώπινη Σεξουαλική Αντίδραση", απέδειξαν - αποκλειστικά όπως φαινόταν - ότι οι οργασμοί όλων των γυναικών προκαλούνταν από τον κλειτοριδικό ερεθισμό.

Πολλά εκατομμύρια γυναίκες ισχυρίζονται όμως ότι έχουν οργασμό, χωρίς να ερεθίζεται καθόλου η κλειτορίδα τους και ορισμένες υποστηρίζουν ότι φτάνουν σε οργασμό και μόνο με τη διείσδυση. Σε μια έρευνα στις ΗΠΑ που έγινε το 1971 σε εκατόν τριανταμία (131) γυναίκες βρέθηκε ότι οι πενήνταέξι (56) πίστευαν πως υπάρχουν αισθητηριακές νευρικές απολήξεις μέσα στον κόλπο (παρά το γεγονός ότι ο ιατρικός κόσμος έχει επανειλημμένα υποστηρίξει ότι δεν ισχύει κάτι τέτοιο). Εβδομηνταοκτώ γυναίκες (78) υποστήριξαν ότι είχαν ένα εξαιρετικά ευαίσθητο σημείο μέσα στον κόλπο τους - όταν ρωτήθηκαν, και εβδομηνταένες (71) από τους συντρόφους τους είχαν βρει επίσης ένα ιδιαίτερα ευαίσθητο σημείο εκεί. Εικοσιτέσσερις (24) υποστήριξαν ότι είχαν εκσπερματώσει και σαρανταδύο (42) ότι "φοβήθηκαν μήπως ουρήσουν", όταν ερεθίστηκαν σεξουαλικά. Τριανταμία (31) νόμισαν ότι είχαν ουρήσει κατά τη διάρκεια της συνουσίας, τριάντα (30) είχαν οργασμό μόνο από τη διείσδυση και το ένα τρίτο από αυτές που χρησιμοποιούσαν το διάφραγμα υποστήριξαν ότι η απόλαυση ήταν μικρότερη με το διάφραγμα.

ΤΑΥΤΟΧΡΟΝΟΣ ΟΡΓΑΣΜΟΣ

Για ένα αγαπημένο ζευγάρι ο απώτερος στόχος στον έρωτα μπορεί να είναι το να συντονιστούν τόσο μεταξύ τους, ώστε να φτάσουν σε οργασμό ακριβώς την ίδια στιγμή

Πολλά ζευγάρια πιστεύουν ότι το "ιδανικό" στον έρωτα είναι να έχουν και οι δύο ταυτόχρονα οργασμό - στιδήποτε άλλο είναι πολύ λίγο, για να συγκριθεί μ' αυτό. Φυσικά όταν ο οργασμός είναι ταυτόχρονος, αυτό είναι κάτι ιδιαίτερα ευχάριστο, αν όμως ένα ζευγάρι κάνει έρωτα έχοντας αυτόν τον στόχο στο μυαλό του, τότε αυτό που καταφέρει είναι να συσσωρεύει απογοήτευση και πικρία για το μέλλον.

ΟΤΑΝ ΠΡΟΣΠΑΘΟΥΝ ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΑ

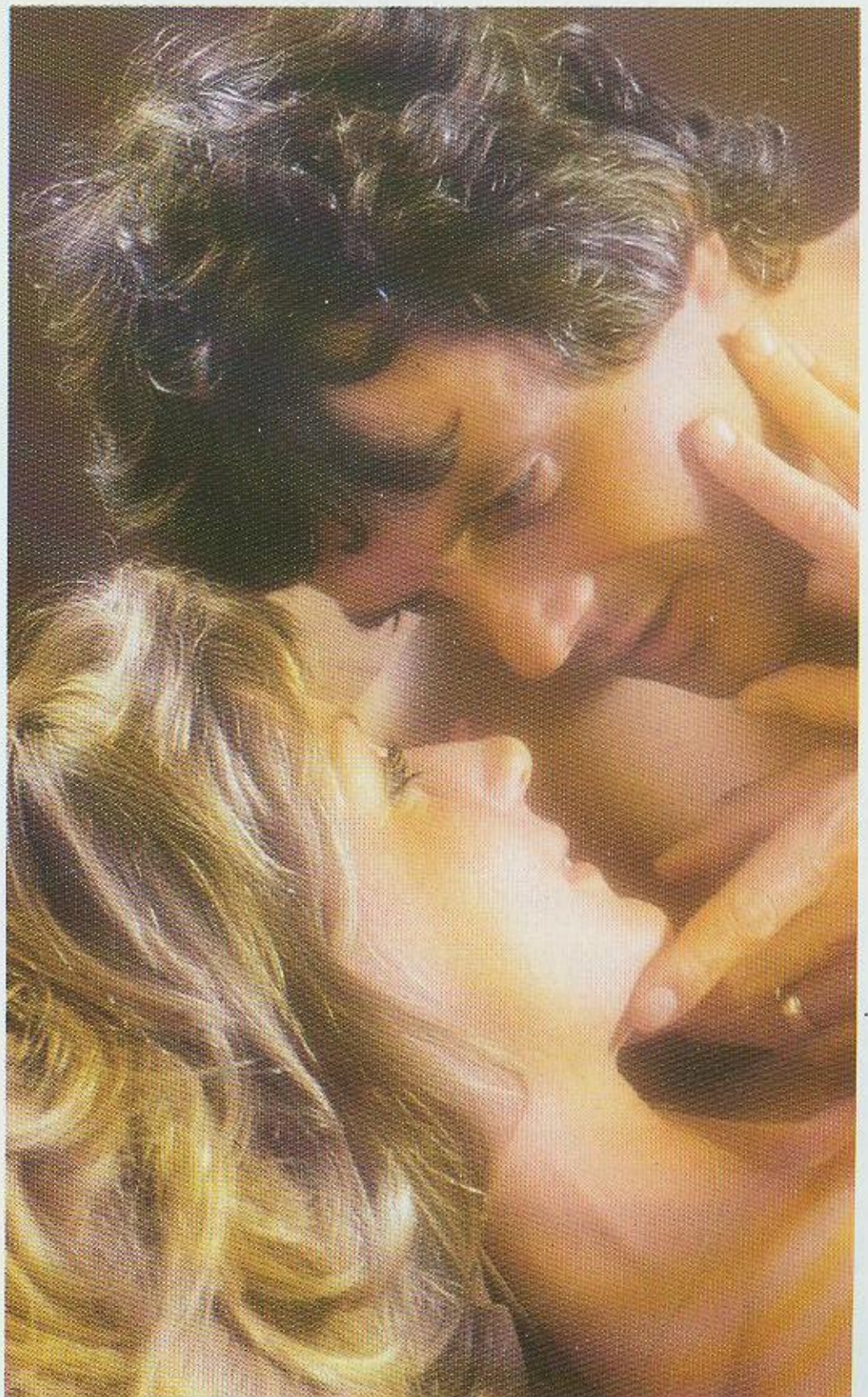
Προσπαθήστε να φανταστείτε τον έρωτα σαν ένα γεύμα, όπου ο στόχος είναι ν' απολαύσετε το φαγητό και τη συντροφιά των καλεσμένων. Αν έχετε δεσμευτεί να καταπιείτε την τελευταία μπουκιά φαγητό ακριβώς την ίδια στιγμή με το σύντροφό σας, τότε θα αγχωθείτε με το χρόνο, δεν θα είστε συγκεντρωμένοι στο φαγητό και συνεπώς δεν θα το απολαύσετε. Αλλά πάλι αν υποθέσουμε ότι τελειώνετε το φαγητό ταυτόχρονα, αυτό το κάνει πιο απολαυστικό;

Δυστυχώς για πολλά ζευγάρια η όλη ιστορία του ταυτόχρονου οργασμού είναι κάτι εντελώς παρόμοιο μ' αυτό - το ίδιο το γεγονός ότι προσπαθούν να τελειώσουν μαζί τους εμποδίζει να το καταφέρουν. Για έναν άνδρα μπορεί να είναι πολύ κουραστικό να πιέζεται να καθυστερήσει τον οργασμό του, μέχρι να φτάσει και η γυναίκα στο δικό της. Κάτι τέτοιο μπορεί να επηρεάσει το χρόνο που του χρειάζεται για να εκσπερματώσει και έτσι να μειωθεί η απόλαυση του οργασμού. Αλλά και για τη γυναίκα το στρες είναι το ίδιο έντονο, καθώς προσπαθεί να φτάσει πιο γρήγορα στον οργασμό της, για να συμπέσει με το δικό του.

ΤΑΥΤΟΧΡΟΝΟΣ ΟΡΓΑΣΜΟΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΣΥΝΟΥΣΙΑΣ

Ο οργασμός αποτελεί βασικό κομμάτι της αναπαραγωγικής πράξης για τους άνδρες. Χωρίς αυτόν δεν μπορούν να αφήσουν έγκυο μια γυναίκα. Επομένως ο ανδρικός οργασμός είναι μια βιολογική αναγκαιότητα.

Ο γυναικείος οργασμός όμως είναι πολύ πιο δυσνόητος και λιγότερο ξεκάθαρος. Το μόνο που είναι αναγκαίο, από βιολογική άποψη, είναι η γυναίκα να είναι αρκετά δεκτική, ώστε ο άνδρας να μπορέσει να τοποθετήσει το σπέρμα του κοντά



στις σάλπιγγες. Ο οργασμός κατά τη διάρκεια της συνουσίας δεν είναι απαραίτητος.

Από τις γυναίκες που έχουν οργασμό, οι μισές έχουν οργασμό με ερεθισμό της κλειτορίδας με το χέρι ή το στόμα, παρά με τη συνουσία. Το 1980, σε μια έρευνα που έγινε στις ΗΠΑ σε 106.000 γυναίκες, βρέθηκε ότι το 34% των γυναικών είχαν οργασμό από τη συνουσία, ενώ το 1974 είχε βρεθεί ότι το ποσοστό ήταν 30%. Επομένως, αν πρέπει να υπάρξει ταυτόχρονος οργασμός κατά τη διάρκεια της συνουσίας - πράγμα που εννοούν οι περισσότεροι άνθρωποι, όταν χρησιμοποιούν αυτή τη φράση - πολλοί λίγοι θα είναι αυτοί που θα έχουν μια τέτοια εμπειρία.

ΚΑΤΑΡΡΙΨΗ ΜΕΡΙΚΩΝ ΜΥΘΩΝ

Ορισμένοι άνδρες κατηγορούν τις γυναίκες τους ότι είναι "ψυχρές", όταν δεν έχουν οργασμό με τη συνουσία και ιδιαίτερα όταν δεν έχουν ταυτόχρονο οργασμό. Αυτό είναι εξαιρετικά άδικο, αφού η ψυχρότητα είναι ένα εντελώς διαφορετικό πράγμα από την απουσία οργασμού.

Η ψυχρότητα είναι η ανικανότητα για οποιαδήποτε σεξουαλική αντίδραση, ανάμεσα στις οποίες συμπεριλαμβάνεται και η απουσία οργασμού. Πολλοί άνδρες πιστεύουν ότι η γυναίκα που δεν μπορεί ή δεν έχει οργασμό (και κατά προτίμηση κατά τη διάρκεια της συνουσίας), από μια άποψη, υστερεί. Αυτή είναι μια ατυχής και, επιπλέον, επιζήμια αντίληψη, επειδή κρίνει τη γυναικεία σεξουαλικότητα με τα ίδια κριτήρια που κρίνεται και η ανδρική.

Στον πολιτισμό μας οι άνδρες είναι προσανατολισμένοι στο να πετύχουν τον τελικό στόχο τους και το να έχουν οργασμό το θεωρούν ουσιαστικό μέρος οποιασδήποτε σεξουαλικής αλληλεπίδρασης. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να περιμένουν και από τις γυναίκες τους το ίδιο. Μια μεγάλη έρευνα το 1977 στις ΗΠΑ, που έγινε σε 4.000 άνδρες, αποκάλυψε ότι οι περισσότεροι πίστευαν πως η συνουσία τελειώνει, όταν και οι δύο φτάνουν σε οργασμό. Πολλές, αν όχι οι περισσότερες γυναίκες, θα διαφωνούσαν μ' αυτή την άποψη.

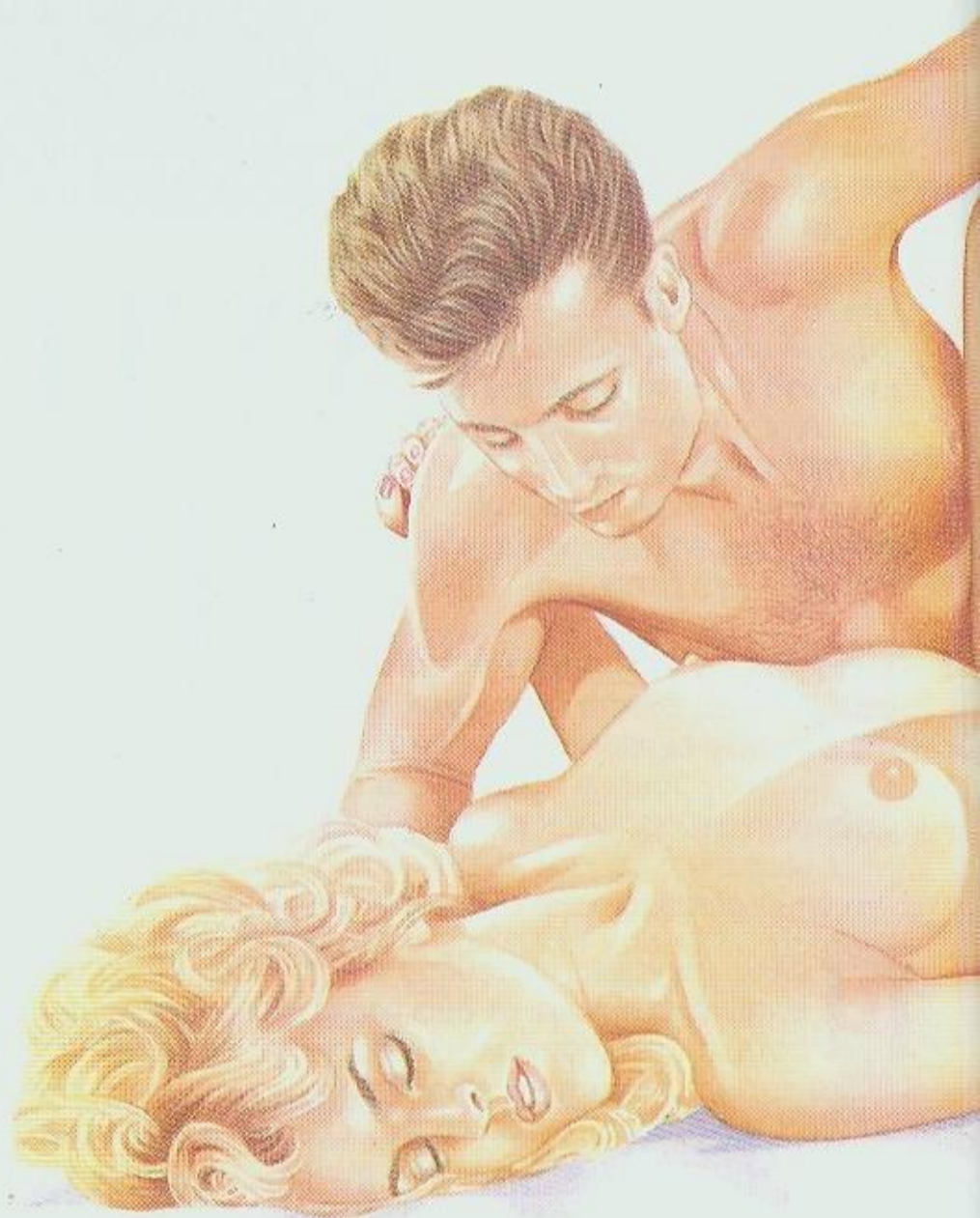
Σήμερα υπάρχουν δύο ακαταμάχητες ερμηνείες, που εξηγούν τους λόγους για τους οποίους οι γυναίκες έχουν λιγότερους οργασμούς από τους άνδρες.

Η πρώτη βασίζεται στην ψυχανάλυση και υποστηρίζει ότι όλες οι γυναίκες είναι κατά βάση σεξουαλικές και οργασμικές, αλλά οι περισσότερες χάνουν αυτές τις ιδιότητές τους, επειδή το πολιτιστικό τους περιβάλλον υποστηρίζει ότι το σεξ είναι βρώμικο, λάθος ή επικίνδυνο.

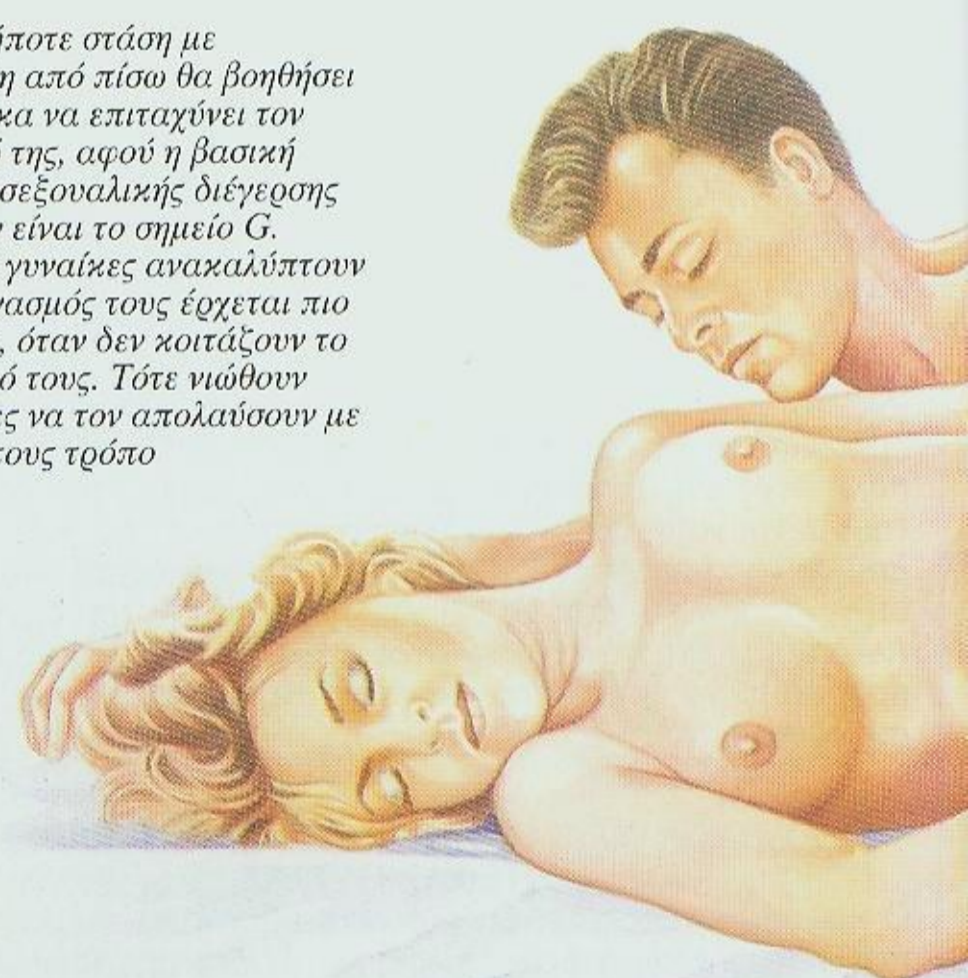
Έτσι, σύμφωνα με τη θεωρία αυτή, πολλά κορίτσια δεν ανακαλύπτουν την ικανότητά τους να φτάσουν σε οργασμό, όπως συμβαίνει με τ' αγόρια, και έτσι, όταν ενηλικιώνονται, η σεξουαλικότητά τους είναι από μια άποψη ακρωτηριασμένη. Αυτή η κατάσταση μπορεί ν' αντιστραφεί, όπως υποστηρίζουν, αν αποκατασταθούν οι παλιοί μύθοι και οι ζημιές που έχουν γίνει από παλιά.

Η κλινική εμπειρία έχει αποδείξει ότι η θεωρία αυτή έχει κάποιες βάσεις, αλλά φαίνεται να έρχεται σε αντίθεση με την άλλη θεωρία που προέρχεται από το χώρο της ανθρωπολογίας και υποστηρίζει ότι οι γυναίκες είναι τα μόνα θηλυκά ζώα που έχουν οργασμούς. Συνεχίζει υποστηρίζοντας ότι ο γυναικείος οργασμός δεν είναι βιολογικά προγραμματισμένος, αλλά μάλλον πρόκειται για μια εκλεπτυσμένη και μαθημένη κοινωνική συμπεριφορά, κάτι αντίστοιχο με το να μάθει κανείς να παίζει πιάνο.

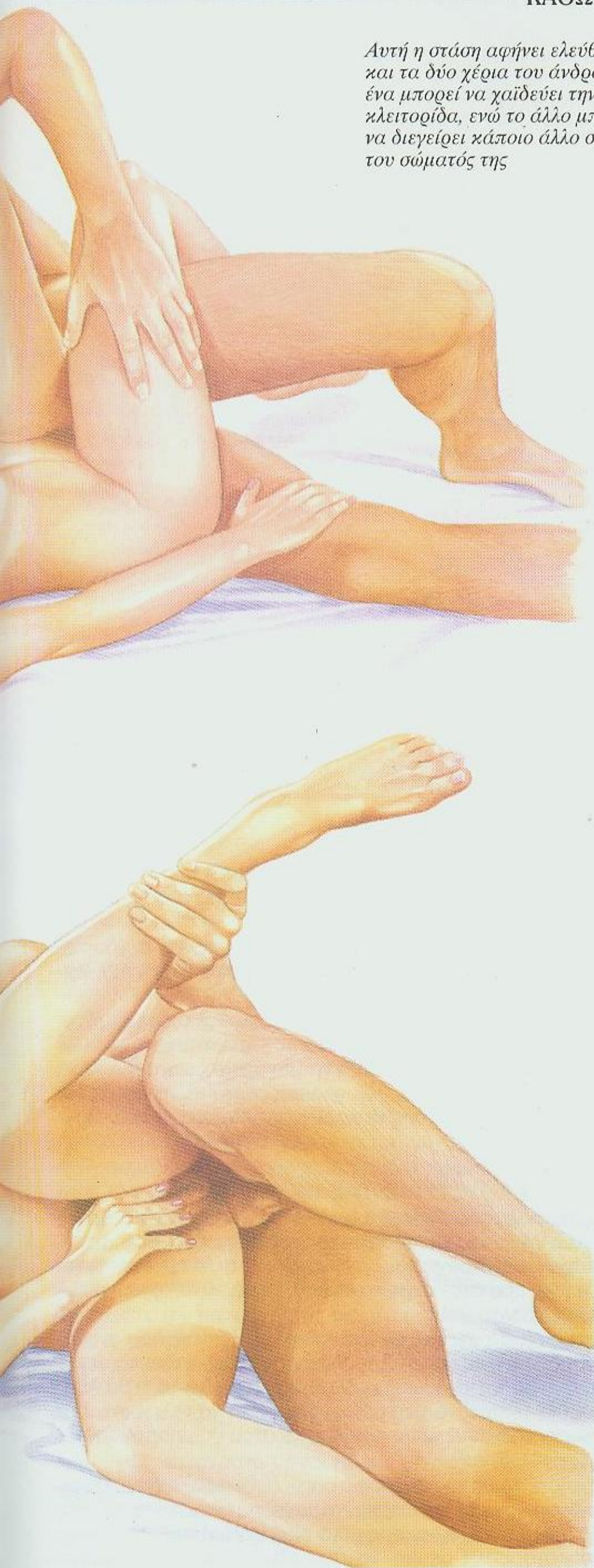
Άσχετα με το ποια θεωρία είναι σωστή, ο ταυτόχρονος οργασμός δεν είναι κάτι που μπορεί να συμβεί ως διά μαγείας. Αντίθετα υπάρχουν συγκεκριμένες τεχνικές που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε, για να το κατορθώσετε.



Οποιαδήποτε στάση με διεύδυση από πίσω θα βοηθήσει τη γυναίκα να επιταχύνει τον οργασμό της, αφού η βασική περιοχή σεξουαλικής διέγερσης γι' αυτήν είναι το σημείο G. Μερικές γυναίκες ανακαλύπτουν ότι ο οργασμός τους έρχεται πιο γρήγορα, όταν δεν κοιτάζουν το σύντροφό τους. Τότε νιώθουν ελεύθερες να τον απολαύσουν με το δικό τους τρόπο



Αυτή η στάση αφήνει ελεύθερα και τα δύο χέρια του άνδρα - το ένα μπορεί να χαϊδεύει την κλειτορίδα, ενώ το άλλο μπορεί να διεγείρει κάποιο άλλο σημείο του σώματός της



ΠΩΣ ΝΑ ΠΕΤΥΧΕΤΕ ΤΟΝ ΤΕΛΕΙΟ ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΟ

Όπως είναι φανερό, με κάτι τόσο ιδιαίτερο όπως είναι η σεξουαλικότητα ενός ατόμου, δεν μπορούν να καθοριστούν άκαμπτοι κανόνες, που αν τους ακολουθήσετε θα φτάσετε σε ταυτόχρονο οργασμό, αλλά απλά η κλινική εμπειρία μας δίνει τη δυνατότητα να αξιοποιήσουμε την εμπειρία των άλλων. Στη συντριπτική πλειοψηφία των ζευγαριών, η γυναίκα θα πρέπει να επιταχύνει τον οργασμό της και ο άνδρας θα πρέπει να συγκρατήσει το δικό του, αν θέλουν να έχουν πιθανότητες να φτάσουν σε ταυτόχρονο οργασμό. Εδώ σας δίνουμε ορισμένες οδηγίες για το πώς μπορείτε να πετύχετε κάτι τέτοιο.

ΕΠΙΤΑΧΥΝΟΝΤΑΣ ΤΟ ΓΥΝΑΙΚΕΙΟ ΟΡΓΑΣΜΟ

■ Ο στοματικός έρωτας πριν από τη συνουσία είναι ένα σημαντικό πλεονέκτημα. Αν ο άνδρας κάνει τη γυναίκα να πλησιάσει στον οργασμό με το στόμα του και στη συνέχεια προχωρήσει στη διείσδυση, τότε μπορεί αυτή να τελειώσει σχεδόν αμέσως. Ο τελικός ερεθισμός που θα φέρει η διείσδυση μπορεί να οδηγήσει τη γυναίκα σε έναν οργασμό που διαφορετικά δεν θα είχε.

■ Για τη γυναίκα της οποίας το κέντρο σεξουαλικής διέγερσης είναι το σημείο G, το σεξ με διείσδυση από πίσω και, ειδικά, η στάση "στα τέσσερα" μπορεί να βοηθήσει, ώστε να είναι σίγουρο ότι διεγείρεται εκεί που πρέπει. Υπάρχουν γυναίκες που έχουν οργασμό με τη συνουσία, όταν κάνουν έρωτα σε στάσεις με διείσδυση από πίσω, επειδή δεν κοιτάζουν κατά πρόσωπο το σύντροφό τους και έτσι αποφεύγουν μια παρεμβολή της εικόνας του, την ώρα που κάνουν έρωτα. Οι γυναίκες αυτές συχνά φαντασιώνουν άλλους άνδρες και, όταν ο άνδρας τους τις κοιτάζει κατά πρόσωπο, τότε "μπαίνει στη μέση". Ένας άλλος λόγος που εξηγεί γιατί οι γυναίκες αυτές έχουν οργασμό σ' αυτή τη στάση είναι ότι αισθάνονται πολύ ευάλωτες - με τη διείσδυση νιώθουν ότι βρίσκονται στο έλεος του εραστή τους, που μπορεί να τις κάνει ό,τι θέλει. Αν κάποιο ζευγάρι έχει ανακαλύψει ότι η γυναίκα έχει ένα ευαίσθητο σημείο G, θα πρέπει να πειραματιστεί με τέτοιες στάσεις.

■ Χρησιμοποιήστε μια αγαπημένη σας φαντασίωση. Ορισμένες γυναίκες μπορούν να μεταμορφωθούν από "απλά θερμές" σε "αληθινά καυτές", απλά και μόνο χρησιμοποιώντας μια ιδιαίτερα ερεθιστική φαντασίωση.

■ Τα προκαταρκτικά παιχνίδια είναι το κλειδί για τον οργασμό με τη συνουσία στις περισσότερες γυναίκες. Κάτι τέτοιο βέβαια θα πρέπει να προσαρμοστεί, σε μεγάλο βαθμό, στις ιδιαίτερες ανάγκες της κάθε γυναίκας ξεχωριστά. Αυτό μπορεί να εξηγεί το γεγονός ότι οι ηλικιωμένες και παντρεμένες γυναίκες έχουν οργασμό με τη συνουσία πιο συχνά απ' ό,τι οι νέες και ελεύθερες κοπέλες - είχαν στη διάθεσή τους περισσότερο χρόνο να ανακαλύψουν την καλύτερη μέθοδο και να την τελειοποιήσουν.

■ Το ζευγάρι θα πρέπει να βρει μια τέτοια στάση που να είναι δυνατό, εύκολα και άνετα, να ερεθιστεί η κλειτορίδα. Μία από τις καλύτερες στάσεις για να γίνει αυτό είναι ο άνδρας να ξαπλώσει σε ορθή γωνία με το σώμα της γυναίκας και κάτω από τους σηκωμένους και ανοιχτούς μηρούς της. Αυτή η στάση

ΜΑΘΑΙΝΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΗΣ ΠΙΕΣΗΣ

Ο άνδρας θα πρέπει να ερεθιστεί διαβάζοντας κάτι ερωτικό και στη συνέχεια να έχει στύση με τον αυνανισμό. Όταν η στύση κορυφωθεί, θα πρέπει να σταματήσει τη διέγερση και να πιέσει το κεφάλι του πέους ανάμεσα στα δάχτυλα και τον αντίχειρα, γύρω από τη στεφάνη της βάλανου. Αυτό θα κάνει τη στύση να υποχωρήσει πολύ γρήγορα.

Μόλις το πέος του γίνει πλαδαρό, θα πρέπει να το ερεθίσει και πάλι με τον τρόπο που προτιμά και να συνεχίσει μια ερεθίζοντας και μια σταματώντας, για όσο καιρό το αντέξει.

Θα πρέπει σταδιακά ν' αυξήσει το χρόνο που μπορεί να κρατηθεί, μέχρι να πετύχει να κρατιέται άνετα περίπου για μισή ώρα.

Μερικοί άνδρες πάλι δοκιμάζουν αυτό το είδος των ασκήσεων σε συνεργασία με τη γυναίκα τους. Ίσως κάτι τέτοιο να είναι προτιμότερο, επειδή είναι πολύ πιο ρεαλιστικό και θυμίζει περισσότερο πραγματικές συνθήκες συνουσίας.

Η γυναίκα που εκπαιδεύει τον άνδρα της μπορεί να τον διεγείρει μ' όποιον τρόπο νομίζει καλύτερο και έπειτα να τον κάνει να επιβραδύνει το ρυθμό του με την τεχνική της πίεσης.

Μετά από μερικές μέρες εκπαίδευσης ο άνδρας θα πρέπει να είναι σε θέση να έχει στύση και να μπορεί να κρατηθεί για κάποια ώρα, χωρίς να εκσπερματώσει. Θα μπορούσε, για παράδειγμα, να κάνει κάποια δουλειά μέσα στο σπίτι ή να κάνει κάποια δουλειά για τη γυναίκα του. Στη συνέχεια, και οι δύο μαζί θα προσπαθήσουν να επαναφέρουν τη στύση του.

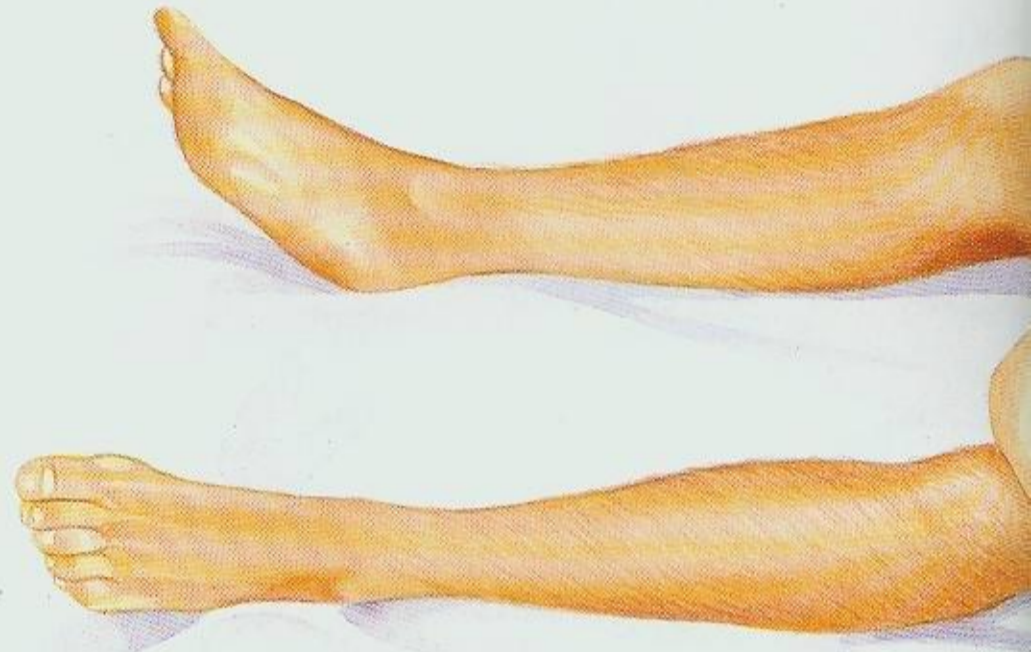
Επειδή η εκπαίδευση καταλήγει πάντα στη συνουσία ή στον αυνανισμό, δεν θα υπάρξουν προβλήματα για τον άνδρα.

Ύστερα από μερικές εβδομάδες σχεδόν κάθε άνδρας θα μπορεί να καθυστερεί τον οργασμό του, σχεδόν για όση ώρα θέλει. Το μυστικό είναι να καταλάβει ο ίδιος πότε πλησιάζει στο σημείο "χωρίς επιστροφή". Τότε λέει στη γυναίκα του ή της κάνει σήμα, ότι είναι έτοιμος να φτάσει σε οργασμό και αυτή σταματά να τον διεγείρει. Αργότερα στη συνουσία μπορεί να αναγνωρίζει αυτή την αίσθηση και να σταματά τις κινήσεις του πέους, στην κυριολεξία να βγαίνει από τον κόλπο, για να εφαρμόσει την τεχνική ή να κάνει κάτι άλλο, για να ελέγξει την πορεία του προς τον οργασμό.

Μετά τα πρώτα στάδια εκπαίδευσης, θα πρέπει να προχωρήσει στη διείσδυση με μεγάλη προσοχή - αυτό γίνεται καλύτερα, όταν η γυναίκα είναι από πάνω.

αφήνει ελεύθερα τα χέρια του, έτσι που το ένα να μπορεί να χαϊδεύει την κλειτορίδα και το άλλο να ικανοποιεί κάποιο άλλο μέρος του σώματός της. Υπάρχουν και πολλές άλλες στάσεις στις οποίες η γυναίκα μπορεί η ίδια να χαϊδεύει την κλειτορίδα της, καθώς ο άνδρας διεισδύει. Αυτές συμπεριλαμβάνουν τις στάσεις με διείσδυση από πίσω - τα "κουτάλια" (αν σηκώσει το πάνω μέρος του ποδιού της), τις στάσεις με τη γυναίκα από πάνω - το επινοητικό ζευγάρι γρήγορα θ' ανακαλύψει τι οδηγεί στο καλύτερο αποτέλεσμα και για τους δύο. Μερικές γυναίκες φτάνουν σε οργασμό, μόνο αν χρησιμοποιούν δονητή για να

Όταν είναι από πάνω, πέρα από το πλεονέκτημα της βαθιάς διείσδυσης που έχουν, πολλές γυναίκες πιστεύουν ότι μπορούν να ελέγξουν τόσο το δικό τους όσο και τον οργασμό του εραστή τους. Και μερικές στάσεις, όπως αυτή εδώ, διευκολύνουν τον άνδρα να ερεθίζει και την κλειτορίδα της



ερεθίσουν τον κόλπο ή την κλειτορίδα τους, την ώρα που ο άνδρας διεισδύει και υπάρχουν άνδρες που τους αρέσει αυτή η αίσθηση.

■ Κάντε τη να φτάσει σε οργασμό πριν από τη συνουσία. Υπάρχουν περισσότερες πιθανότητες μετά να φτάσει σε οργασμό και με τη συνουσία.

Μερικές γυναίκες παρ' όλο που έχουν πολλούς και έντονους οργασμούς κατά τη διάρκεια του αυνανισμού και των προκαταρκτικών, εξακολουθούν να μην έχουν οργασμό κατά τη διάρκεια της συνουσίας. Οι περισσότερες κλινικές για σεξουαλικά προβλήματα δεν θεωρούν ότι υπάρχει κάποιο πρόβλημα μ' αυτές τις γυναίκες.

ΚΑΘΥΣΤΕΡΩΝΤΑΣ ΕΝΑΝ ΑΝΔΡΑ

Αυτό είναι πολύ πιο δύσκολο από το να επιταχυνθεί ο οργασμός μιας γυναίκας και το ζευγάρι που πειραματίζεται με τέτοιες τεχνικές διατρέχει τον κίνδυνο ο άνδρας ν' αποκτήσει τέτοιο έλεγχο, που στο τέλος να καταλήξει να μην έχει οργασμό ακόμη και όταν το θέλει.

Αυτός είναι ένας υπαρκτός κίνδυνος, όταν κανείς ανακατεύεται με την ανδρική στύση. Πάντως με δεδομένο το γεγονός ότι ο άνδρας συνήθως τελειώνει νωρίτερα απ' ό,τι θα 'θελε και έτσι δεν μπορεί να περιμένει τη γυναίκα να τελειώσει, παρακάτω σημειώνουμε κάποια πράγματα που θα μπορούσαν να έχουν αποτέλεσμα.

■ Συζητήστε το με τη σύντροφό σας - είναι πολύ πιθανό να είναι σε θέση να σας βοηθήσει. Υπάρχει η πιθανότητα να σας ερεθίζει πολύ έντονα, να σας φιλά υπερβολικά παθιασμένα ή, στα προκαταρκτικά ακόμη, να σας οδηγεί στο σημείο χωρίς



επιστροφή και έπειτα ν' αναρωτιέται γιατί τελειώνετε τόσο γρήγορα, ενώ αυτή δεν είναι ακόμη έτοιμη. Το μυστικό εδώ είναι να μπορέσετε να συντονιστείτε ο ένας με το ρυθμό του άλλου. Αρχικά αφιερώστε περισσότερο χρόνο, για να τη ζεσάνετε και αφήστε τη να σας χαϊδέψει και να σας ερεθίσει, μόνο αφού και η ίδια πλησιάζει στον οργασμό της.

■ Χρησιμοποιήστε προφυλακτικό για μερικές εβδομάδες. Αυτό μπορεί να μειώσει την ευαισθησία σε τέτοιο βαθμό, ώστε να μειωθεί η ταχύτητα με την οποία φτάνετε σε οργασμό.

■ Χρησιμοποιήστε μια ήπια αναισθητική κρέμα ή αλοιφή στην άκρη του πέους. Αυτό μειώνει την ευαισθησία του και σας βοηθά να κρατηθείτε περισσότερο.

■ Προσπαθήστε να σφίξετε πολύ τον πρωκτό σας στο τέλος κάθε κίνησης.

■ Η βαθιά διείσδυση βοηθά ορισμένους άνδρες, επειδή μειώνει τον ερεθισμό στην άκρη του πέους. Αυτό συμβαίνει, επειδή ο γυναικείος κόλπος ανοίγει πολύ, όταν η γυναίκα είναι πολύ ερεθισμένη και δεν σφίγγει τόσο σφιχτά το πέος.

■ Στρέψτε την προσοχή σας σε κάτι μη σεξουαλικό. Σκεφτείτε κάποιο πρόβλημα στη δουλειά ή οτιδήποτε σας αποσπά την προσοχή, έστω και προσωρινά, από την πολύ γρήγορη διέγερση που προσπαθείτε ν' αποφύγετε.

■ Πιείτε μια μικρή ποσότητα αλκοόλ, πριν κάνετε έρωτα. Μερικοί άνδρες έχουν πολύ άγχος, ειδικά αν η γυναίκα τους τους πιέζει για ταυτόχρονο οργασμό και βρίσκουν ότι ένα ελαφρύ ποτό τους χαλαρώνει.

■ Αν ένας άνδρας μάθει να χρησιμοποιεί την τεχνική της πίεσης, αυτό θα τον βοηθήσει να έχει μεγαλύτερο έλεγχο της εκσπερμάτωσής του.

Η εξάσκηση των ανδρών για τον έλεγχο της εκσπερμάτωσης έχει ακόμη ένα πλεονέκτημα - δίνει στη γυναίκα τη δυνατότητα να μάθει με λεπτομέρειες τα σημάδια που προειδοποιούν για τον οργασμό του άνδρα. Αυτό μπορεί να είναι χρήσιμο γι' αυτήν, αν προσπαθεί να συντονίσει τον οργασμό της, για να συμπέσει με το δικό του ή αν θέλει να καθυστερήσει το δικό του, για να τον προλάβει.

Κατά τον ίδιο τρόπο, ένας τρυφερός άνδρας που ενδιαφέρεται, αν παρατηρήσει προσεκτικά τη γυναίκα του την ώρα που αυνανίζεται ή την ώρα της συνουσίας, θα μάθει ποια είναι τα σημάδια που δείχνουν ότι εκείνη πλησιάζει στον οργασμό και έτσι θα μπορέσει να τελειώσει μαζί της. Πολλά ζευγάρια δεν έχουν αφιερώσει ποτέ αρκετό χρόνο ή το κατάλληλο ενδιαφέρον, για να μάθουν αυτά τα προειδοποιητικά σημάδια και μετά αναρωτιούνται γιατί δεν έχουν ποτέ ταυτόχρονους οργασμούς.

Φυσικά ο συνδυασμός των τεχνικών που καθυστερούν τον ανδρικό οργασμό και εκείνων που επιταχύνουν το γυναικείο έχει συνήθως το καλύτερο αποτέλεσμα. Έτσι, με τον όρο ότι και οι δύο μπορούν να ελέγξουν τον οργασμό τους και να διαβάσουν τα σημάδια του άλλου, θα πρέπει να μπορούν να τελειώσουν ταυτόχρονα.

ΚΑΤΙ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΠΡΟΣΟΧΗ

Αν κάποια στιγμή η προσπάθειά σας να έχετε ταυτόχρονο οργασμό μειώσει την απόλαυση στο σεξ, τότε θα πρέπει να σταματήσετε να προσπαθείτε. Το λογικότερο είναι να μην προσπαθείτε πολύ συχνά να έχετε ταυτόχρονο οργασμό, αλλά να τον κρατάτε για εξαιρετικές περιπτώσεις ή για εκείνες τις στιγμές που νιώθετε ιδιαίτερα ερωτευμένοι ή χαλαροί.

ΠΑΡΑΤΕΙΝΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΑΠΟΛΑΥΣΗ

ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΤΟ ΣΕΞ ΝΑ ΔΙΑΡΚΕΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ

Είστε βιαστικοί, όταν κάνετε έρωτα; Η σεξουαλική σας ζωή είναι παθιασμένη αλλά σύντομη; Είναι καιρός να αφιερώσετε χρόνο, ώστε να κάνετε το σεξ να διαρκεί περισσότερο

Σε μια σεξουαλική σχέση υπάρχουν φορές που ένα ερωτικό ξέσπασμα μπορεί να είναι ιδιαίτερα απολαυστικό. Το "μια κι έξω" στιλ έχει τη θέση του, ίσως πριν βγείτε έξω για να συναντήσετε φίλους για το βράδυ, την ώρα του φαγητού ή στο τέλος της μέρας.

Υπάρχουν φορές, όμως, που οι εραστές θα ικανοποιηθούν από το σεξ, μόνο αν διαρκεί. Η αισθησιακή, παρατεταμένη συνουσία δεν συμβολίζει μόνο μια συναισθηματική δέσμευση πολύ περισσότερο απ' ό,τι ένα σεξ "στα γρήγορα", αλλά μπορεί να είναι και πολύ πιο ικανοποιητική, από οργανική άποψη, κα-

θώς οι δύο εραστές χρησιμοποιούν όλη την αγάπη και την επιδεξιότητά τους, για να οδηγήσουν ο ένας τον άλλο σιγά σιγά στο αποκορύφωμα της διέγερσης και στην ικανοποίηση.

Το παρατεταμένο σεξ δεν θα πρέπει να θεωρηθεί αυτοσκοπός. Μερικοί άνθρωποι κάνουν το λάθος να πιστεύουν ότι η ικανότητά τους να "κρατιούνται" τους κάνει καλύτερους εραστές. Αν κανείς από τους δυο σας δεν απολαμβάνει την εμπειρία, αλλά απλώς την υπομένετε για να αποδείξετε την αντοχή σας, τότε δεν είναι παρά μια άσκηση χωρίς νόημα.

Το κλειδί, όπως ισχύει και για κάθε σεξουαλική εμπειρία, είναι να μοιράζεστε τις σκέψεις και τις αντιδράσεις σας και να είστε ευαισθητοποιημένοι στις ανάγκες και τα συναισθήματα του συντρόφου σας.

ΕΧΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΚΑΤΑΛΛΗΛΗ ΔΙΑΘΕΣΗ

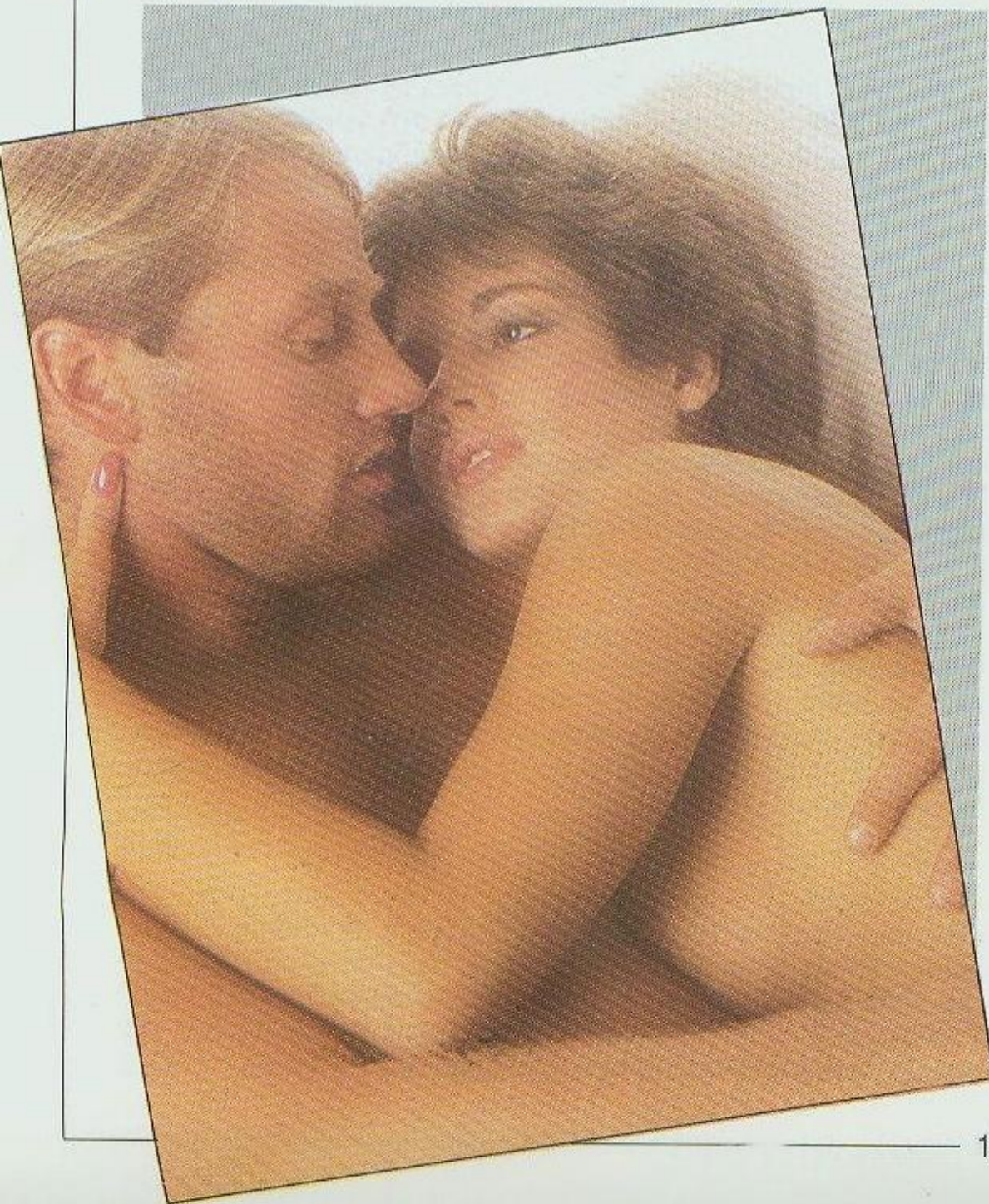
Η σεξουαλική διέγερση μπορεί ν' αρχίσει, πολύ πριν ξεκινήσει η ίδια η συνουσία. Μπορεί να πυροδοτηθεί από αισθησιακά φιλάκια και χάδια - και επίσης από ένα μεγάλο φάσμα άλλων ερεθισμάτων. Το να φαντασιώνετε τον εραστή σας ή μια φανταστική φιγούρα, να ακούσετε ένα συγκεκριμένο τραγούδι ή μια μελωδία, να μυρίσετε ένα προκλητικό άρωμα, να δοκιμάσετε ένα συγκεκριμένο φαγητό ή ποτό - όλα αυτά μπορεί να σας δημιουργήσουν τη διάθεση να κάνετε έρωτα. Μπορεί να έχετε αρχίσει να προετοιμάζεστε για σεξ, πολύ πριν ουσιαστικά αγγίξετε ο ένας τον άλλο.

Αν θέλετε να παρατείνετε το σεξ, ο καλύτερος τρόπος είναι να παρατείνετε όχι μόνο την ίδια την πράξη αλλά και τα προκαταρκτικά και ό,τι επακολουθεί μετά την ολοκλήρωση.

ΚΑΘΩΣ ΕΤΟΙΜΑΖΕΣΤΕ ΓΙΑ ΔΡΑΣΗ - ΒΓΑΖΟΝΤΑΣ ΤΑ ΡΟΥΧΑ ΣΑΣ

Τίποτα δεν έχει τη δυνατότητα να ερεθίσει τόσο πολύ, αλλά ταυτόχρονα και να σας γελοιοποιήσει, όσο το να γδυθείτε, όταν ετοιμάζεστε να κάνετε έρωτα. Οι άνδρες συνήθως είναι πολύ αδέξιοι, βγάζουν πρώτα το πουκάμισο και το παντελόνι και μετά αναρωτιούνται για ποιο λόγο οι γυναίκες βρρίσκουν μάλλον αστεία παρά σέξι τη θέα ενός άνδρα με τα εσώρουχα και τις κάλτσες.

Οι γυναίκες μπορεί επίσης να κάνουν το λάθος να γδυθούν πολύ γρήγορα - πράγμα που είναι κρίμα, αφού οι περισσότεροι άνδρες βρρίσκουν ιδιαίτερα ερεθιστική τη θέα μιας ημίγυμνης γυναίκας. Το να "ποζάρει" μπροστά του μόνο με το τζιν ή με ένα



μακό μπλουζάκι και την κιλότα, μπορεί να είναι ιδιαίτερα ερεθιστικό. Αν δεν βιάζεστε και βοηθάτε ο ένας τον άλλο με κάθε ρούχο, τότε μπορείτε να ξεπεράσετε οποιαδήποτε δυσκολία με πεισματάρικα φερμουάρ ή αδέξιες αγκράφες.

Η ΓΛΩΣΣΑ ΤΗΣ ΑΓΑΠΗΣ

Η φωνή σας αποτελεί ένα σημαντικό μέρος του σώματός σας, όπως τα χέρια ή τα χείλη σας. Μπορείτε να προσφέρετε την ίδια απόλαυση στον άλλο απλά και μόνο αν του λέτε πόσο τον αγαπάτε, πόση απόλαυση σας χαρίζει το σώμα του, πόσο επιδέξιος εραστής είναι και πόσο ερωτευμένοι είστε με τη θέα του στήθους της ή του πέους του.

Το πιο τρυφερό πράγμα που μπορείτε να κάνετε για το σύντροφό σας είναι να παϊνέψετε ένα μέρος του σώματός του, που ξέρετε ότι δεν το θεωρεί ελκυστικό και να τον διαβεβαιώσετε ότι βρίσκετε την κοιλιά του χαριτωμένη ή το μικρό της στήθος υπέροχο. Ύστερα από όλα αυτά θα είστε πια και οι δύο αρκετά ερεθισμένοι, για να επεκτείνετε τα χάδια σε οποιοδήποτε άλλο μέρος του σώματος.

ΕΞΕΡΕΥΝΩΝΤΑΣ Ο ΕΝΑΣ ΤΟΝ ΑΛΛΟ

Πριν από τη συνουσία θα θέλετε να εξερευνήσετε το σώμα του άλλου και θα θέλετε κι εκείνος να χαϊδέψει και να περιποιηθεί το δικό σας.

Ένας από τους καλύτερους τρόπους για να ξεκινήσετε, είναι να κάνετε ένα μπάνιο ή ένα ντους μαζί. Έτσι όχι μόνο θα προετοιμάσετε το σώμα σας για την επαφή και θα είστε σίγουροι ότι μπορείτε να προσφέρετε τον εαυτό σας αρωματισμένο και με την καλύτερη δυνατή αίσθηση, αλλά επιπλέον θα ανακαλύψετε ότι κάτω από το νερό, με το σαπούνι και το σαμπουάν, το χέρι σας θα γλιστρά πολύ πιο εύκολα πάνω στο σώμα του άλλου.

Το δέρμα, με τη διαφορετική υφή, οσμή και ευαισθησία στις αλλαγές της θερμοκρασίας, είναι το μεγαλύτερο μη γεννητικό σεξουαλικό όργανο. Παρ' όλα αυτά συχνά αγνοείται στη συνουσία, ειδικά από τους άνδρες που είναι λιγότερο ευαίσθητοι στην αφή απ' ό,τι οι γυναίκες.

Αν, καθώς εξερευνείτε ο ένας το σώμα του άλλου, πειραματιστείτε με τα χέρια, τα δάχτυλα και τη γλώσσα, τότε μπορείτε να παρατείνετε τα ευχάριστα σεξουαλικά συναισθήματα, που προηγούνται της συνουσίας.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το μασάζ ή ένα λάδι σώματος ή μια κρέμα που θα σας βοηθήσουν να χαϊδέψετε το σύντροφό σας και θα σας κάνουν να νιώσετε και οι δύο χαλαρωμένοι και ευτυχισμένοι.

Απλώστε μια μεγάλη πετσέτα στο πάτωμα ή το κρεβάτι, ώστε να μην έχετε ν' ανησυχείτε για λεκέδες, και αλείψτε με τη σειρά ο ένας τον άλλο με κρέμες ή λάδι. Σ' αυτό το στάδιο μείνετε μακριά από τις ερωτογενείς ζώνες - αυτές έχουν μια ιδιαίτερη ευαισθησία και διεγείρονται εύκολα.

Αφήστε για αργότερα τα γεννητικά όργανα, το εσωτερικό των μηρών και το στήθος και προς το παρόν συγκεντρωθείτε σε οποιοδήποτε άλλο σημείο του σώματος.

Αφήστε τα δάχτυλα, τις παλάμες, τα χείλη και τη γλώσσα να εξερευνήσουν το σώμα του άλλου, από τα δάχτυλα των ποδιών του μέχρι την κορυφή του κεφαλιού. Σιγά σιγά θα ανακαλύψετε ότι κάθε σημείο του σώματός σας ανταποκρίνεται στο άγγιγμα του άλλου και ότι ορισμένες περιοχές είναι περισσότερο ευαίσθητες και το άγγιγμα εκεί σας προκαλεί πιο ευχάριστες αντιδράσεις απ' ό,τι αλλού.

Ενθαρρύνετε το σύντροφό σας να σας ξεκαθαρίσει ποιες περιοχές του σώματός του ανταποκρίνονται περισσότερο στο άγγιγμά σας και τι είδους χάδια προτιμά και βεβαιωθείτε ότι κάνετε κι εσείς το ίδιο.

ΑΠΟΦΑΣΙΖΟΝΤΑΣ ΠΟΤΕ ΘΑ ΤΟ ΚΑΝΕΤΕ

Προτού καταλήξετε σ' ένα σχέδιο για μια σεξουαλική επαφή που θα κρατήσει πολύ, θα πρέπει να συμφωνήσετε μεταξύ σας, με διακριτικότητα, ότι αυτό είναι κάτι ευχάριστο και για τους δυο σας τη δεδομένη στιγμή.

Από τη στιγμή που το έχετε αποφασίσει, επικεντρώστε την προσοχή σας ο ένας στις ανάγκες του άλλου. Αν και οι δύο νιώθετε ότι ο άλλος σας αγαπά και νοιάζεται για σας, τότε υπάρχουν πολύ περισσότερες πιθανότητες να θέλετε να αφιερώσετε περισσότερο χρόνο κάνοντας έρωτα.

Σίγουρα στις διακοπές και τα Σαββατοκύριακα είναι πολύ πιο εύκολο να προσέξετε περισσότερο τον άλλο και να προετοιμάσετε σταδιακά και πιο ευχάριστα το έδαφος για σεξ. Αλλά ακόμη και μια εργάσιμη μέρα μπορεί να γίνει ξεχωριστή με λίγες επιπλέον χειρονομίες - να προσφέρετε στον άλλο ένα φλυτζάνι καφέ στο κρεβάτι, ένα πολύ τρυφερό φιλί αποχαιρετισμού και ίσως ένα τηλεφώνημα που να λέει απλά "Τι κάνεις;"

Όσο πλησιάζει η ώρα που σχεδιάζετε να κάνετε έρωτα, θα πρέπει να είστε εντελώς σίγουροι ότι υπάρχουν οι ακόλουθες προϋποθέσεις - και ο χρόνος είναι φανερό ότι είναι μία από αυτές. Είναι σχεδόν αδύνατο να σχεδιάζετε να κάνετε αργό, αισθησιακό έρωτα, όταν περιμένετε ένα σημαντικό τηλεφωνικό μήνυμα ή όταν ξέρετε ότι από στιγμή σε στιγμή τα παιδιά μπορεί να έρθουν στο σπίτι ή ότι μπορεί να σας επισκεφτεί οποιοσδήποτε. Αλλά και η ζεστασιά και η άνεση είναι εξίσου σημαντικές. Το ρίγος από το κρύο ή ένα πιάσιμο στο λαιμό από έναν άβολο καναπέ σίγουρα αποσπούν την προσοχή και δεν σας βοηθούν καθόλου.

Τέλος, η δυνατότητα να είστε μόνοι σας είναι το πιο βασικό στοιχείο. Αν χρειάζεται να κλειδώσετε την πόρτα της κρεβατοκάμαρας ή να κατεβάσετε το ακουστικό του τηλεφώνου, τότε κάντε το. Μερικές φορές έχουμε την τάση να βιαζόμαστε στο σεξ, επειδή παλιότερα σε αντίστοιχες περιπτώσεις φοβόμασταν ότι θα μας διακόψουν οι γονείς ή οι συγγάτοικοι.



ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΜΠΑΝΙΟ ΣΤΟΝ ΑΛΛΟ ΜΕ ΤΗ ΓΛΩΣΣΑ ΣΑΣ

Προσπαθήστε να χρησιμοποιείτε τη γλώσσα σας το ίδιο καλά όπως και τα χέρια σας. Γλείψτε με μακριές, πλατιές και αργές κινήσεις και βάλτε όσο περισσότερο σάλιο μπορείτε. Καλύψτε κάθε σημείο του σώματος του άλλου, ξεκινώντας από την πλάτη και μετά γυρίζοντάς τον από μπροστά.

Καθώς πλησιάζετε τις ερωτογενείς ζώνες προσπαθήστε να φυσήξετε αέρα, καθώς γλείψετε - η αίσθηση του αέρα που στεγνώνει το υγρό δέρμα είναι αρκετή, για να οδηγήσει σε έκσταση τον καθένα. Μη φυσάτε, βέβαια, μέσα στα αυτιά, γιατί μπορεί να κουφάνετε τον άλλο και ποτέ μη φυσάτε μέσα στον κόλπο μιας γυναίκας, γιατί αυτό μπορεί να προκαλέσει σοβαρή ζημιά - ακόμη και θάνατο.

ΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΑΡΓΟ ΣΕΞ

Υπάρχουν πολλές ερωτικές στάσεις που θα σας βοηθήσουν να παρατείνετε τη συνουσία για μεγάλο χρονικό διάστημα. Όλες τους στηρίζονται στον έλεγχο των κινήσεων της συνουσίας από τη γυναίκα. Σε γενικές γραμμές ο στόχος είναι να καθυστερήσει ο άνδρας για τόσο χρονικό διάστημα, όσο είναι αρκετό και για τους δύο.

Ενώ μια γυναίκα μπορεί να έχει πολλούς οργασμούς και να συνεχίζει ν' απολαμβάνει τη συνουσία, για τον άνδρα, από τη στιγμή που θα φτάσει σ' αυτό το στάδιο, το σεξ έχει τελειώσει τουλάχιστον για κάποιο χρονικό διάστημα.

Αν έχει περάσει στη φάση του πλατό, συχνά είναι δύσκολο γι' αυτόν να σταματήσει τις κινήσεις. Αλλά αν η σύντροφός του έχει τον έλεγχο, τότε μπορεί εκείνη να μειώσει το ρυθμό των κινήσεων. Μπορεί ακόμη να βγάλει το πέος του από τον κόλπο της και να εφαρμόσει την τεχνική της πίεσης, για να εμποδίσει την εκσπερμάτωση. Για να το κάνει αυτό τοποθετεί τον αντίχειρά της πάνω στο χαλινό, το δείκτη και το μέσο δάχτυλο στην άλλη πλευρά του πέους και πιέζει απαλά.

Η ΓΥΝΑΙΚΑ ΑΠΟ ΠΑΝΩ

Υπάρχει μια στάση στην οποία "η γυναίκα υπερέχει", αυτή όπου ο άνδρας είναι ξαπλωμένος ανάσκελα και η γυναίκα κάθεται από πάνω του. Μπορεί να καθήσει με το σώμα της όρθιο ή να ξαπλώσει κατά μήκος του σώματός του, με τα πόδια της μέσα ή έξω από τα δικά του. Αν τοποθετήσει το ένα χέρι του στο κάτω μέρος της πλάτης της, μπορεί να ερεθίζει την κλειτορίδα της, πιέζοντας το πέος του ανάμεσα στο σώμα της και το δικό του. Έτσι εκείνη έχει την ελευθερία να κινηθεί, όπως

της αρέσει καλύτερα. Την ώρα που εκείνη κινείται, ο εραστής της μπορεί να χαϊδεύει το στήθος και τους γλουτούς της.

ΠΟΛΥΤΕΛΕΙΕΣ

Γι' αυτή τη στάση απαιτείται ένα υποστήριγμα για την πλάτη - έτσι αν έχετε προβλήματα με την πλάτη σας, να είστε πολύ προσεκτικοί. Ο άνδρας κάθεται σ' ένα κρεβάτι με τα πόδια ανοιχτά και τεντωμένα. Η γυναίκα χαμηλώνει από πάνω του, απλώνει τα πόδια της πάνω από τα δικά του και, όταν και οι δύο είναι έτοιμοι, παίρνει το πέος του μέσα στον κόλπο της.

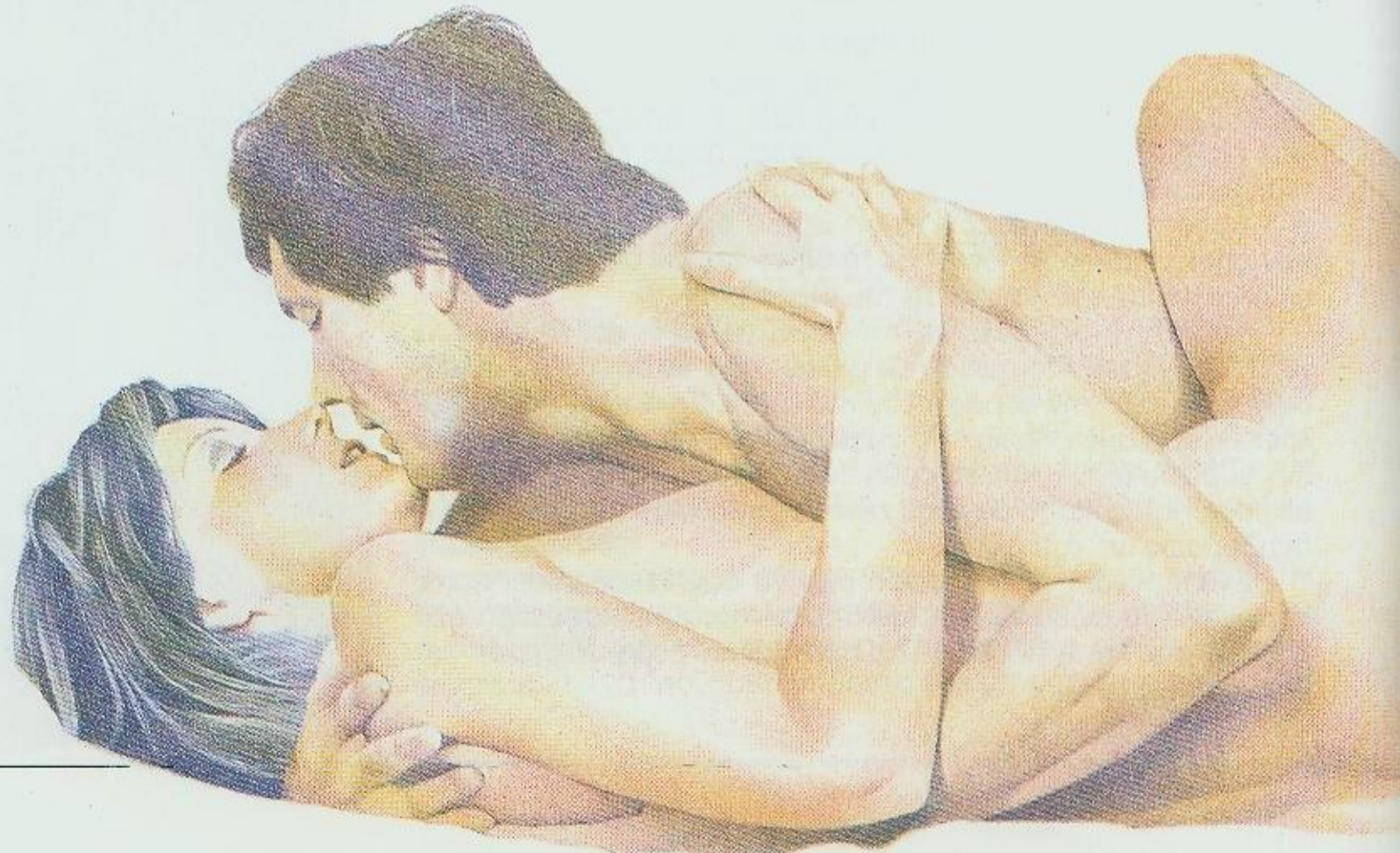
Μπορεί να τυλίξει τα πόδια της γύρω από την πλάτη του ή να χαλαρώσει, με τα πόδια της τεντωμένα από τη μια και την άλλη πλευρά του σώματός του. Και οι δύο μπορούν να γείρουν προς τα πίσω, στηρίζοντας το σώμα τους στα χέρια τους ή εκείνη μπορεί να πιαστεί από το λαιμό του, ενώ παράλληλα μπορεί να την κρατά και ο ίδιος. Μπορεί ακόμη ο άνδρας να καθήσει στην αγκαλιά της με τα πόδια του πάνω από τα δικά της ή τυλιγμένα γύρω από την πλάτη της.

Σε μια άλλη παραλλαγή, αυτός μπορεί να διπλώσει τα πόδια του σε μια γονατιστή στάση και εκείνη μπορεί να ξαπλώσει προς τα πίσω.

Σηκώνοντας το ένα γόνατο και ακουμπώντας το πόδι της στο στήθος του, μπορεί να ελέγξει τις κινήσεις του κρατώντας αντίσταση πάνω του με το πόδι της. Αυτός, με τη σειρά του, μπορεί να φιλήσει και να χαϊδέψει το πόδι της - μια πράξη που πολλές γυναίκες βρίσκουν ιδιαίτερα ερωτική.

ΣΤΟ ΠΛΑΪ

Μια ιδιαίτερα ξεκούραστη στάση είναι η στάση "στο πλαί". Η γυναίκα μπορεί να ξεκουράζεται στο μηρό του άνδρα ή αυτός



Η στάση "στο πλαί" είναι μια τέλεια ενδιάμεση στάση ανάμεσα στη στάση με τον άνδρα από πάνω και στη στάση με τη γυναίκα από πάνω. Σας δίνει τη δυνατότητα να κρατήσετε σταθερό το ρυθμό της συνουσίας και σας γλιτώνει από πιασίματα στους μυς, επειδή μπορείτε ν' αλλάξετε πλευρό

στο δικό της. Σ' αυτή τη στάση δεν έχετε πολλά περιθώρια κινήσεων, γι' αυτό και είναι ιδανική για να κάνετε έρωτα μ' έναν αργό, τεμπέλικό τρόπο.

Σ' αυτή τη στάση και οι δύο έχουν τη δυνατότητα να χρησιμοποιήσουν το ένα χέρι για να χαϊδέψουν ο ένας τον άλλο και μπορούν ν' ανταλλάξουν παρατεταμένες ματιές και φιλιά. Η στάση "στο πλάι" είναι μια ιδανική στάση για "ξεκούραση", την οποία μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και όταν θέλετε να κατεβάσετε, για λίγο, τους τόνους.

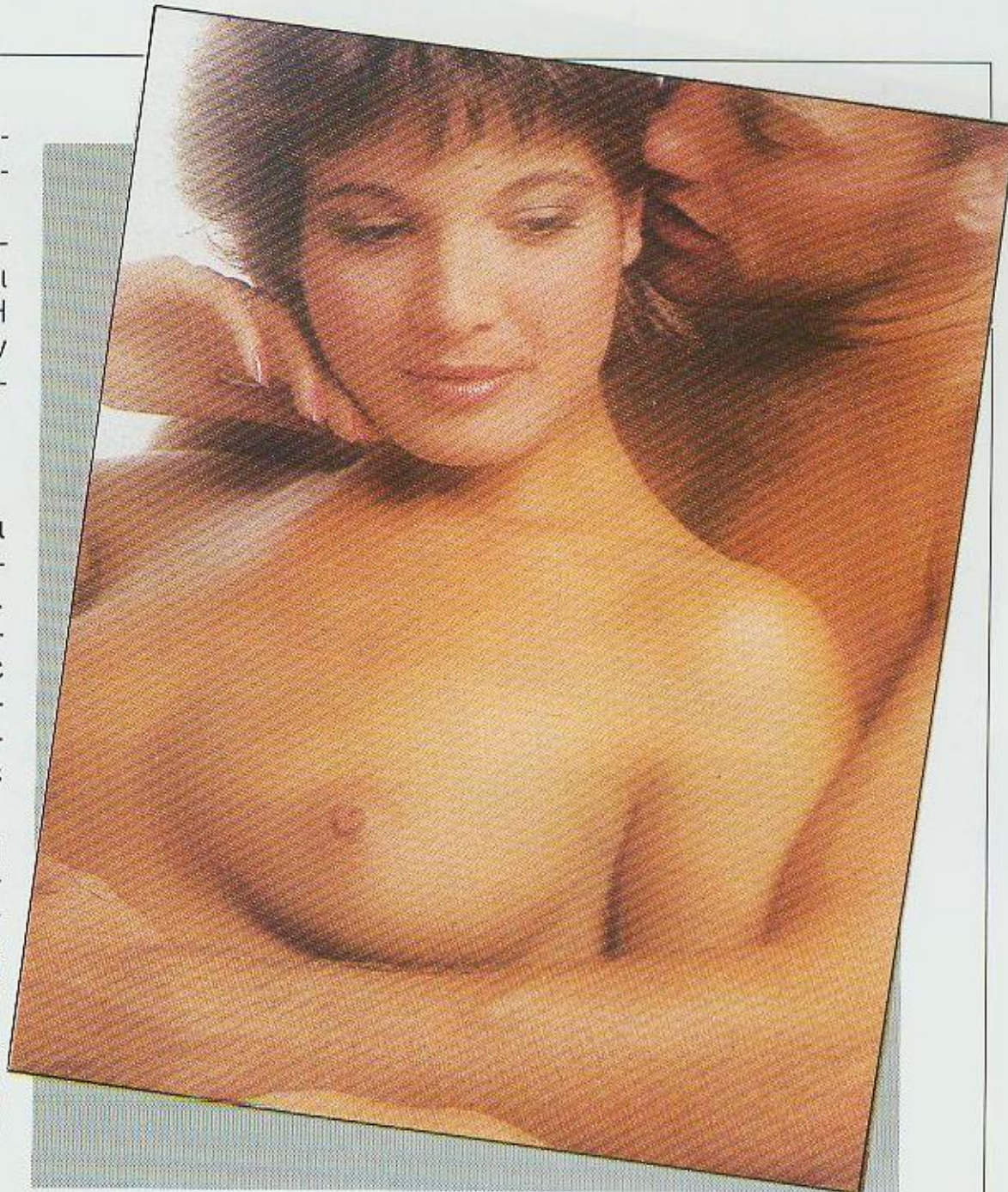
ΠΩΣ ΝΑ ΚΙΝΕΙΣΤΕ

Οι κινήσεις είναι συνήθως σπρωξίματα με φορά "μέσα-έξω" και είναι αυτού του είδους οι κινήσεις που κυρίως ερεθίζουν τον άνδρα, επειδή έτσι τρίβεται η βάλανος και η βάση του πέους. Πάντως και η κλειτορίδα μπορεί να ερεθιστεί εξίσου με μια κίνηση κυκλική ή από τη μια προς την άλλη πλευρά, παρόμοια με την κίνηση που κάνουν οι γυναίκες στο στριππίζ, όταν γδύνονται. Αυτές οι κινήσεις μπορούν να προκαλέσουν μεγάλη απόλαυση στη γυναίκα, ενώ ταυτόχρονα κρατούν τον άνδρα "σε αναμονή".

Πολλές ανατολικές κοινωνίες εφαρμόζαν μια τεχνική για τη συγκράτηση της εκσπερμάτωσης. Μεγάλος εραστής θεωρούνταν εκείνος που μπορούσε να δώσει στη γυναίκα "χίλια σπρωξίματα" την ώρα του σεξ και να τη φέρει σε οργασμό πολλές φορές, χωρίς ο ίδιος να εκσπερματώσει. Ο ιδανικός αριθμός θεωρούνταν μία εκσπερμάτωση για κάθε εκατό φορές.

Πολλοί Δυτικοί πιστεύουν ότι το καλύτερο τέλος για τον έρωτα είναι να φτάσουν σε οργασμό, αν βέβαια προηγουμένως έχουν απολαύσει τον έρωτα, έχουν έρθει κοντά με τη γυναίκα

Μια αρκετά ξεκούραστη στάση, η στάση "στο πλάι", είναι ο ιδανικός τρόπος για να διατηρήσετε πλήρη σωματική επαφή και μετά τον οργασμό



τους με την παρατεταμένη συνουσία και έχουν βεβαιωθεί ότι η γυναίκα τους έχει μείνει ικανοποιημένη.

ΠΗΓΑΙΝΟΝΤΑΣ ΓΙΑ ΕΠΑΝΑΛΗΨΗ

Με την παρατεταμένη συνουσία θα ανακαλύψετε ότι η γυναίκα είναι σε θέση να απολαύσει περισσότερους από έναν οργασμούς. Ανάλογα με την ηλικία και τη φυσική κατάσταση του άνδρα, υπάρχει περίπτωση να ζητήσει κι αυτός "επανάληψη".

Ένας άνδρας πάνω από τα 30 μπορεί ν' ανακαλύψει ότι η χρονική περίοδος που χρειάζεται το σώμα του, για να επανέλθει μετά τον οργασμό, είναι μεγαλύτερη απ' ό,τι όταν ήταν πιο νέος. Ακόμη και οι πιο νέοι και αυτοί με την καλύτερη φυσική κατάσταση θα χρειαστούν τουλάχιστον 20 - 30 λεπτά, μέχρι να αντιδράσει ξανά το σώμα τους.

Ένα ντους ή ένα μπάνιο ή ίσως το να μείνετε για λίγο ξαπλωμένοι μαζί και να μιλήσετε ή να χαρείτε ο ένας το σώμα του άλλου, μπορεί μερικές φορές να οδηγήσουν σε εκπλήξεις - ειδικά αν η γυναίκα χρησιμοποιήσει τη γλώσσα ή τα χείλη της πάνω στο πέος του. Πάντως, αν αυτό το μέρος του σώματός του αρνείται να υπακούσει, θυμηθείτε ότι ένα πέος σε στύση δεν είναι απαραίτητο, για να κάνετε έρωτα.

ΑΜΕΣΩΣ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΡΩΤΙΚΗ ΠΡΑΞΗ

Χρησιμοποιώντας το υπόλοιπο σώμα σας μπορείτε να συνεχίσετε να κάνετε έρωτα χαϊδεύοντας ο ένας τον άλλο, όση ώρα θέλετε. Πολλές γυναίκες λένε ότι οι στιγμές μετά το σεξ είναι και οι περισσότερο απολαυστικές. Αυτό συμβαίνει, επειδή ο εραστής τους τις αγκαλιάζει και εκδηλώνει τρυφερότητα. Μετά τη συνουσία μπορεί να νιώσουμε τη μεγαλύτερη χαλάρωση, σιγουριά και ασφάλεια που έχουμε νιώσει ποτέ.



ΠΟΛΛΑΠΛΟΙ ΟΡΓΑΣΜΟΙ

Πολλές γυναίκες είναι σε θέση να έχουν πολλαπλούς οργασμούς, αλλά δεν το έχουν συνειδητοποιήσει. Με τη φροντίδα και την αγάπη ενός τρυφερού άνδρα μπορούν να φτάσουν σε ύψη που, προηγουμένως, δεν μπορούσαν ούτε να διανοηθούν

Υπάρχουν τέσσερα στάδια διέγερσης και οργασμού στη γυναίκα. Στο πρώτο - το στάδιο της διέγερσης - οι ρώγες του στήθους της σκληραίνουν, ο σφυγμός της γίνεται πιο γρήγορος και το στήθος της πρήζεται. Ο κόλπος ανοίγει και υγραίνεται, ενώ η κλειτορίδα μεγαλώνει.

Στο επόμενο - το πλατό - η κλειτορίδα αποσύρεται και προεξέχει το πάνω άκρο του κόλπου, καθώς η γυναίκα προχωρά προς το τρίτο στάδιο - αυτό του οργασμού.

Εδώ η αναπνοή της μπορεί να γίνει βαριά, μπορεί να στριφογυρίζει ή να σπαρταρά από απόλαυση και να φωνάζει ή να τσιρίζει. Οι μυς του κόλπου της συσπώνται ρυθμικά. Μετά από πολλές συσπάσεις στη φάση του οργασμού, το σώμα της περνά στην τελική φάση της χαλάρωσης. Τα πράγματα καταλαγιάζουν και σιγά σιγά, ίσως ύστερα από δέκα λεπτά ή μισή ώρα, και εφόσον δεν διεγερθεί ξανά, το σώμα της επιστρέφει στην κατάσταση της ηρεμίας.

Είναι κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης - το στάδιο της χαλάρωσης - που πολλές γυναίκες μπορούν να ξαναφτάσουν σε οργασμό.

ΠΟΣΕΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΕΧΟΥΝ ΠΟΛΛΑΠΛΟΥΣ ΟΡΓΑΣΜΟΥΣ;

Το 1940, ένας Αμερικανός ερευνητής που ασχολήθηκε με το σεξ, ο Kinsey, ανακάλυψε ότι μία στις επτά γυναίκες μερικές φορές είχε πολλαπλούς οργασμούς. Ο Terman, ένας άλλος ερευνητής, ανακάλυψε το ίδιο περίπου ποσοστό. Πάντως, στη δεκαετία του '60, οι Masters και Johnson, ανακάλυψαν ότι οι περισσότερες γυναίκες μπορούν να έχουν περισσότερους από έναν οργασμούς, αν διεγερθούν κατάλληλα. Και επίσης διαπίστωσαν ότι, στις περισσότερες περιπτώσεις, μια γυναίκα "μπορεί να έχει ένα δεύτερο, τρίτο, τέταρτο ή ακόμη πέμπτο και έκτο οργασμό, προτού νιώσει εντελώς ικανοποιημένη". Πολλές γυναίκες στην έρευνά τους ήταν σε θέση να έχουν πέντε ή έξι οργασμούς μέσα σε πέντε ή έξι λεπτά.

Πιο πρόσφατα το Cosmopolitan ανέφερε - από μια μελέτη με 106.000 Αμερικανίδες όλων των ηλικιών - ότι το 67% των γυναικών του δείγματος είχε πολλαπλούς οργασμούς τις περισσότερες φορές, με μία στις επτά, από τις γυναίκες άνω των 35 χρόνων, να λέει ότι είχε πολλαπλούς οργασμούς κάθε φορά που έκανε έρωτα. Από εκείνες που είχαν πολλα-

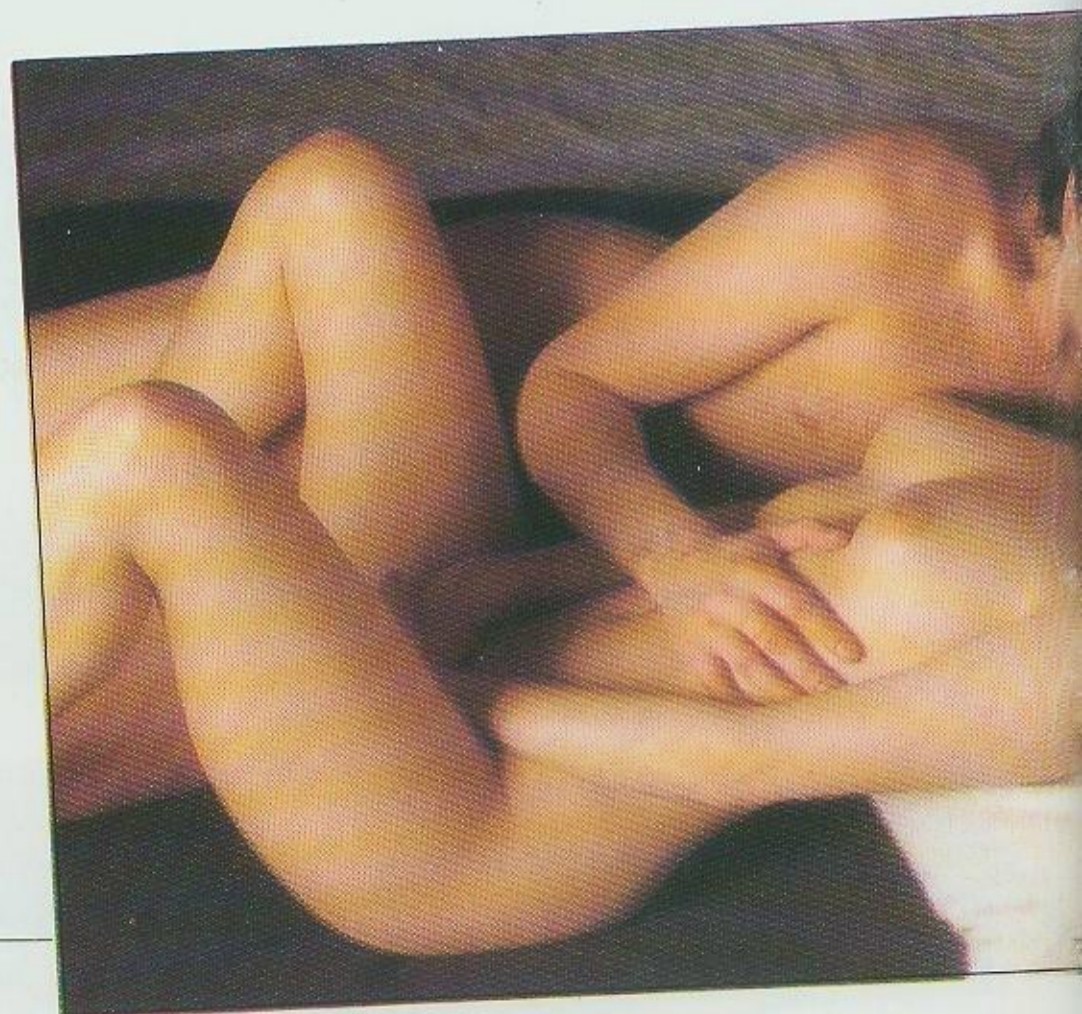
πλούς οργασμούς, το 66% είχε μέχρι πέντε τη φορά, το 13% είχε από έξι μέχρι και δέκα και ένα 6% είχε έντεκα ή και περισσότερους.

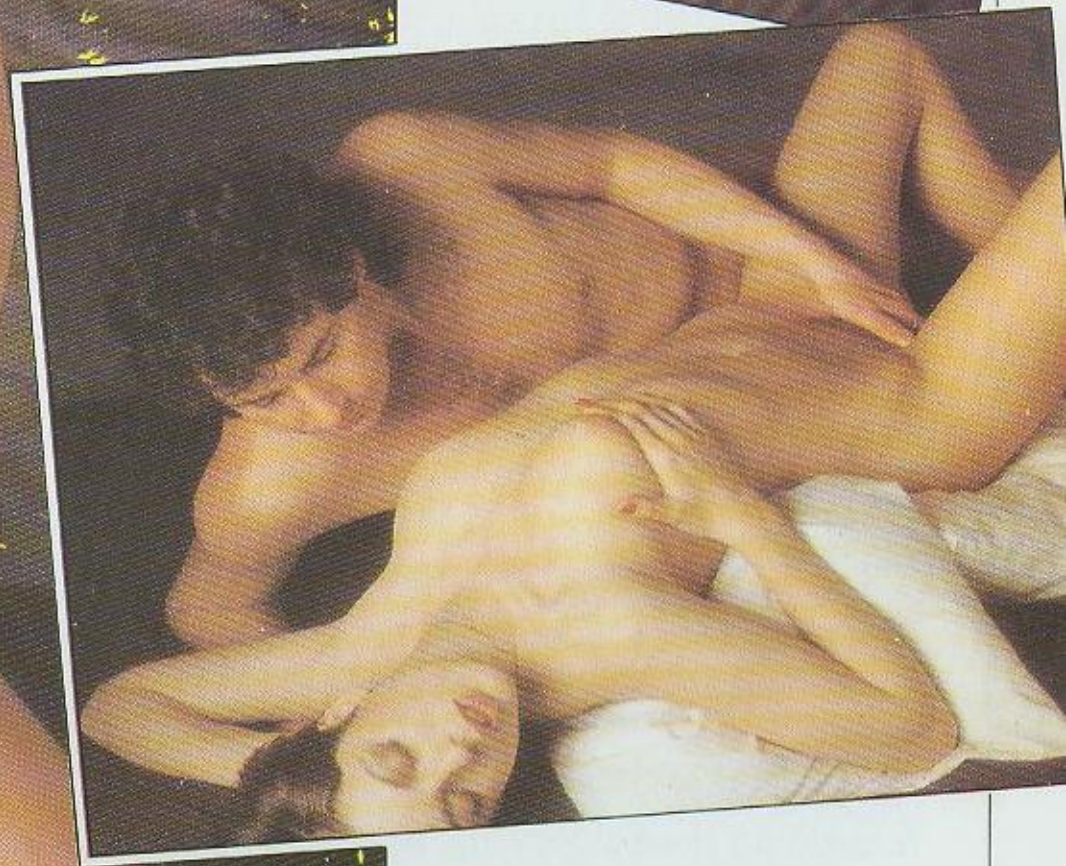
ΠΟΛΛΑΠΛΟΙ ΟΡΓΑΣΜΟΙ ΚΑΙ ΑΥΝΑΝΙΣΜΟΣ

Όπως είναι φανερό, είναι πολύ περισσότερες, απ' ό,τι πιστεύουμε, οι γυναίκες που έχουν πολλαπλούς οργασμούς, αλλά οι περισσότερες δεν έχουν αυτούς τους οργασμούς μόνο από τη συνουσία. Και αυτό ακριβώς είναι που κάνει πολλούς άνδρες να πιστεύουν ότι η γυναίκα τους δεν είναι πολυοργασμική, ενώ στην πραγματικότητα είναι.

Οι περισσότερες γυναίκες έχουν πολλαπλούς οργασμούς, μόνο όταν αυνανίζονται - πιθανόν επειδή μπορούν να ελέγχουν την κατάσταση και να διατηρούν τον ερεθισμό πολύ περισσότερο απ' όσο είναι δυνατό κατά τη διάρκεια της συνουσίας.

Οι Masters και Johnson βρήκαν ότι οι γυναίκες είχαν περισσότερους οργασμούς, όταν χρησιμοποιούσαν δονητές.





Η γυναίκα θα πρέπει να δείξει στον εραστή της τι της αρέσει περισσότερο, να τον δείξει ακριβώς πού πρέπει να βάλει τα χέρια του και πώς να χρησιμοποιήσει τα δάχτυλά του και μετά να ξαπλώσει, για να απολαύσει τις περιποιήσεις του. Όταν είναι εντελώς χαλαρή, εκείνος μπορεί να ξεκινήσει και πάλι με στοματικό έρωτα, χρησιμοποιώντας επιδέξια τη γλώσσα του στα μεγάλα και μικρά χείλη και στην κλειτορίδα, για να την οδηγήσει σε οργασμό - αυτή τη φορά τον πρώτο από τους πολλούς που θ' ακολουθήσουν

Ο ΕΝΑΣ ΕΙΝΑΙ ΑΡΚΕΤΟΣ;

Μερικές γυναίκες - περίπου μία στις τρεις - είναι πλήρως ικανοποιημένες με έναν οργασμό, όπως ακριβώς συμβαίνει και με τους άνδρες. Πράγματι πολλές γυναίκες λένε ότι ο ερεθισμός μετά τον οργασμό είναι επώδυνος και δυσάρεστος και ότι καταστρέφει οποιαδήποτε επιπλέον απόλαυση γι' αυτές.

Επειδή όμως ο ερεθισμός της κλειτορίδας προκαλεί τον πρώτο και καλύτερο οργασμό τους, αυτό δεν σημαίνει ότι θα πρέπει να χρησιμοποιηθεί και για τους επόμενους. Πράγματι, επειδή στην τελευταία φάση (στάδιο χαλάρωσης) η κλειτορίδα εξακολουθεί να είναι ερεθισμένη και τώρα έχει ξαναβγει στην επιφάνεια, εξακολουθεί να είναι εξαιρετικά ευαίσθητη και ο άμεσος ερεθισμός της μπορεί να είναι επώδυνος.

Το μυστικό είναι να χρησιμοποιήσετε άλλες μεθόδους, για να ερεθίσετε την κλειτορίδα έμμεσα. Σ' αυτές συμπεριλαμβάνεται το να χαϊδέψετε όλη την περιοχή του κόλπου (μένοντας μακριά από την κλειτορίδα), να κάνετε σεξ με διείσδυση ή να ερεθίσετε κάποιο άλλο μέρος του σώματος της γυναίκας.

Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο είναι πολύ συνηθισμένο μια γυναίκα, που έχει φτάσει σε οργασμό πριν από τη συνουσία (με άμεσο κλειτοριδικό ερεθισμό), να φτάσει και πάλι σε οργασμό, όταν το ζευγάρι κάνει έρωτα (οπότε ο κλειτοριδικός ερεθισμός είναι συνήθως έμμεσος).

ΕΙΝΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟΙ ΟΙ ΠΟΛΛΑΠΛΟΙ ΟΡΓΑΣΜΟΙ;

Παρ' όλο που, σ' ό,τι αφορά την ανθρώπινη σεξουαλικότητα, η θεωρία "το περισσότερο είναι και καλύτερο" δεν είναι απόλυτα σωστή, πολλές γυναίκες ισχυρίζονται ότι ο δεύτερος ή τρίτος οργασμός τους είναι πολύ πιο έντονος και πιο απολαυστικός από τον πρώτο.

Για τη γυναίκα αποκλειστικά, η απόλαυση των πολλαπλών οργασμών είναι καθαρά εγωιστική - και γιατί να μην είναι; Οι γυναίκες, αντίθετα με τους άνδρες, είναι προικισμένες με την ικανότητα να φτάνουν σε οργασμό ξανά και ξανά, μέχρι να εξαντληθούν.

Αλλά πολλές γυναίκες που έχουν μόνο έναν οργασμό ασυνείδητα μπλοκάρουν την ικανότητά τους να απολαύσουν το σεξ. Χωρίς να το συνειδητοποιούν, μπορεί να εκλογικεύουν τη συμπεριφορά τους μέσα και έξω από το κρεβάτι και, ως

αποτέλεσμα, μπορεί να μην απολαμβάνουν όλα όσα θα μπορούσαν, σε όλες τις δραστηριότητες της ζωής τους - και όχι μόνο στο σεξ.

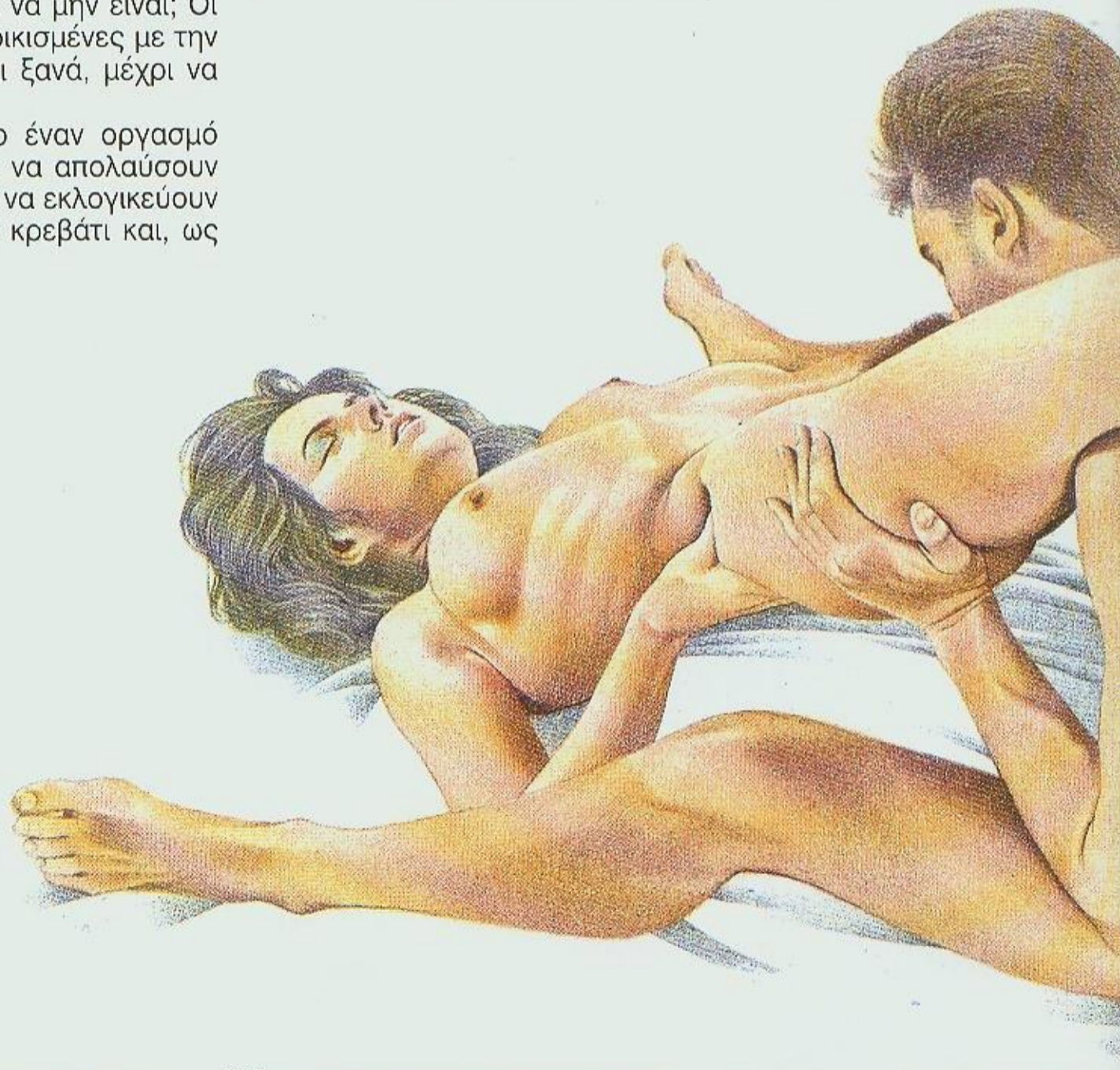
ΠΟΥ ΚΑΙ ΠΟΥ

Φυσικά δεν έχουν όλες οι γυναίκες επαναλαμβανόμενους οργασμούς, κάθε φορά που κάνουν έρωτα ή αυνανίζονται. Οι καλύτερες φορές, σύμφωνα με τις περισσότερες γυναίκες, είναι λίγο πριν, κατά τη διάρκεια ή αμέσως μετά την περίοδο, από τον τρίτο μέχρι τον έκτο της εγκυμοσύνης και όταν είναι πολύ ερεθισμένες. Ενώ ελάχιστες γυναίκες έχουν πολλαπλούς οργασμούς κάθε φορά που αυνανίζονται ή κάνουν έρωτα, οι περισσότερες έχουν ανάγκη από την κατάλληλη διάθεση, αρκετό ερεθισμό και προκαταρκτικά, αλλά και παρατεταμένο ερεθισμό των κατάλληλων περιοχών του σώματός τους.

Για τη γυναίκα που νιώθει ότι μπορεί να είναι πολυοργασμική, αλλά έχει συμβιβαστεί με έναν οργασμό, υπάρχουν πολλά πράγματα που θα μπορούσε να κάνει. Ακόμη κι αν δεν τα καταφέρει, οι οδηγίες που ακολουθούν είναι απολαυστικές, αυτές καθαυτές.

■ Αρχίστε να πειραματίζεστε μόνη σας, όταν αυνανίζεστε. Την επόμενη φορά που θα νιώσετε ιδιαίτερα σέξι, ίσως κοντά στην περίοδο, ερεθιστείτε πολύ και μετά, αφού έχετε τον πρώτο οργασμό, πειραματιστείτε με άλλους τρόπους, για να ερεθίσετε τον εαυτό σας, μέχρι να έχετε και δεύτερο. Αν συνήθως φτάνετε σε οργασμό με τα δάχτυλά σας να ερεθίζουν την κλειτορίδα, δοκιμάστε να διεγείρετε και πάλι την περιοχή χρησιμοποιώντας ένα δονητή, μέχρι να τελειώσετε ξανά.

Αν η κλειτορίδα είναι μαλακή μετά τον πρώτο οργασμό, μη συνεχίζετε να την ερεθίζετε - προσπαθήστε να βρείτε άλλους τρόπους για να το κάνετε αυτό έμμεσα. Δοκιμάστε να βάλετε μέσα στον κόλπο σας ένα δονητή ή ένα ομοίωμα πέ-



Αφού αρχίσει φιλώντας το στήθος της, ο άνδρας μπορεί στη συνέχεια να προχωρήσει προς τα κάτω και να χρησιμοποιήσει τη γλώσσα του για να παίξει με την κλειτορίδα της και να τη φέρει στο χείλος του οργασμού

ους. Η ρυθμική μέσα-έξω κίνηση θα τραβήξει προς τα πάνω τα χείλη και θα ερεθίσει και πάλι την κλειτορίδα.

Φυσικά μπορεί ν' ανακαλύψετε, όπως πολλές γυναίκες, ότι μπορείτε να έχετε περισσότερους οργασμούς, αν απλώς επαναλάβετε ό,τι κάνατε για να φτάσετε σε οργασμό την πρώτη φορά.

Σ' αυτό το πρώτο στάδιο, μην ξεχνάτε να χρησιμοποιείτε όλες τις αγαπημένες σας φαντασιώσεις καθώς και οποιοδήποτε ερωτικό υλικό. Αφού έχετε μάθει πώς να έχετε πολλαπλούς οργασμούς, τότε είναι η κατάλληλη στιγμή για να μπει και ο σύντροφός σας στο παιχνίδι.

■ Όταν νιώθετε πολύ σέξι, ενθαρρύνετε το σύντροφό σας να ερεθίσει την κλειτορίδα σας - πιθανόν με τη γλώσσα του - και να σας προσφέρει έναν πραγματικά απολαυστικό, πρώτο οργασμό.

Έπειτα, και με βάση τα όσα έχετε μάθει με τον αυνανισμό, πείτε του τι θα σας άρεσε περισσότερο να κάνει. Μην περιμένετε ότι θα μπορεί να κρατήσει τη στύση του για όση ώρα το έχετε ανάγκη. Ενθαρρύνετέ τον να χρησιμοποιήσει ένα δονητή ή ένα ομοίωμα πέους μέσα ή πάνω στον κόλπο σας.

Όταν νιώσετε ότι είστε έτοιμη, αφήστε τον να σας κάνει έρωτα. Στην αρχή, μπορεί να είναι τόσο πολύ ενθουσιασμένος με τους καινούριους σας οργασμούς, που μπορεί να τελειώσει πολύ γρήγορα. Πάντως με τον καιρό, θα μπορεί πιο εύκολα να ελέγχει την ταχύτητα του οργασμού του.

Αν θέλετε να έχετε πολλούς οργασμούς και εκείνος δεν θέλει να συνεχίσετε, ζητήστε του να σας αγκαλιάσει και να ρουφήξει το στήθος σας, ενώ αυνανίζεστε και φτάστε μόνη σας σε πολλούς οργασμούς, πριν τον καλέσετε να μπει μέσα σας για τον τελευταίο.

■ Η εξάσκηση οδηγεί στην τελειότητα και θα εκπλαγείτε με το πόσο γρήγορα θα φτάσετε να έχετε πολλαπλούς οργασμούς,



ΟΙ ΑΝΔΡΕΣ ΚΑΙ ΟΙ ΠΟΛΛΑΠΛΟΙ ΟΡΓΑΣΜΟΙ

Οι πολλαπλοί οργασμοί στους άνδρες είναι εξαιρετικά σπάνιοι. Οι νέοι άνδρες στην εφηβεία μπορεί να είναι σε θέση να εκσπερματώσουν πολλές φορές στη σειρά, αλλά πολύ λίγοι άνδρες πάνω από τα 20 μπορούν να το κάνουν αυτό τόσο συχνά.

Σ' έναν άνδρα η ευχάριστη αίσθηση του οργασμού προκαλείται καθώς το σπερματικό υγρό χτυπά το μπροστινό τμήμα της ουροποιητικής οδού, κοντά στον προστάτη και το διογκώνει.

Όταν ένας άνδρας εκσπερματώνει ύστερα από μία ή δύο μέρες αποχής, ο όγκος του σπέρματος είναι ο μεγαλύτερος δυνατός και, στην κυριολεξία, εκτοξεύεται στην περιοχή της ουρήθρας, εκεί όπου βρίσκεται ο προστάτης, προσφέροντάς του μια εξαιρετικά έντονη απόλαυση.

Αν τελειώσει ξανά μέσα σε λίγες ώρες, η αίσθηση είναι συνήθως πολύ λιγότερο έντονη, επειδή δεν έχει μεσολάβήσει αρκετό χρονικό διάστημα, ώστε να παραχθεί και πάλι υγρό. Αυτό ισχύει ακόμη περισσότερο, αν ερεθιστεί και πάλι λίγα λεπτά μόλις μετά τον οργασμό.

Η σύνδεση οργασμού και εκσπερμάτωσης στους άνδρες είναι πραγματικά πολύ ενοχλητική. Πράγματι είναι αλήθεια ότι οι άνδρες μπορούν να έχουν οργασμό - ένα αίσθημα έντονης διέγερσης και απελευθέρωσης - χωρίς να έχουν στύση. Κάτι τέτοιο είναι δυνατό, αν γίνει μασάζ στον προστάτη. Αυτό σχεδόν πάντα προκαλεί ένα είδος εκσπερμάτωσης - παρ' όλο που μπορεί να φαίνεται ασήμαντο, αν συγκριθεί μ' αυτό που προκαλείται από τον άμεσο ερεθισμό του πέους.

Πολλοί άνδρες αναφέρουν ότι έχουν "στεγνούς οργασμούς" - δηλαδή οργασμούς χωρίς εκσπερμάτωση. Μπορεί να έχουν επαναλαμβανόμενους οργασμούς - με όλα τα σωματικά και συναισθηματικά χαρακτηριστικά και πάλι να μην εκσπερματώνουν. Αυτό συμβαίνει συχνότερα στους άνδρες που ήδη έχουν τελειώσει πολλές φορές τη μια μετά την άλλη, αλλά μπορεί να συμβεί και σε κάποιον που δεν έχει τελειώσει προηγουμένως.

Ο έλεγχος της εκσπερμάτωσης αντιμετωπίζεται εκτεταμένα στα περισσότερα ερωτικά εγχειρίδια της Ανατολής, όπου εξηγούνται μέθοδοι που συμπεριλαμβάνουν τόσο σωματική όσο και ψυχολογική εκπαίδευση. Η πίεση, με το βελονισμό, σ' ένα σημείο πάνω από το δεξί ανδρικό στήθος δημιουργεί ένα "κλειστό κύκλωμα" και βοηθά τη συγκράτηση του σπέρματος. Σ' αυτό μπορεί να βοηθήσει επίσης, σύμφωνα με τα κείμενα αυτά, και το "αν κανείς πιέσει τη φτέρνα του στην περιοχή ανάμεσα στο όσχεο και τον πρωκτό".

με όλο και λιγότερο ερεθισμό. Αν πάλι μια μέρα έχετε μόνο έναν οργασμό, μην ανησυχείτε. Οι παλιές σας επιδόσεις θα ξαναγυρίσουν γρήγορα.

■ Μην ξεχνάτε το σημείο G. Οι γυναίκες που θέλουν να ερεθίζεται το μπροστινό τοίχωμα του κόλπου τους, για να φτάσουν σε οργασμό, ισχυρίζονται ότι η αίσθηση είναι τελείως διαφορετική από αυτήν που προκαλείται κατά τη διάρκεια ενός κλειτοριδικού οργασμού. Είναι πολύ "βαθύτερη" και τυλίγει το σώμα μ' ένα πολύ πιο φιλήδονο τρόπο.

ΒΑΘΙΑ ΔΙΕΙΣΔΥΣΗ

Ελάχιστα είναι τα ζευγάρια που χρησιμοποιούν στάσεις με βαθιά διείσδυση, κάθε φορά που κάνουν έρωτα. Μερικές φορές, πάντως, ένα ζευγάρι θέλει να πειραματιστεί με στάσεις που επιτρέπουν τη βαθιά διείσδυση και ν' απολαύσει νέες αισθήσεις

Οι περισσότεροι άνδρες απολαμβάνουν να μπαίνουν στο σώμα μιας γυναίκας, όσο πιο βαθιά γίνεται. Μερικοί πιστεύουν ότι έτσι μια γυναίκα τους αποδέχεται ολοκληρωτικά σαν άνδρες και εραστές - ενώ άλλοι πιστεύουν ότι έτσι επιδεικνύουν τον έλεγχο που έχουν πάνω στη γυναίκα.

Μερικές γυναίκες επίσης απολαμβάνουν ιδιαίτερα τη βαθιά διείσδυση, αλλά οι περισσότερες τη βρίσκουν λιγότερο ελκυστική απ' ό,τι οι άνδρες. Αυτό συμβαίνει επειδή οι πιο ερωτικές περιοχές στον κόλπο μιας γυναίκας είναι η είσοδος του κόλπου και οι γύρω περιοχές στο εσωτερικό του. Γενικά, όσο βαθύτερα μπαίνει ο άνδρας, τόσο μικρότερη είναι η ευαισθησία του γυναικείου κόλπου.

Η ΑΝΔΡΙΚΗ ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ

Οι άνδρες έχουν μια σχεδόν πρωτόγονη παρόρμηση να σπρώχνουν βαθιά την ώρα που εκσπερματώνουν και για πολλούς, αν όχι για τους περισσότερους, αυτό το βαθύ σπρώξιμο θεωρείται το καλύτερο μέρος της συνουσίας. Οι περισσότερες γυναίκες πάντως προτιμούν λιγότερο βαθιά διείσδυση - τουλάχιστον στις περισσότερες περιπτώσεις.

Αυτή είναι μια άλλη περιοχή των σεξουαλικών σχέσεων, όπου ο ένας παίρνει αλλά και δίνει πράγματα στον άλλο. Η



ερωτευμένη γυναίκα, που μπορεί να μην απολαμβάνει ιδιαίτερα τη βαθιά διείσδυση, μπορεί πού και πού, όταν είναι ιδιαίτερα ερεθισμένη, να αφήσει τον άνδρα της να μπει βαθιά, ακόμη κι αν αυτό την πονέσει για μερικά δευτερόλεπτα. Αυτό μπορεί να είναι ιδιαίτερα ερεθιστικό για τον άνδρα που πιστεύει ότι, αν μπορεί να διεισδύσει τόσο βαθιά, τότε αυτός είναι που έχει τον έλεγχο στον έρωτα. Τόσο σε συνειδητό όσο και σε ασυνειδητο επίπεδο, αυτό είναι ένα παιχνίδι που πολλά ζευγάρια απολαμβάνουν να παίζουν.

Πολλές γυναίκες θέλουν να ακούν τον άνδρα τους να τους λέει ότι πρόκειται να μπει πολύ βαθιά και μερικές ζητούν ακόμη βαθύτερη διείσδυση, ειδικά όταν είναι πολύ ερεθισμένες. Ελάχιστοι άνδρες μένουν ασυγκίνητοι μπροστά σε μια τέτοια συμπεριφορά, ειδικά με μια γυναίκα που συνήθως είναι ντροπαλή.

ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΜΠΕΙΤΕ ΣΤΟΝ ΚΟΠΟ ΝΑ ΔΟΚΙΜΑΣΕΤΕ;

Όταν μια γυναίκα ερεθίζεται πολύ, το ένα τρίτο του πιο χαμηλού σημείου του κόλπου της αιματώνεται, για να σχηματίσει ένα "φράγμα" από ελαστικό ιστό που "γραπώνει" το πέος και δίνει την αίσθηση ότι ο κόλπος είναι "σφιχτός". Εξαιτίας αυτής της διόγκωσης, η βαθιά διείσδυση δεν είναι σίγουρο ότι θα κάνει έναν άνδρα να απολαύσει τη συνουσία και πολλές είναι οι γυναίκες που υποστηρίζουν ότι προτιμούν την όχι και τόσο βαθιά διείσδυση. Βέβαια κάποιες φορές ένα ζευγάρι θα θελήσει να πειραματιστεί με τεχνικές που συμπεριλαμβάνουν βαθιά διείσδυση. Υπάρχουν αρκετοί λόγοι, για να θέλει να δοκιμάσει κάτι τέτοιο.

Η βαθιά διείσδυση είναι γεμάτη πάθος και απόλαυση, ειδικά όταν η γυναίκα πιέζει τους μηρούς της πάνω στο στομάχι της, για να τον αφήσει να μπει βαθιά. Αυτό το "άνοιγμα" όλης της λεκάνης της στον άνδρα τον κάνει να νιώθει ιδιαίτερα επιθυμητός. Και οι γυναίκες, από την άλλη πλευρά, ισχυρίζονται ότι θέλουν να νιώσουν τον άνδρα τους να τις "γεμίζει", ενώ χρησιμοποιούν και πολλές άλλες τέτοιες φράσεις.

Η πολύ βαθιά διείσδυση μπορεί να προσφέρει εντελώς καινούριες αισθήσεις στα ζευγάρια που την προτιμούν. Ο ερεθι-



Η γυναίκα που θέλει να ανοίξει τελείως το σώμα της στον εραστή της μπορεί να τον αφήσει να μπει μέσα της, ενώ τα πόδια της βραιοκοντά στους ώμους του. Αυτή είναι μια καλή στάση για περιπτώσεις που ο άνδρας τελειώνει πολύ γρήγορα, αφού η λεκάνη της είναι πολύ τεντωμένη και ο ερεθισμός του πέους είναι μικρότερος

σμένος κόλπος φαρδαίνει πάρα πολύ στο πάνω άκρο του και αυτό σημαίνει ότι με τη βαθιά διείσδυση, αντί να ερεθίζεται περισσότερο το κεφάλι του πέους, τελικά μάλλον διεγείρεται λιγότερο. Αυτό δίνει μια εντελώς καινούρια διάσταση στην αίσθηση που προσφέρει ο γυναικείος κόλπος, τόσο για τον άνδρα όσο και για τη γυναίκα.

Μερικές γυναίκες προτιμούν τη βαθιά διείσδυση, ακόμη και όταν δεν είναι πολύ ερεθισμένες. Το έντονο τέντωμα που προκαλείται από το πέος που είναι βαθιά μέσα τους προκαλεί εντελώς νέες αισθήσεις και μερικές φορές ακόμη και πόνο. Για εκείνες που θέλουν να πονούν και λίγο, όταν κάνουν σεξ, αυτό το συναίσθημα μπορεί τελικά να κάνει την απόλαυση ακόμη μεγαλύτερη.

ΤΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ

Η βαθιά διείσδυση μπορεί ακόμη να είναι χρήσιμη στον άνδρα που υποφέρει από πρόωρη εκσπερμάτωση. Αν η γυναίκα του έχει ερεθιστεί, ο κόλπος της θα έχει μεγαλώσει στο πάνω άκρο και επομένως το "βιαστικό" πέος του θα ερεθίζεται λιγότερο. Έτσι, κατά παράδοξο τρόπο, η βαθιά διείσδυση θα τον βοηθή-



Οι μηροί της γυναίκας πιέζονται πάνω στο στομάχι της, για να επιτρέψουν τη βαθιά διείσδυση

ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ;

Συνήθως η βαθιά διείσδυση είναι ιδιαίτερα ερεθιστική και τα περισσότερα ζευγάρια την απολαμβάνουν ιδιαίτερα. Παρόλα αυτά υπάρχουν και ζευγάρια που δεν την απολαμβάνουν καθόλου.

Ο άνδρας που η πόσθη του είναι πολύ σφιχτή, γεγονός που δεν του δημιουργεί ιδιαίτερο πρόβλημα όταν η διείσδυση δεν είναι βαθιά, μπορεί να νιώσει έντονο πόνο, αν μπει βαθιά. Αν ισχύει κάτι τέτοιο, θα πρέπει να δει ένα γιατρό για να λυθεί το πρόβλημα. Εκτός απ' αυτήν την περίπτωση, καθώς και την περίπτωση του άνδρα που το πέος του πρέπει να ερεθιστεί πολύ για να φτάσει σε οργασμό, σπάνια μόνο υπάρχουν προβλήματα με τους άνδρες, όσον αφορά το ζήτημα της βαθιάς διείσδυσης. Μερικοί άνδρες μπορεί ν' ανακαλύψουν ότι η άκρη του πέους τους ερεθίζεται πολύ λίγο με τη βαθιά διείσδυση και ότι δυσκολεύονται να τελειώσουν. Η λύση είναι απλή - το ζευγάρι θα πρέπει να χρησιμοποιήσει στάσεις που κάνουν το πέος να "γραπώνεται" από το χαμηλότερο τρίτο του κόλπου.

Στις γυναίκες υπάρχουν πιθανότητες να εμφανιστούν περισσότερα προβλήματα με τη βαθιά διείσδυση. Λίγες είναι οι απόλυτα φυσιολογικές, υγιείς γυναίκες που πονούν με τη βαθιά διείσδυση, ειδικά αν ο άνδρας τους έχει ένα ιδιαίτερα μακρύ - σε αντίθεση με παχύ - πέος. Η απάντηση είναι να βρεθούν στάσεις, που δεν πιέζουν τις ευαίσθητες περιοχές.

Κάθε γυναίκα, που με τη βαθιά διείσδυση νιώθει αληθινό πόνο και όχι απλά δυσφορία, θα πρέπει να δει το γιατρό της, για να διαπιστώσει την αιτία.

έντονη διέγερση από την επαναλαμβανόμενη τριβή. Για πολλές γυναίκες, όμως, αυτό δεν έχει κανένα αποτέλεσμα και η πίεση της λεκάνης του ασκείται σε εντελώς λάθος μέρος και μπορεί να είναι και δυσάρεστη. Υπάρχει μόνο ένας τρόπος να διαπιστώσετε τι από τα δύο συμβαίνει - να πειραματιστείτε.

Ο τράχηλος είναι το χαμηλότερο σημείο της μήτρας και καταλήγει στην είσοδο του κόλπου. Πολλές φορές ακόμη και η ίδια η γυναίκα μπορεί να τον νιώσει, αν καθήσει στις φτέρνες της και βάλει το δείκτη της μέσα στον κόλπο. Σχεδόν όλοι οι άνδρες μπορούν να παίξουν με τον τράχηλο στη διάρκεια των προκαταρκτικών.

Υπάρχουν διαφορές ανάμεσα στις γυναίκες σχετικά με το πόσο απολαμβάνουν τον ερεθισμό του τραχήλου, αλλά μερικές ερεθίζονται πολύ, αν τον αγγίζουν είτε τα δάχτυλα είτε το πέος του άνδρα. Οι στάσεις με βαθιά διείσδυση δίνουν σε μια τέτοια γυναίκα τη δυνατότητα να απολαύσει το πέος του άνδρα, καθώς ερεθίζει τον τράχηλο, και κάτι τέτοιο πολλές φορές είναι ιδιαίτερα ωραίο και για τον άνδρα. Μερικοί άνδρες λένε ότι ένα από τα πράγματα που απολαμβάνουν περισσότερο στη συνουσία είναι το να "χτυπούν" τον τράχηλο με το πέος τους.

ΑΛΛΕΣ ΣΤΑΣΕΙΣ

Η βαθιά διείσδυση στις στάσεις με διείσδυση από πίσω είναι πολύ ευχάριστη και ιδιαίτερα διεγερτική για εκείνες τις γυναίκες που έχουν ένα ευαίσθητο σημείο G. Στις στάσεις με διείσδυση από μπροστά το σημείο G δεν ερεθίζεται. Οι στάσεις με βαθιά διείσδυση από πίσω είναι ιδανικές για τέτοιες γυναίκες.

Πολλές γυναίκες απολαμβάνουν ιδιαίτερα να είναι από πάνω και να τοποθετούν το σώμα τους, έτσι που να μπορούν να κατευθύνουν το πέος στο μπροστινό τοίχωμα του κόλπου. Πολλοί άνδρες το βρίσκουν αυτό ερεθιστικό, επειδή αισθάνονται ότι η γυναίκα "αξιοποιεί" το πέος τους στο μέγιστο δυνατό βαθμό, προκειμένου να φτάσει σε οργασμό.

Κατά τη διάρκεια των τριών μεσαίων μηνών της εγκυμοσύνης, όταν ο κόλπος φαρδαίνει και μεγαλώνει, μερικά ζευγάρια βρίσκουν ότι με τις συνηθισμένες στάσεις το πέος μοιάζει "να

σει να κρατηθεί περισσότερη ώρα, σε αντίθεση με έναν οποιονδήποτε άνδρα που μάλλον θα τελειώσει πιο γρήγορα.

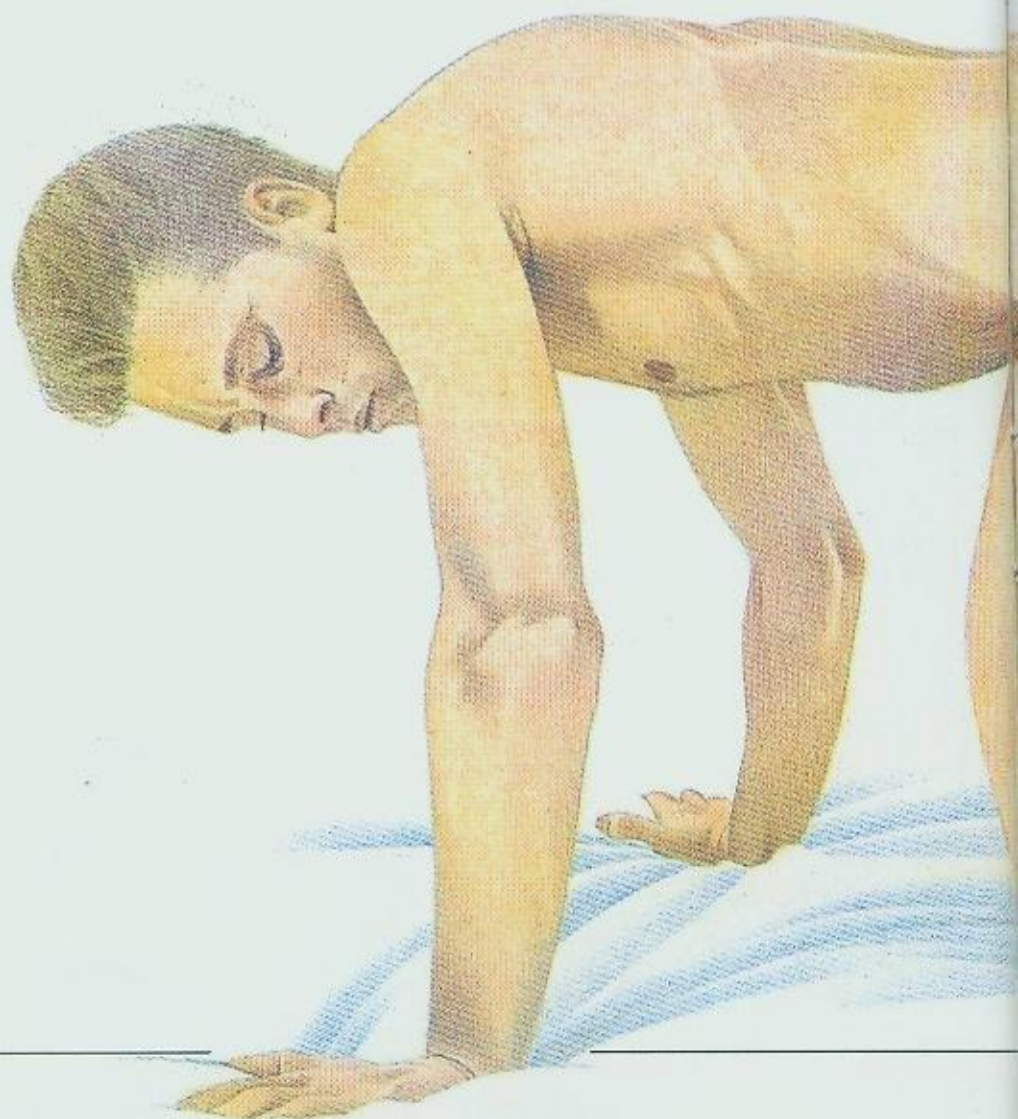
Μια άλλη ομάδα ζευγαριών που επωφελείται από τη βαθιά διείσδυση είναι εκείνα όπου η γυναίκα δυσκολεύεται να συλλάβει. Ακόμη και σε ένα σχετικά "στείρο" ζευγάρι - ειδικά στην περίπτωση που ο άνδρας έχει πολύ λίγο σπέρμα - η γυναίκα μπορεί να συλλάβει, αν κάνουν έρωτα κοντά στις μέρες της ωορρηξίας (η 14η μέρα ενός κανονικού κύκλου) και αν ο άνδρας μπαίνει πολύ βαθιά. Αν σ' ένα ζευγάρι η γυναίκα προσπαθεί να μείνει έγκυος, ο στόχος θα πρέπει να είναι να τοποθετηθεί το σπέρμα όσο πιο κοντά γίνεται στις σάλπιγγες - και να μείνει εκεί.

Πολλές γυναίκες σηκώνονται αμέσως μετά τη συνουσία και πλένονται ή πηγαίνουν στην τουαλέτα. Αυτό θα πρέπει ν' αποφεύγεται. Η γυναίκα θα πρέπει να παραμένει ξαπλωμένη, κατά προτίμηση με τους γοφούς πάνω σ' ένα μαξιλάρι, περίπου για μισή ώρα μετά τη συνουσία, για να έχει μεγαλύτερες πιθανότητες να συλλάβει.

Αν η μήτρα μιας γυναίκας είναι ανεστραμμένη (έχει την αντίθετη κατεύθυνση από την κανονική), ο γιατρός της θα πρέπει να της το πει. Σ' αυτή την περίπτωση, αν θέλει να συλλάβει, είναι καλύτερο να χρησιμοποιήσει μια στάση με διείσδυση από πίσω - κατά προτίμηση αυτή στα τέσσερα με το μέτωπο της γυναίκας πάνω σ' ένα κρεβάτι. Και πάλι θα πρέπει να μείνει σ' αυτή τη στάση λίγη ώρα μετά το σεξ, για να μπορέσει το σπέρμα να μπει στη μήτρα.

Η ΑΝΑΓΚΗ ΓΙΑ ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΣΜΟΥΣ

Σε μερικές γυναίκες, η πολύ βαθιά διείσδυση φέρνει σε επαφή το ηβικό οστό του άνδρα με την κλειτορίδα τους και προκαλεί



γλιστρά" ή "να είναι χαλαρό". Αυτή είναι μια περίπτωση όπου η βαθιά διείσδυση μπορεί να είναι πολύ απολαυστική.

Στους τελευταίους μήνες της εγκυμοσύνης μάλλον δεν είναι λογικό να χρησιμοποιήσετε στάσεις με βαθιά διείσδυση, μήπως αυτό προκαλέσει πρόωρο τοκετό. Αυτό είναι ιδιαίτερα πιθανό να συμβεί σε μια γυναίκα που έχει ιστορικό πρόωρων τοκετών. Πάντως η βαθιά διείσδυση μπορεί να είναι ένας ιδιαίτερα ευχάριστος τρόπος να ξεκινήσετε τον τοκετό, αν είστε στις μέρες σας. Ο άμεσος ερεθισμός με το πέος, η μεγάλη διέγερση και η απορρόφηση των προσταγλανδινών από το σπέρμα, όλα αυτά μπορεί να προκαλέσουν συσπάσεις στη μήτρα.

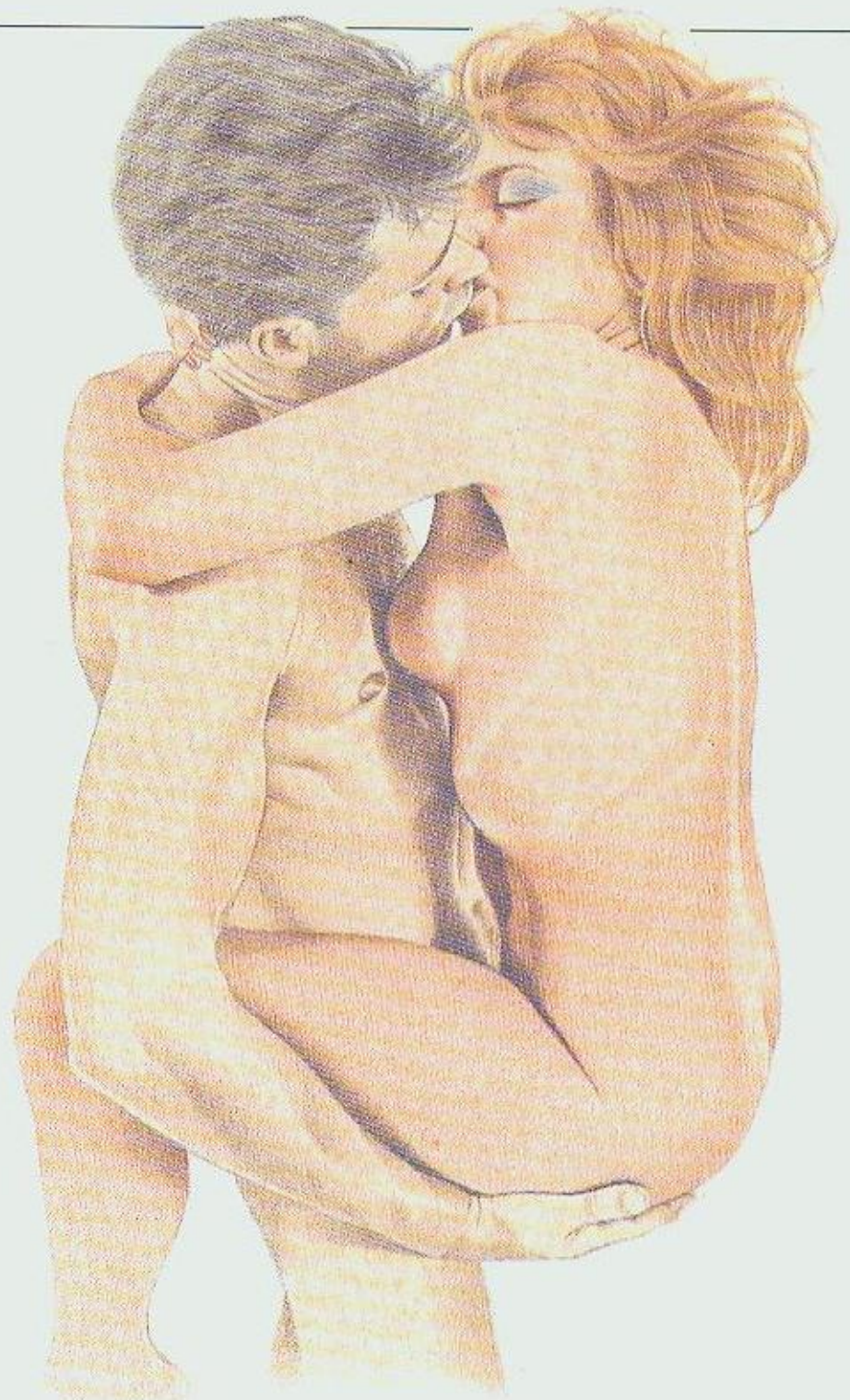
Οι στάσεις για βαθιά διείσδυση μπορούν να απλοποιηθούν με ένα μοναδικό κανόνα. Κάθε στάση, στην οποία οι μηροί της γυναίκας είναι κοντά στην κοιλιά της, μπορεί να προσφέρει την κατάλληλη ευκαιρία για βαθιά διείσδυση. Υπάρχουν πάντως μερικές στάσεις, που είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικές.

■ Η ιεραποστολική στάση, αλλά με τους μηρούς της γυναίκας τραβηγμένους προς τα πίσω, με τα χέρια της πίσω από τα γόνατά της και τον πισινό της πάνω σ' ένα μαξιλάρι.

■ Η ιεραποστολική στάση, αλλά με τα πόδια της πάνω από τους ώμους του, καθώς εκείνος σκύβει από πάνω της. Αν είναι ευλύγιστη, μπορεί να βάλει τα γόνατά της πάνω στο στήθος της. Για την ιδιαίτερα αθλητική γυναίκα, τα δάχτυλα των ποδιών της μπορούν ν' ακουμπήσουν το κρεβάτι από τη μια και την άλλη πλευρά του κεφαλιού της. Μια άλλη παραλλαγή είναι η γυναίκα να είναι σ' αυτή τη στάση και ο άνδρας να διεισδύσει κοιτάζοντας προς την αντίθετη κατεύθυνση από το κεφάλι της.

■ Η στάση "κουτάλια". Ο άνδρας κουλουριάζεται στην πλάτη της, καθώς αυτή ξαπλώνει με γυρισμένη την πλάτη προς το μέρος του. Τραβά τα γόνατά της στο στήθος της και αυτός διεισδύει βαθιά. Αυτό είναι ιδιαίτερα χαλαρωτικό - ίσως η πιο χαλαρωτική στάση από όλες.

■ Η γυναίκα "στα τέσσερα", με γυρισμένη την πλάτη προς το μέρος του. Οποιαδήποτε από τις στάσεις "στα τέσσερα" δίνει τη δυνατότητα για βαθιά διείσδυση, αλλά η καλύτερη είναι, όταν η γυναίκα βάζει το μέτωπό της και το πάνω μέρος του στήθους της πάνω στο κρεβάτι. Τότε ο πισινός της στέκεται



Όρθιος, με τη γυναίκα στην αγκαλιά του και το σώμα του να πιέζει ελαφρά το δικό της, έχει τη δυνατότητα για βαθιά διείσδυση και για ένα ιδιαίτερο είδος στενής επαφής

Αριστερά Αυτή η στάση προϋποθέτει ιδιαίτερα καλή φυσική κατάσταση και δεν είναι κατάλληλη για τον καθένα. Η γυναίκα πρέπει να είναι πολύ ευλύγιστη και ο άνδρας ιδιαίτερα τρυφερός



στον αέρα και εκείνος μπορεί να διεισδύσει βαθιά.

■ Η γυναίκα κάθεται πάνω στον άνδρα. Οι περισσότερες από αυτές τις στάσεις δεν δίνουν τη δυνατότητα για βαθιά διείσδυση, αλλά αν η γυναίκα είναι αρκετά ευλύγιστη και μπορεί να καθήσει στις φτέρνες της πάνω από το πέος του με τα πόδια της οριζόντια πάνω στο κρεβάτι ή το πάτωμα, μπορεί να κατευθύνει έτσι το πέος που να ερεθίσει τον τράχηλο ή το σημείο G. Αυτό όμως μπορεί να χρειαστεί αρκετή εξάσκηση.

■ "Στα όρθια". Για το γυμνασμένο και δυνατό άνδρα το σεξ "στα όρθια" μπορεί να του δώσει τη δυνατότητα για βαθιά διείσδυση. Η γυναίκα κρατιέται από το λαιμό του και γραπώνεται πάνω του με τα πόδια της τυλιγμένα γύρω από την πλάτη του. Υπάρχουν ελάχιστα περιθώρια για κινήσεις, αλλά η διείσδυση είναι καλή. Είναι όμως πολύ κουραστικό για τον άνδρα.

ΒΕΛΤΙΩΝΟΝΤΑΣ ΤΟΥΣ ΟΡΓΑΣΜΟΥΣ ΣΑΣ

Όλοι είναι σε θέση να πετύχουν καλύτερης ποιότητας οργασμούς και να κερδίσουν πολύ μεγαλύτερη απόλαυση από τον έρωτα

Οι οργασμοί διαφέρουν από μέρα σε μέρα, από χρόνο σε χρόνο και από εραστή σε εραστή. Η ποιότητα των οργασμών μιας γυναίκας μπορεί να επηρεαστεί από τις μέρες του μήνα, τον άνδρα με τον οποίο είναι, τις προηγούμενες σεξουαλικές της εμπειρίες και την παρούσα συναισθηματική της κατάσταση. Και η ικανότητα ενός άνδρα να πετύχει ικανοποιητικούς οργασμούς μπορεί να επηρεαστεί, προς το καλύτερο ή προς το χειρότερο, από εξωτερικούς παράγοντες.

Για εκείνους τους ανθρώπους που αισθάνονται ότι έχουν περιθώρια να βελτιώσουν την ποιότητα των οργασμών τους, υπάρχουν ορισμένες τεχνικές "αυτοβοήθειας", που μπορούν να τους βοηθήσουν να το πετύχουν μέχρι ένα βαθμό. Για τη γυναίκα, αυτές συμπεριλαμβάνουν τη συνειδητοποίηση της σεξουαλικότητάς της και τη μεγαλύτερη εξοικείωση με τα γεννητικά της όργανα.

Όλες οι γυναίκες νιώθουν περισσότερο ή λιγότερο σέξι, ανάλογα με τη μέρα του μήνα. Οι περισσότερες γυναίκες νιώθουν πιο σέξι, λίγο πριν ή αμέσως μετά την περίοδο ή στη μέση του κύκλου ή τις μέρες της ωορρηξίας.

Παρατηρώντας τον κύκλο σας για πολλούς μήνες και βλέποντας πόσο ευχάριστοι ή συχνοί είναι οι οργασμοί σας, γρήγορα θα ξέρετε πότε είναι πιο πιθανό να έχετε καλύτερη σεξουαλική διάθεση και καλύτερο οργασμό.

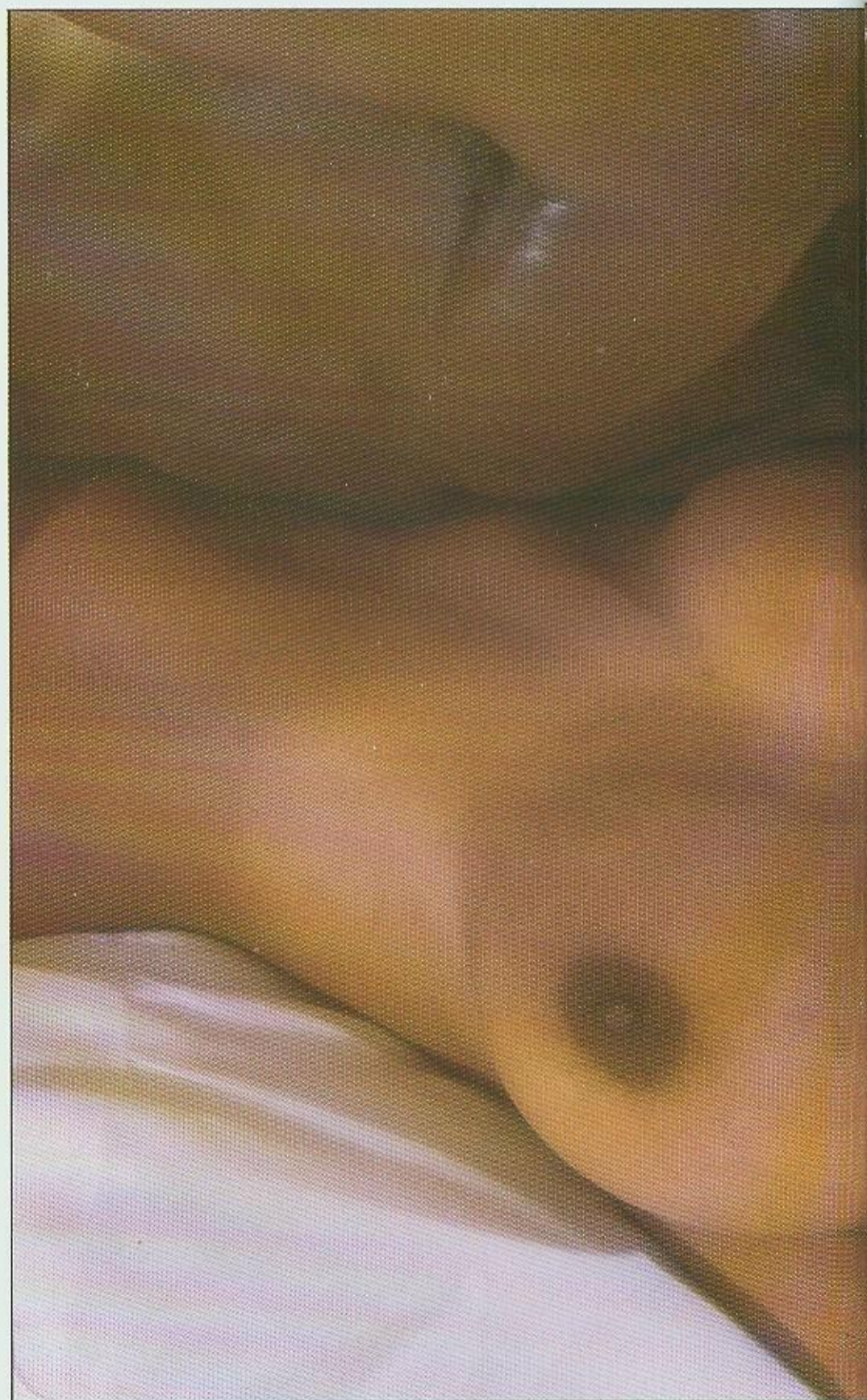
Αν, για παράδειγμα, δεν νιώθετε καθόλου σέξι και "χρειάζεστε αιώνες" για να ερεθιστείτε πριν από την περίοδο, αυτό εξηγεί το γιατί εκείνες τις μέρες δυσκολεύεστε να φτάσετε σε οργασμό ή όταν τα καταφέρνετε δεν το απολαμβάνετε και τόσο. Μόλις το συνειδητοποιήσετε αυτό, και εσείς αλλά και ο σύντροφός σας νιώθετε πιο ήρεμοι και μπορείτε να συμβιβαστείτε με λιγότερους οργασμούς ή με λιγότερο ευχάριστους, από τη στιγμή που ξέρετε την αιτία.

ΙΚΑΝΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ

Στη συνέχεια, ξεκινήστε ένα πρόγραμμα αυτοϊκανοποίησης. Ο στόχος είναι να μάθετε πώς μπορείτε να ικανοποιείτε καλύτερα τον εαυτό σας. Μάθετε ν' απολαμβάνετε ένα αργό μπάνιο. Κάντε μασάζ στον εαυτό σας με το σαπούνι και ανακαλύψτε τις πιο ευαίσθητες περιοχές του σώματός σας.

Αφού έχετε στεγνώσει, ξαπλώστε στο κρεβάτι και επαναλάβετε την ίδια διαδικασία με κάποιο λάδι σώματος ή ταλκ.

Ανακαλύψτε σιγά σιγά τι σας αρέσει περισσότερο. Στη συνέχεια, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτές τις γνώσεις στα προκαταρκτικά ή στον αυνανισμό, ανάλογα με τη διάθεσή σας.

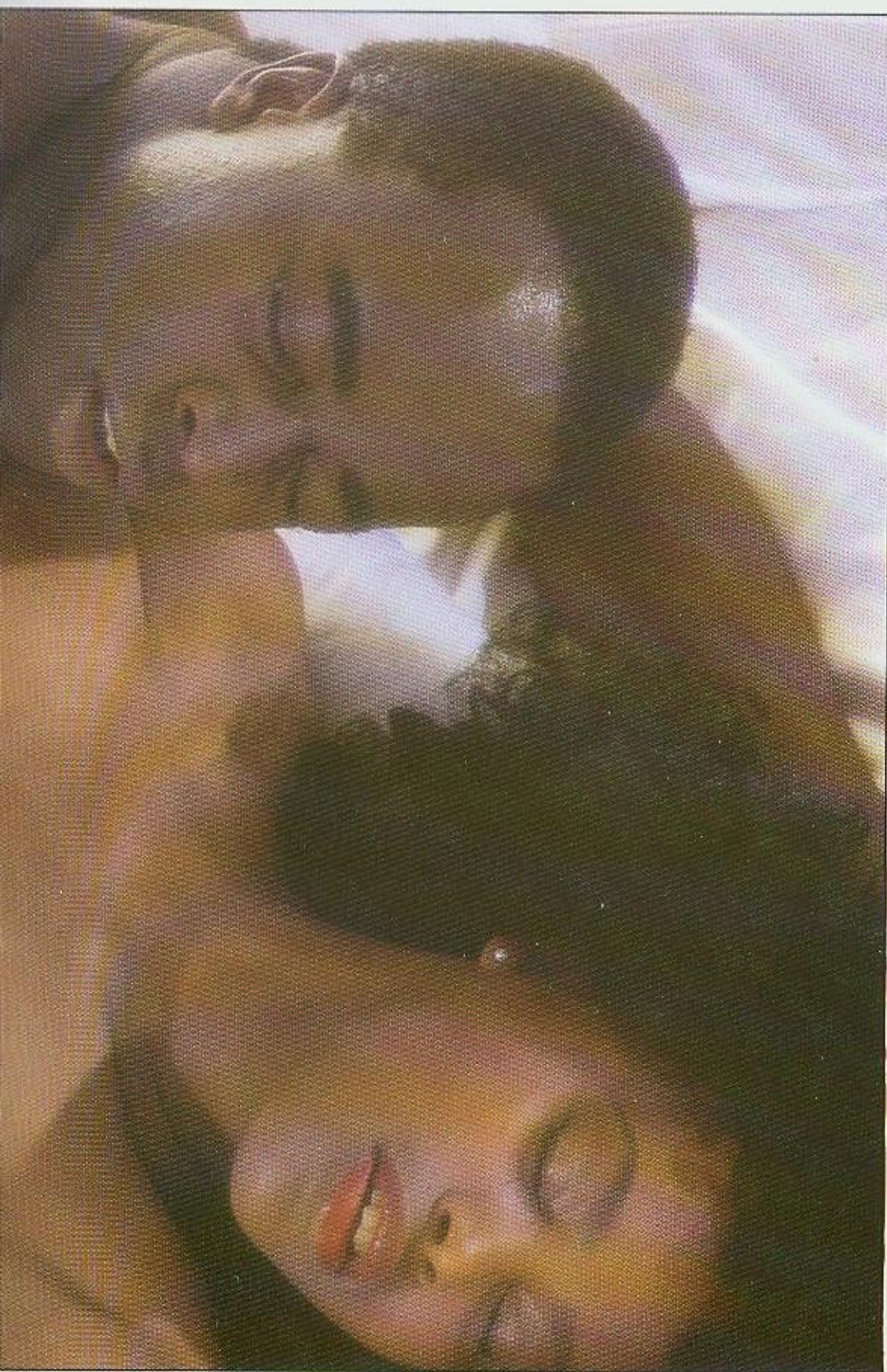


Όλα αυτά κάνουν τη διέγερση ακόμη μεγαλύτερη και μπορούν να βελτιώσουν σημαντικά την ποιότητα των οργασμών, που θ' ακολουθήσουν.

ΚΑΘΩΣ ΕΞΟΙΚΕΙΩΝΕΣΤΕ ΜΕ ΤΑ ΓΕΝΝΗΤΙΚΑ ΣΑΣ ΟΡΓΑΝΑ

Αν εξετάσετε μόνοι σας το σώμα σας, μπορείτε να μάθετε πολλά πράγματα. Οι περισσότερες γυναίκες ξέρουν ελάχιστα πράγματα για τα γεννητικά τους όργανα και μια μικρή μειοψηφία δεν τα έχει καν κοιτάξει ποτέ. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να καλλιεργούνται μια σειρά από υποσυνείδητους φόβους και άγχη, που με τη σειρά τους δυσκολεύουν τον οργασμό. Μια μέρα που θα νιώθετε ήρεμη και αφού έχετε κάνει ένα μπάνιο, ξαπλώστε, πάρτε έναν καθρέφτη και, με καλό φωτισμό, κοιτάξτε με προσοχή την περιοχή του αιδοίου.

Στη συνέχεια, βάλτε μέσα ένα δάχτυλο και νιώστε τα τοιχώματα του κόλπου. Βάζοντας το δάχτυλο πιο βαθιά, θα φτάσετε στον τράχηλο - ένα μέρος της μήτρας που μοιάζει με την άκρη της μύτης, με μια τρύπα στο τέλος. Εξερευνήστε την περιοχή και νιώστε την αίσθηση που προκαλείται, όταν τον αγγίζετε και τον ερεθίζετε.



Τώρα καθίστε στις φτέρνες σας και προσπαθήστε να νιώσετε το μπροστινό τοίχωμα του κόλπου και ψάξτε, αν υπάρχει κάποια περιοχή που να είναι ιδιαίτερα ευαίσθητη στη διέγερση. Τις περισσότερες φορές υπάρχει κάποια, περίπου στα δύο τρίτα της απόστασης από το μπροστινό τοίχωμα. Κάντε μασάζ στην περιοχή αυτή (το σημείο G) βαθιά και προσπαθήστε να νιώσετε την αίσθηση. Μερικές γυναίκες έχουν πολύ καλύτερους οργασμούς με αυτό το είδος της διέγερσης, παρά όταν ερεθίζεται η κλειτορίδα.

Αν το θέλετε, μπορείτε ν' αγοράσετε ένα κολποσκόπιο (τα πλαστικά είναι διαθέσιμα σε μαγαζιά με χειρουργικά εργαλεία και σε μεγάλα φαρμακεία) με το οποίο μπορείτε, στην κυριολεξία, να κοιτάξετε μέσα στον κόλπο σας. Αυτό βοηθά πολλές γυναίκες να συνειδητοποιήσουν τι είναι "φυσιολογικό" γι' αυτές και συχνά απομυθοποιεί τα γεννητικά τους όργανα.

Ένας άνδρας μπορεί εύκολα να εξοικειωθεί με τα γεννητικά του όργανα, αλλά ξεχνά πολύ εύκολα ότι όλα τα σημαντικά πράγματα σε μια γυναίκα βρίσκονται μέσα της και γι' αυτό δεν μπορεί να τα δει, αν δεν προσπαθήσει μ' ένα συγκεκριμένο τρόπο.

Η ΔΙΕΓΕΡΣΗ

Ένα πολύ χρήσιμο μέρος αυτού του προγράμματος αυτοεξέτασης είναι να το επαναλάβετε από την αρχή, όταν είστε ερεθισμένη. Μερικές γυναίκες που πιστεύουν ότι ποτέ δεν ερεθίζονται θα διαφωτιστούν, αν δουν ότι ο κόλπος τους υγραίνεται και ότι τα μικρά και μεγάλα χείλη διογκώνονται. Αυτό μπορεί να βοηθήσει μια ντροπαλή γυναίκα να αποδεχτεί το γεγονός ότι το σώμα της στην πραγματικότητα αντιδρά φυσιολογικά στη σεξουαλική διέγερση.

ΑΙΣΘΗΣΙΑΚΟ ΜΑΣΑΖ

Τώρα προσπαθήστε να μάθετε να κάνετε αισθησιακό μασάζ μαζί με το σύντροφό σας. Ο στόχος είναι αυτή που δέχεται το μασάζ να πει τι ακριβώς της αρέσει, όταν της κάνουν μασάζ, και, γι' αυτόν που το κάνει, να κάνει ακριβώς ό,τι του ζητούν.

Αυτό το, χωρίς όρους και ερωτήσεις, πάρε - δώσε μπορεί να αποτελέσει έναν υπέροχο πρόλογο για το σεξ ή απλά έναν καλό τρόπο για το ζευγάρι, να μοιραστεί πράγματα χωρίς να έχει καθόλου το σεξ στο μυαλό του. Φυσικά το μασάζ δεν θα πρέπει να γίνεται στα γεννητικά όργανα και θα πρέπει να αποφεύγονται το στήθος και οι ρώγες.

Πολλές γυναίκες, ύστερα από ένα αισθησιακό μασάζ, νιώθουν τόσο χαλαρές και ασφαλείς με το σύντροφό τους που, ενώ συνήθως έχουν μέτριους οργασμούς, τώρα μπορεί να έχουν περισσότερους ή καλύτερους ή και τα δύο.

ΔΥΝΑΜΩΝΟΝΤΑΣ ΤΟΥΣ ΜΥΣ ΤΗΣ ΛΕΚΑΝΗΣ

Αν εξασκείτε πολύ τους μυς της λεκάνης σας, αυτό μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα των οργασμών σας και μπορεί να κάνει ακόμη και μια ανοργασμική γυναίκα να έχει οργασμό.

Καθήστε στην τουαλέτα και, καθώς ουρείτε, σταματήστε τη ροή χρησιμοποιώντας τους μυς της λεκάνης σας. Συνεχίστε να σταματάτε και να ξαναξεκινάτε, μέχρι που να μπορείτε να το κάνετε εύκολα.

Τώρα προσποιηθείτε ότι ο κόλπος σας είναι ασανσέρ και, αργά, μ' έναν ελεγχόμενο τρόπο, ανεβάστε το ασανσέρ από όροφο σε όροφο μέχρι την κορυφή και μετά κατεβάστε το πάλι, αργά. Επαναλάβετε αρκετές φορές τη μέρα στην αρχή - στο αυτοκίνητο, στην ουρά στο σουπερ-μάρκετ ή οπουδήποτε σας αρέσει.

Το πιο αυστηρό τεστ, για να ελέγξετε τους μυς της λεκάνης, αλλά και ένας τρόπος να διαπιστώσετε ότι έχετε κάνει

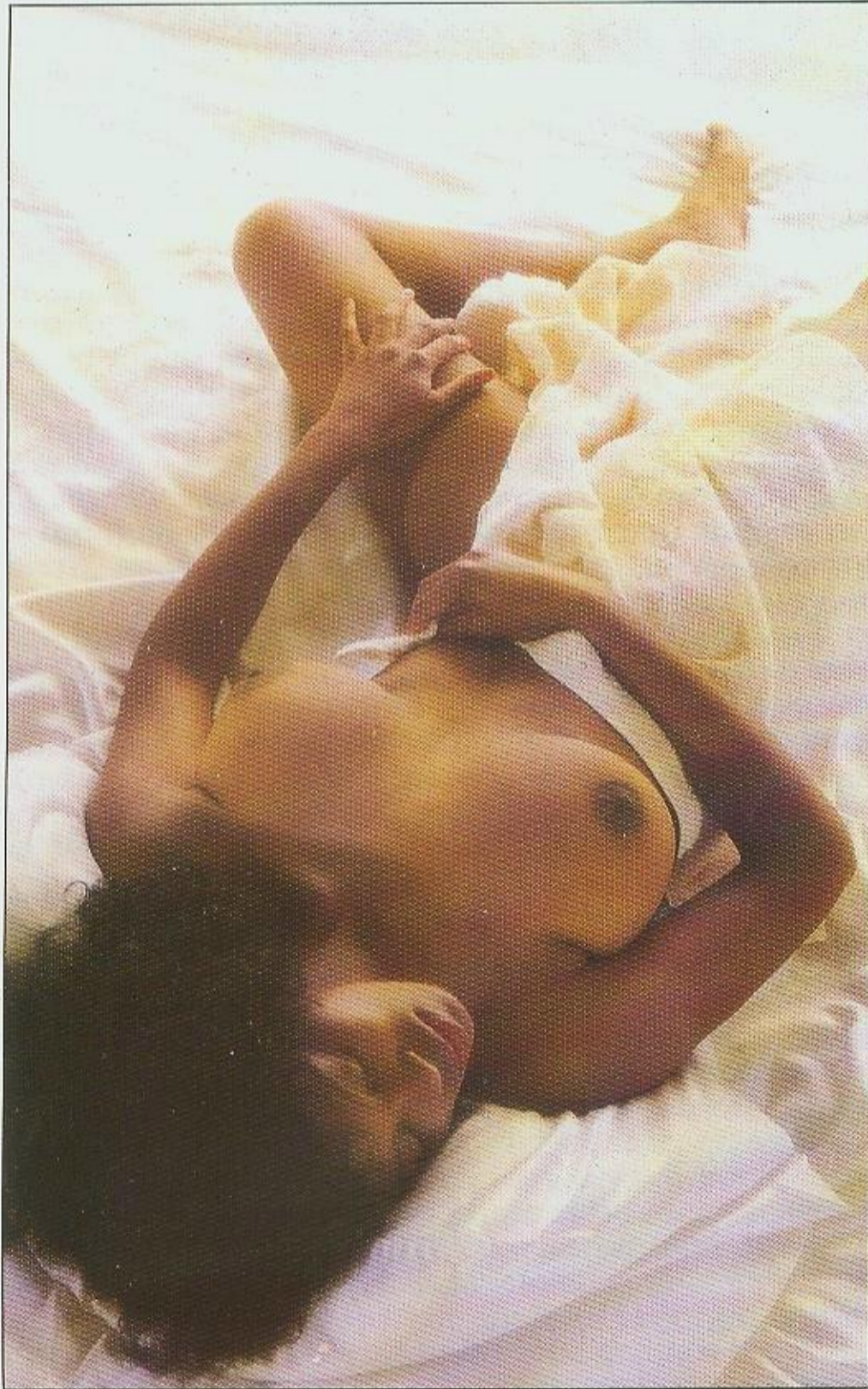
όλα όσα θα μπορούσατε, είναι να βάλετε ένα μολύβι (με τη λεία πλευρά προς τα μέσα) λίγα εκατοστά μέσα στον κόλπο σας. Τώρα προσπαθήστε απαλά να το τραβήξετε από τους μυς της λεκάνης που το συγκρατούν. Αν μπορείτε να το σφίξετε πολύ, οι μυς σας είναι όσο πιο δυνατοί θα μπορούσαν να γίνουν ποτέ.

Αυτό δεν θα βελτιώσει απλά την ποιότητα των οργασμών σας, αλλά, αν χρησιμοποιήσετε τους μυς σας κατά τη διάρκεια της συνουσίας, το σεξ θα γίνει πιο απολαυστικό και για τους δυο σας.

ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΑ ΒΟΗΘΗΜΑΤΑ

Τα σεξουαλικά βοηθήματα, ειδικά ο δονητής, κάνουν τη διαφορά ανάμεσα σε έναν καλό οργασμό και σε έναν εξαιρετικό οργασμό. Χρησιμοποιήστε το δονητή στην περιοχή του κόλπου και της κλειτορίδας μέχρι ν' ανακαλύψετε τον καλύτερο τρόπο, για να ερεθιστείτε. Το μέρος αυτό μπορεί να διαφοροποιείται κάθε φορά.

Μπορεί ακόμη να θέλετε να βάλετε κάτι μέσα στον κόλπο σας, για να βελτιώσετε τον οργασμό σας. Το καλύτερο είναι ένα ή δύο δάχτυλα, αλλά μερικές γυναίκες προτιμούν ένα δονητή ή ένα ομοίωμα πέους. Είναι καθαρά ζήτημα προσωπικού γούστου και στίλ.



Δείξτε στο σύντροφό σας πώς να σας διεγείρει καλύτερα κατά τη διάρκεια του έρωτα. Αυτό είναι πιθανόν το καλύτερο πράγμα που μπορείτε να κάνετε, όταν επιδιώκετε καλύτερους οργασμούς στον έρωτα.

ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΔΙΕΓΕΡΣΗ

Σχεδόν όλες οι γυναίκες μαθαίνουν πώς να φτάνουν σε οργασμό την πρώτη φορά που αυνανίζονται και από κει και πέρα γίνονται ειδικές, όσον αφορά τη διέγερσή τους. Πολλοί άνδρες το αγνοούν αυτό και κάνουν πράγματα που οι ίδιοι θέλουν ή που πιστεύουν ότι μπορεί να θέλει η γυναίκα τους, παρά εκείνα που πραγματικά την ικανοποιούν. Στις περισσότερες σχέσεις, ο άνδρας είναι αυτός που αναλαμβάνει την ευθύνη του πειραματισμού. Αυτό είναι πιθανότερο, ειδικά όταν η γυναίκα είναι ντροπαλή και δεν μπορεί να πει ή δεν λέει τι της αρέσει περισσότερο.

Ένας τρόπος για να λυθεί αυτό είναι ο άνδρας να παρατηρήσει τη γυναίκα, όταν αυτή αυνανίζεται, και μετά να μιμηθεί όσα κάνει. Αφού έχετε πειραματιστεί με τη μέθοδο της δοκιμής και του λάθους, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε οποιαδήποτε μέσα, όπως τον ερεθισμό της κλειτορίδας με διαφορετικό τρόπο ή έναν άλλο τρόπο διέγερσης του κόλπου.

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ ΚΑΙ ΟΡΓΑΣΜΟΣ

Η ποιότητα της σχέσης που έχει μια γυναίκα με τον εραστή της επηρεάζει σημαντικά την ποιότητα του οργασμού της. Λίγες είναι οι γυναίκες που είναι επιθετικές, δυστυχημένες, κακομεταχειρισμένες και παρ' όλα αυτά χαλαρώνουν αρκετά, ώστε να απολαύσουν όσο καλύτερα γίνεται τους οργασμούς τους. Αυτό ίσως να σημαίνει ότι χρειάζεται να κάνετε κάτι για τη σχέση σας, ίσως με τη βοήθεια ενός επαγγελματία συμβούλου

Οι περισσότερες γυναίκες ξέρουν πολύ καλά πώς να ερεθίζονται· γι' αυτό προσπαθήστε να ξεπεράσετε οποιοδήποτε συναίσθημα ντροπής και αφήστε το σύντροφό σας να σας παρακολουθήσει, καθώς αυνανίζεστε. Αυτό θα του δώσει τη δυνατότητα να καταλάβει τι σας αρέσει περισσότερο και στο μέλλον μπορεί να χρησιμοποιήσει ό,τι έχει μάθει στα προκαταρκτικά και να κάνει μεγαλύτερη την απόλαυση και για τους δυο σας

Από τη στιγμή που θα έχετε μάθει καλά την τεχνική της αυτοβοήθειας, το σεξ μπορεί να φτάσει σε καινούρια ύψη απόλαυσης και για τους δύο



ή θεραπευτή. Πολλές γυναίκες, που δεν απολαμβάνουν και τόσο τους οργασμούς τους, βελτιώνονται σημαντικά, όταν η ερωτική τους ζωή ξεδιαλύνεται.

Αν η σχέση ενός ζευγαριού δεν είναι καλή, το σεξ συνήθως υποφέρει σε ποιότητα και ποσότητα και γι' αυτό οποιαδήποτε βελτίωση μπορείτε να κάνετε σ' αυτή την περιοχή το σίγουρο είναι ότι θ' ανταμειφθείτε πλουσιοπάρωχα.

ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΤΗ ΦΑΝΤΑΣΙΑ ΣΑΣ

Η φαντασία παίζει έναν τεράστιο ρόλο στην ποιότητα των οργασμών μιας γυναίκας. Στο ένα άκρο βρίσκονται οι γυναίκες εκείνες, που δεν μπορούν καθόλου να χρησιμοποιήσουν τη φαντασία τους.

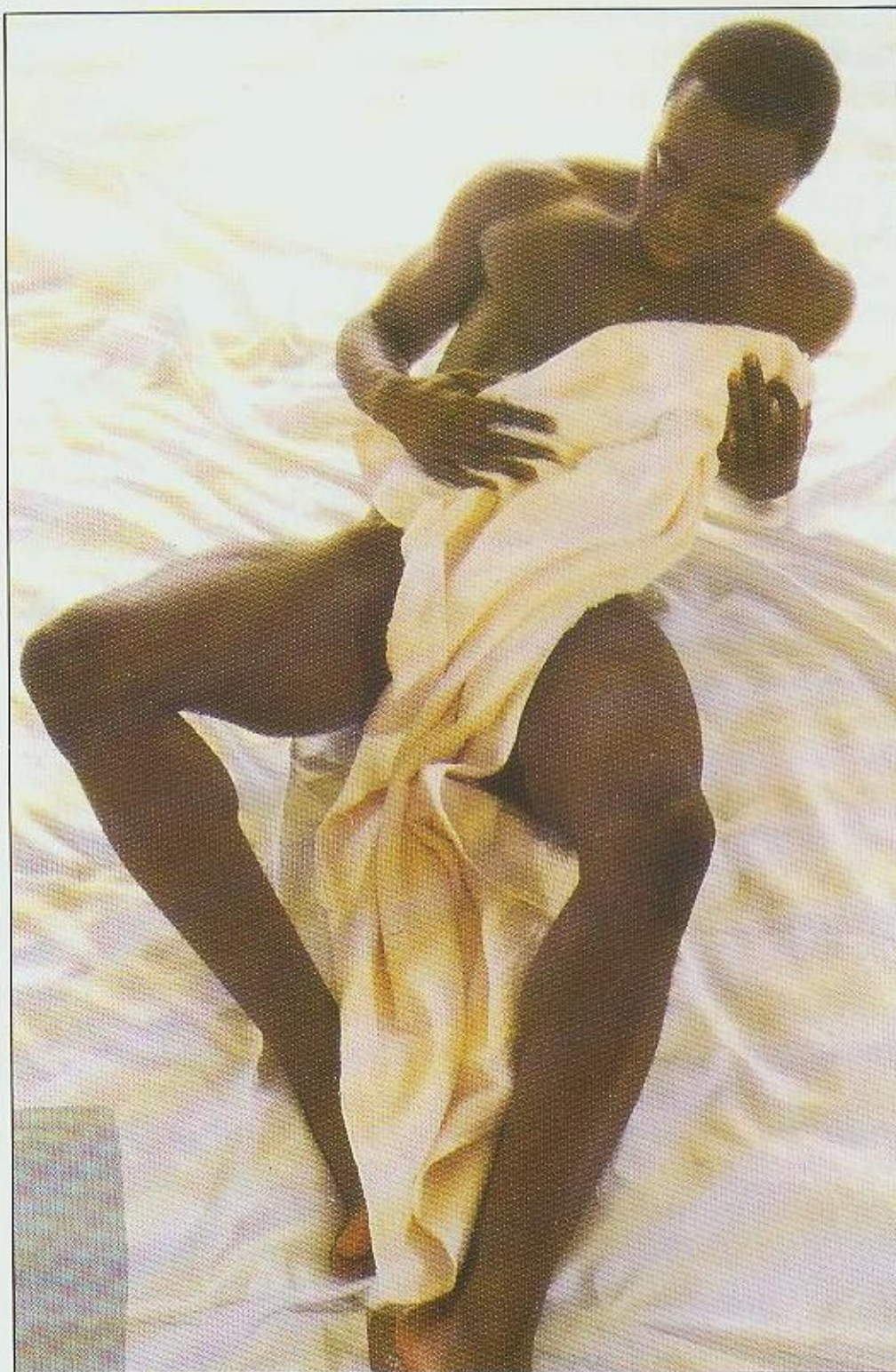
Στο άλλο άκρο είναι εκείνες, που μπορούν να μεταμορφώσουν ένα μέτριο οργασμό σε εξαιρετικό, απλά και μόνο αλλάζοντας τη φαντασίωσή τους.

Οι περισσότερες γυναίκες, και στην πραγματικότητα και οι άνδρες, διαθέτουν ένα μικρό αριθμό φαντασιώσεων που έχουν αποτέλεσμα, αλλά το λογικό είναι να τις εμπλουτίσετε καθώς περνούν τα χρόνια, ώστε η φαντασία σας να είναι πάντα ζωντανή και πλούσια.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΚΑΛΥΤΕΡΟΥΣ ΟΡΓΑΣΜΟΥΣ

Συνήθως για έναν άνδρα είναι εύκολο να εξερευνησει τα γεννητικά του όργανα - τουλάχιστον συγκριτικά με μια γυναίκα - κι έτσι δεν περιβάλλονται από μυστικότητα, όπως συμβαίνει με τα γυναικεία.

Οι περισσότεροι άνδρες μπορούν τουλάχιστον να μάθουν κάτι, αν μελετήσουν τον κύκλο διέγερσής τους - κάτι που μπορεί στη συνέχεια να ενσωματωθεί στα προκαταρκτικά ή ακόμη και στη συνουσία και να βελτιώσει τους οργασμούς τους.



Εξερευνήστε το σώμα σας, για ν' ανακαλύψετε τις περιοχές που είναι πιο ευαίσθητες στο άγγιγμα - μπορεί να εκπλαγείτε



Οι ασκήσεις για το πέος, όπως οι ασκήσεις για τους μύς της λεκάνης στις γυναίκες, παίζουν σημαντικό ρόλο. Η καλύτερη άσκηση για αρχή είναι το παιχνίδι "Ξεκινώ - σταματώ". Σ' αυτό, ο άνδρας αποκτά στύση και στη συνέχεια σταματά να ερεθίζει το πέος, ίσως πιέζοντας παράλληλα το κεφάλι του πέους με τον αντίχειρα και δύο δάχτυλα, μέχρι να πέσει.

Στη συνέχεια το ξανασηκώνει και επαναλαμβάνει πολλές φορές τη διαδικασία, μέχρι να νιώσει ότι έχει καλό έλεγχο και μπορεί να συγκρατήσει τον εαυτό του, ώστε να μη φτάσει σε οργασμό μέχρι να το θέλει.

Η επόμενη άσκηση για το πέος αφορά το κρέμασμα μιας μικρής πετσέτας ή ενός παρόμοιου αντικειμένου στο πέος που βρίσκεται σε στύση. Χρησιμοποιώντας τους μύς της λεκάνης μπορεί να διατηρήσει τη στύση και την πετσέτα στη θέση της. Αν έχει μεγαλύτερες φιλοδοξίες, μπορεί να προσθέσει περισσότερο βάρος στο πέος ίσως κρεμώντας περισσότερες ή υγρές πετσέτες.

Αυτό το είδος εξάσκησης βελτιώνει την αντοχή του πέους και, συχνά, και την ποιότητα της στύσης και του οργασμού. Αν η σύντροφός του ενθουσιαστεί από αυτά τα κατορθώματα, γεγονός σχεδόν βέβαιο, και τα πράγματα πάνε καλά και για τους δύο, αυτός θα έχει έναν πολύ καλύτερο οργασμό, εξαιτίας απλά και μόνο της δικής της ικανοποίησης.

ΕΡΩΤΙΚΕΣ
ΣΤΑΣΕΙΣ

Ο ΑΝΔΡΑΣ ΑΠΟ ΠΑΝΩ

*Οι ερωτικές στάσεις με τον άνδρα από πάνω
δεν σημαίνουν πάντα ότι η γυναίκα μένει παθητική.
Σε πολλές από αυτές, η γυναίκα μπορεί να ελέγξει
το βάθος της διείσδυσης και να κατευθύνει
το ρυθμό της συνουσίας*

Η πιο συνηθισμένη στάση για τα περισσότερα ζευγάρια είναι η περίφημη "ιεραποστολική στάση" στην οποία η γυναίκα ξαπλώνει ανάσκελα με τα πόδια ανοιχτά και ο άνδρας μπαίνει μέσα της, ενώ βρίσκεται από πάνω. Αυτό είναι το βασικό μοντέλο για όλες τις στάσεις με τον άνδρα από πάνω - όλες οι άλλες τείνουν να είναι παραλλαγές του ίδιου βασικού θέματος.

Η ιεραποστολική στάση είναι η πιο δημοφιλής από όλες τις ερωτικές στάσεις για πολλούς λόγους:

■ Πολλές γυναίκες τη θεωρούν την πιο ρομαντική απ' όλες. Αυτό είναι σχεδόν βέβαιο, επειδή το ζευγάρι κοιτάζεται πρόσωπο με πρόσωπο. Κάθε έκφραση μπορεί να παρατηρηθεί, μπορούν να φιληθούν, αν θέλουν, και ο καθένας βλέπει ότι ο άλλος τον αγαπά - κάτι που δεν είναι δυνατό σε μερικές άλλες στάσεις, όπως αυτές με διείσδυση από πίσω.

■ Η ιεραποστολική στάση εξάλλου επειδή δίνει έναν παθητικό ρόλο στη γυναίκα, την απαλλάσσει από την ευθύνη να κάνει οτιδήποτε. Μερικές γυναίκες μπορεί να χαλαρώσουν και ν' απολαύσουν τον έρωτα περισσότερο, αν δεν έχουν τον κυρίαρχο, ενεργητικό ρόλο.

■ Πολλές γυναίκες απολαμβάνουν πολύ να κυριαρχούνται, όταν κάνουν έρωτα. Αυτές οι γυναίκες απολαμβάνουν ιδιαίτερα το σεξ, αν ο άνδρας έχει τον έλεγχο και κάνει αυτός τα πάντα. Η ιεραποστολική στάση είναι ιδανική για κάτι τέτοιο. Ο άνδρας, όταν είναι από πάνω, ελέγχει τις ωθήσεις και μπορεί να ακινητοποιήσει τη γυναίκα στο κρεβάτι και να την πάρει άγρια, όπως θέλει αυτός.

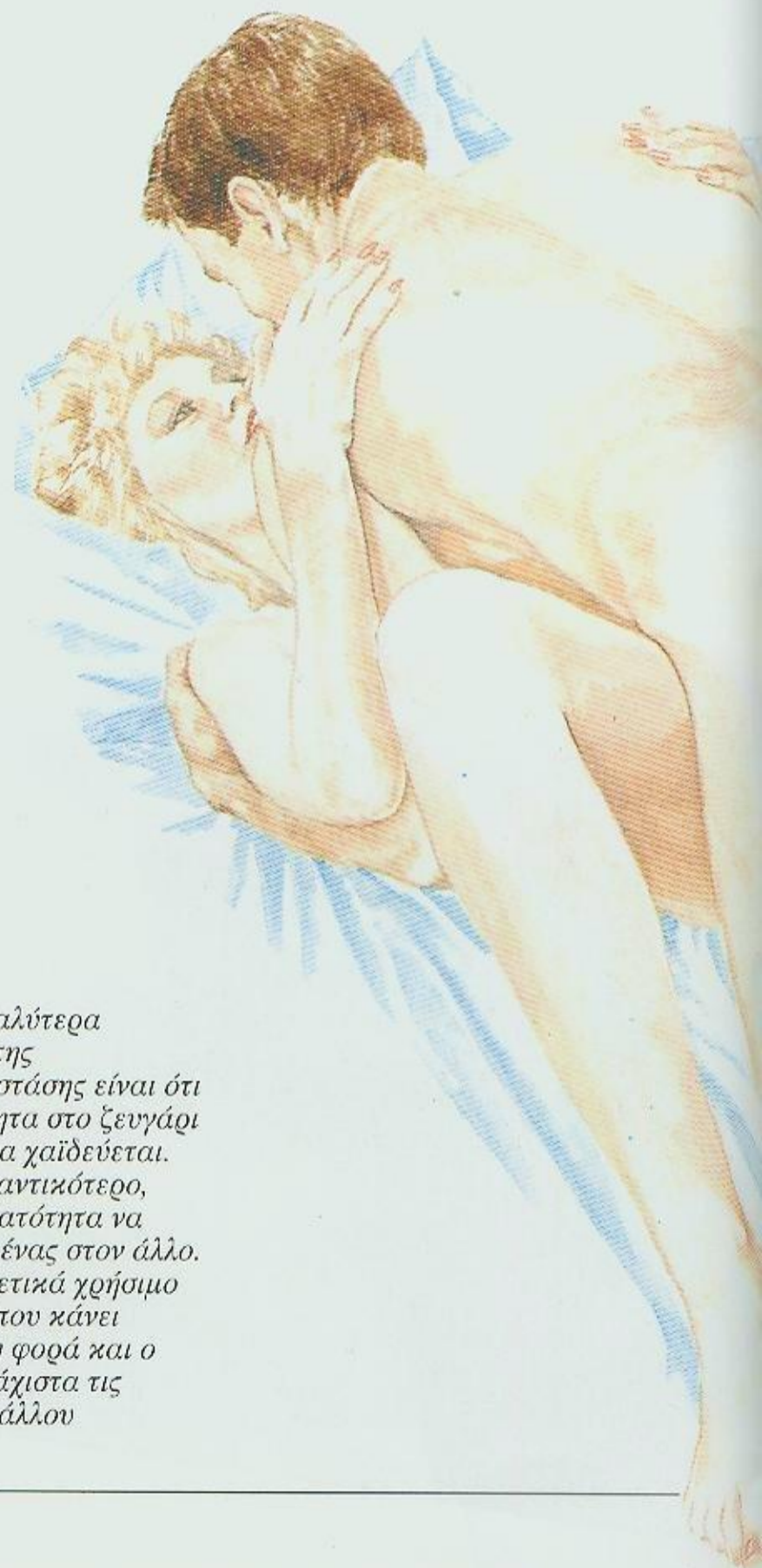
■ Το να της κάνει έρωτα έτσι μπορεί να είναι ιδιαίτερα ερεθιστικό για μια γυναίκα. Για τη γυναίκα που αισθάνεται ένοχη για τις σεξουαλικές της ορμές και επιθυμίες, αυτή η στάση την απελευθερώνει από την ενοχή, επειδή μπορεί να σκεφτεί ότι "κατακυριεύεται" από έναν πολύ δυνατότερο άνδρα.

■ Για τη γυναίκα που διεγείρεται με τον ερεθισμό στις ρώγες του στήθους, η στάση με τον άνδρα από πάνω του δίνει τη δυνατότητα να τις φιλά.

■ Αλλάζοντας τη γωνία που σχηματίζουν οι μηροί με την κοιλιά της, η γυναίκα μπορεί να αλλάξει το βαθμό διείσδυσης, ακόμη κι αν ο άνδρας παραμένει στην ίδια στάση.

Καθώς φέρνει τα γόνατά της πιο κοντά στο στήθος της, το πέος μπαίνει βαθύτερα. Μπορεί να βρει την κατάλληλη γωνία που θα της χαρίσει τη μεγαλύτερη απόλαυση - ίσως καθώς ο άνδρας διεγείρει τον τράχηλο με την άκρη του πέους του. Μια

Ένα από τα μεγαλύτερα πλεονεκτήματα της ιεραποστολικής στάσης είναι ότι δίνει τη δυνατότητα στο ζευγάρι να φιλιέται και να χαϊδεύεται. Και ίσως, το σημαντικότερο, τους δίνει τη δυνατότητα να μιλούν εύκολα ο ένας στον άλλο. Αυτό είναι εξαιρετικά χρήσιμο για ένα ζευγάρι που κάνει έρωτα για πρώτη φορά και ο ένας γνωρίζει ελάχιστα τις προτιμήσεις του άλλου



πιο εκλεπτυσμένη παραλλαγή είναι αυτή που η γυναίκα περιστρέφει τη λεκάνη της προς τα πίσω και προς τα μπρος. Αν, ταυτόχρονα, "αρμέγει" το πέος συσπώντας και χαλαρώνοντας τους μύς της λεκάνης, αυτό μπορεί να του προσφέρει μεγάλη απόλαυση.

■ Οι στάσεις με τον άνδρα από πάνω είναι πολύ καλές για τα ζευγάρια που προσπαθούν να κάνουν παιδί, επειδή η διείσδυση μπορεί να είναι πολύ βαθιά.

Αν η γυναίκα κρατά τα πόδια της πίσω από τα γόνατα και τραβά τους μηρούς της προς τα πίσω, το σπέρμα μπορεί να αφεθεί βαθιά στον κόλπο - στον αυχένα της μήτρας. Αυτό δίνει την καλύτερη δυνατή ευκαιρία, για να συμβεί η σύλληψη.

■ Επειδή πρόκειται για μια ρομαντική, αν και μη περιπετειώδη στάση, είναι ιδανική, όταν κάνετε σεξ μ' έναν καινούριο σύντροφο. Ενώ μαθαίνετε ακόμη ο ένας τον άλλο είναι λογικό να επιδιώκετε μια στάση που δεν είναι απειλητική και ταυτόχρονα εκφράζει αγάπη. Δίνει στο ζευγάρι τη δυνατότητα να φιλιέται και να χαϊδεύεται. Τα χέρια της γυναίκας είναι ελεύθερα να τον χαϊδεύουν. Αυτό μπορεί να είναι εξαιρετικά πολύτιμο - δείχνει στον άλλο ότι τον αγαπά και τον θέλει σε μια σχέση που μόλις αρχίζει. Η ιεραποστολική στάση δεν αφήνει κανέναν από τους δύο εκτεθειμένο στο γεγονός ότι είναι ξένοι και ότι δεν έχουν εξοικειωθεί ο ένας με τον άλλο.

■ Επειδή ο άνδρας έχει έλεγχο των ωθήσεων, μπορεί να ελέγξει την ταχύτητα του οργασμού του. Αυτό είναι καλό για εκείνον που φοβάται ότι θα χάσει τον έλεγχο στην εκσπερμάτωση.

Ο "βιαστικός" άνδρας μπορεί, επομένως, να σταματήσει, όταν νιώθει ότι η εκσπερμάτωση είναι κοντά και ο άνδρας που χρειάζεται ένα μεγάλο αριθμό ωθήσεων για να διατηρήσει τη στύση του, μπορεί επίσης να επωφεληθεί.

■ Για τον άνδρα που χάνει τη στύση του στις στάσεις με τη γυναίκα από πάνω - οι στύσεις είναι πιο δύσκολο να διατηρηθούν, όταν ο άνδρας είναι ανάσκελα - η στάση με τον άνδρα από πάνω είναι ιδανική. Πράγματι μπορεί να είναι ο μοναδικός τρόπος, για να διατηρήσει τη στύση, ειδικά αν είναι μεσήλικας.

Ο ΑΝΑΤΟΛΙΚΟΣ ΤΡΟΠΟΣ

Το "Κάμα Σούτρα" και τα κινέζικα εγχειρίδια περιέχουν αναρίθμητες παραλλαγές της ιεραποστολικής στάσης. Συχνά η διαφορά βρίσκεται σε μια μικρή λεπτομέρεια μόνο, αλλά υπάρχουν πολλές άλλες απλές στάσεις με τον άνδρα από πάνω, που μπορείτε να δοκιμάσετε για αλλαγή.

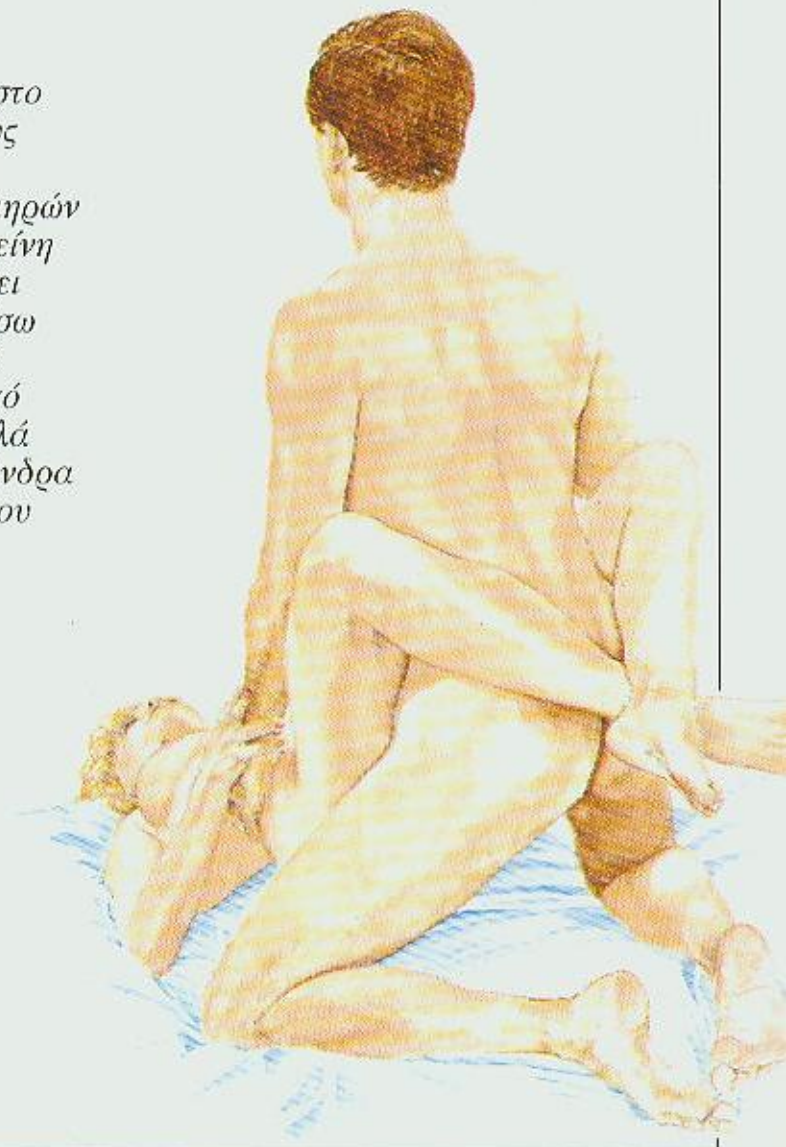
■ Η ιεραποστολική στάση με το ένα πόδι της γυναίκας τραβηγμένο στο στήθος της. Αυτή είναι μια ευχάριστη παραλλαγή, που γυρίζει λοξά τη λεκάνη και δίνει στον άνδρα τη δυνατότητα να ερεθίζει την ωθήκη από τη μια πλευρά. Αυτή μπορεί να είναι ευαίσθητη σε ορισμένες γυναίκες, γι' αυτό ο άνδρας πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικός.

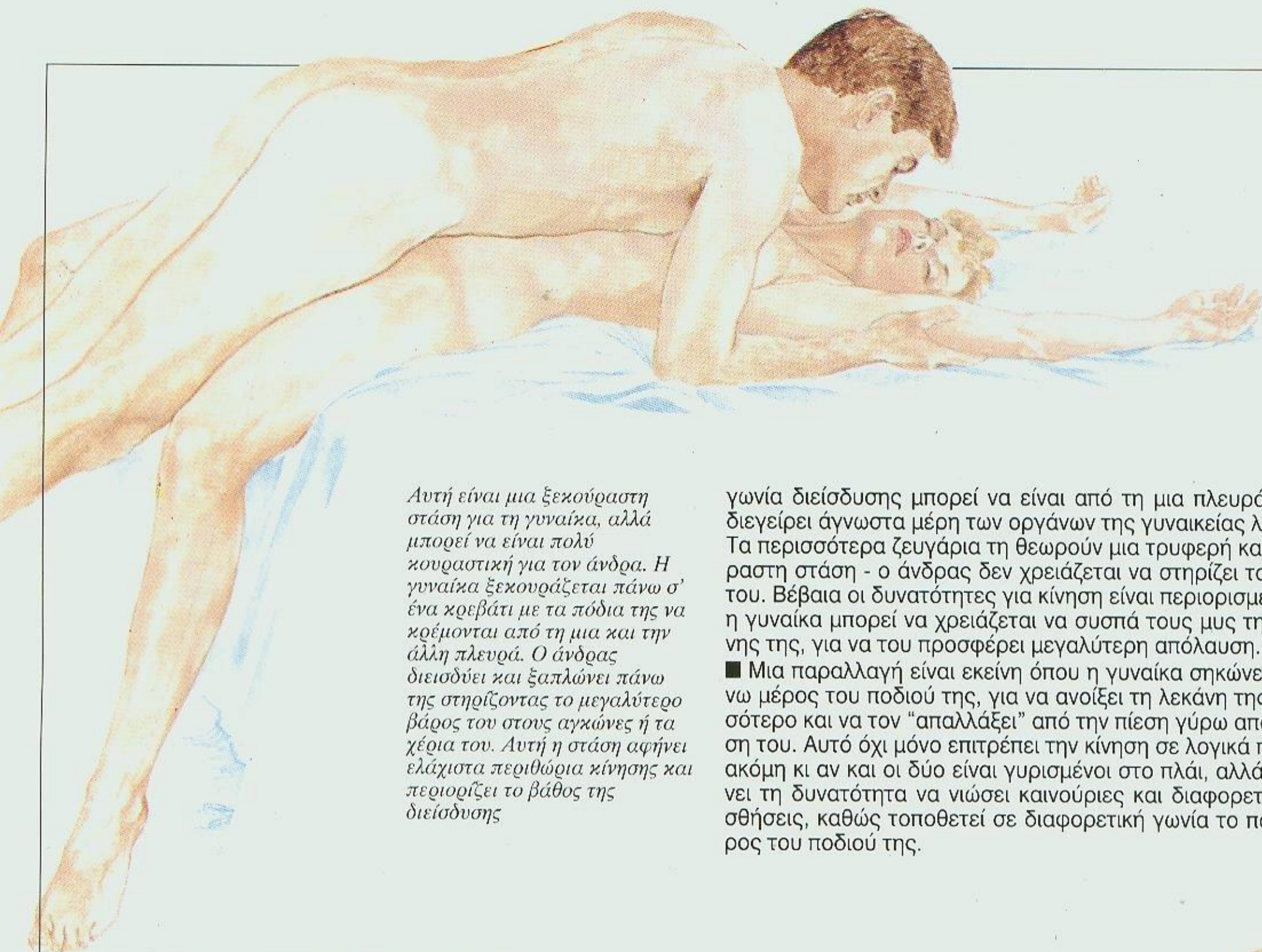
■ Ο άνδρας γονατίζει και ανεβάζει τον πισινό της πάνω στο χαμηλότερο σημείο των μηρών του, καθώς διεισδύει. Εκείνη σταυρώνει τους αστραγάλους της πίσω από την πλάτη του. Αυτό μειώνει αισθητά το βάθος της διείσδυσης, αλλά μπορεί να είναι μια πολύ απολαυστική στάση για τη γυναίκα που της αρέσει να "παίζουν" με το άνοιγμα του κόλπου της και να το ερεθίζουν.

■ Ο άνδρας γονατίζει ανάμεσα στους ανοιχτούς μηρούς της, διεισδύει και σηκώνει τον πισινό της από το κρεβάτι, για να τη φέρει όσο πιο κοντά γίνεται στη λεκάνη του. Αυτό μπορεί να προσφέρει πολύ μεγάλη απόλαυση και στους δύο, αλλά είναι κουραστικό για τη γυναίκα να κρατήσει την πλάτη της τεταμένη μ' αυτόν τον τρόπο για πολλή ώρα. Μια λύση είναι να το-



Εδώ ο άνδρας γονατίζει στο κρεβάτι και ανεβάζει τους γλουτούς της πάνω στο χαμηλότερο σημείο των μηρών του, καθώς διεισδύει. Εκείνη μπορεί μετά να σταυρώσει τους αστραγάλους της πίσω από την πλάτη του. Αυτό μειώνει αισθητά το δυνατό βάθος της διείσδυσης, αλλά δίνει την ευκαιρία στον άνδρα να διεγείρει το άνοιγμα του κόλπου





Αυτή είναι μια ξεκούραστη στάση για τη γυναίκα, αλλά μπορεί να είναι πολύ κουραστική για τον άνδρα. Η γυναίκα ξεκουράζεται πάνω σ' ένα κρεβάτι με τα πόδια της να κρέμονται από τη μια και την άλλη πλευρά. Ο άνδρας διεισδύει και ξαπλώνει πάνω της στηρίζοντας το μεγαλύτερο βάρος του στους αγκώνες ή τα χέρια του. Αυτή η στάση αφήνει ελάχιστα περιθώρια κίνησης και περιορίζει το βάθος της διείσδυσης

γωνία διείσδυσης μπορεί να είναι από τη μια πλευρά και να διεγείρει άγνωστα μέρη των οργάνων της γυναικείας λεκάνης. Τα περισσότερα ζευγάρια τη θεωρούν μια τρυφερή και ξεκούραστη στάση - ο άνδρας δεν χρειάζεται να στηρίζει το βάρος του. Βέβαια οι δυνατότητες για κίνηση είναι περιορισμένες και η γυναίκα μπορεί να χρειάζεται να συσπά τους μυς της λεκάνης της, για να του προσφέρει μεγαλύτερη απόλαυση.

■ Μια παραλλαγή είναι εκείνη όπου η γυναίκα σηκώνει το πάνω μέρος του ποδιού της, για να ανοίξει τη λεκάνη της περισσότερο και να τον "απαλλάξει" από την πίεση γύρω από τη μέση του. Αυτό όχι μόνο επιτρέπει την κίνηση σε λογικά πλαίσια, ακόμη κι αν και οι δύο είναι γυρισμένοι στο πλάι, αλλά της δίνει τη δυνατότητα να νιώσει καινούριες και διαφορετικές αισθήσεις, καθώς τοποθετεί σε διαφορετική γωνία το πάνω μέρος του ποδιού της.

ποθετήσετε ένα ζευγάρι μαξιλάρια κάτω από τον πεινό της - αν και μπορεί να εμποδίζουν.

■ Η γυναίκα ξαπλώνει πάνω από την άκρη του κρεβατιού ή ενός χαμηλού σκαμπό με τα πόδια της ανοιχτά. Ο άνδρας διεισδύει και ξαπλώνει πάνω στο σώμα της, στηρίζοντας το μεγαλύτερο βάρος του στους αγκώνες ή στα χέρια του. Αυτό μπορεί να είναι πολύ κουραστικό γι' αυτόν, επειδή τα περιθώρια κινήσεων είναι περιορισμένα. Επομένως πρόκειται για μια στάση που δεν είναι ιδιαίτερα κατάλληλη για το ζευγάρι που απολαμβάνει ή χρειάζεται τη βαθιά διείσδυση στη συνουσία.

■ Η γυναίκα ξαπλώνει στο ένα πλευρό και σηκώνει το πάνω μέρος του ποδιού της. Ο άνδρας κουλουριάζεται στο μπροστινό μέρος του κορμιού της και διεισδύει. Αυτή τυλίγει το πάνω μέρος του ποδιού της γύρω από το σώμα του. Εδώ και πάλι η

Οι στάσεις, στις οποίες ο άνδρας σηκώνει τον πεινό και τους μηρούς της από το κρεβάτι, της αφήνουν ελάχιστα περιθώρια να κινηθεί, αλλά του δίνουν τη δυνατότητα να μπαίνει βαθιά και να της χαρίζει αξέχαστες αισθήσεις



ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΕΣ ΣΤΑΣΕΙΣ

Ορισμένες από τις στάσεις που θα παρουσιαστούν στη συνέχεια απαιτούν και από τους δύο να βρίσκονται σε άριστη φυσική κατάσταση και επομένως θα χρειαστεί να γυμναστείτε, προτού επιχειρήσετε τις πιο αθλητικές από αυτές.

■ Η γυναίκα ξαπλώνει ανάσκελα στο κρεβάτι και τραβά τα γόνατά της στο στήθος της. Ο άνδρας διεισδύει και αυτή βάζει τους αστραγάλους της πάνω στους ώμους του. Η στάση θα είναι πιο άνετη γι' αυτήν, αν βάλει ένα μαξιλάρι κάτω από την πλάτη της.

Αν ο άνδρας τραβήξει τα γόνατά της πάνω στο στήθος της και τη φιλήσει, ενώ οι αστράγαλοί της βρίσκονται πάνω στους ώμους του, θα πετύχει μια ιδιαίτερα βαθιά διείσδυση.

Αυτή η στάση προϋποθέτει ευλυγισία από την πλευρά της γυναίκας. Μια καλή άσκηση γι' αυτήν είναι να ξαπλώσει ανάσκελα και αργά - ύστερα από πολλές δοκιμές - να προσπαθήσει να τραβήξει τα πόδια της όλο και μακρύτερα από το σώμα της, μέχρι ν' αγγίξει το έδαφος πίσω από το κεφάλι της με τα δάχτυλα των ποδιών της.

Αν το ζευγάρι παραμείνει σ' αυτή τη στάση για λίγο μετά το σεξ, με τον άνδρα από πάνω να στηρίζει το βάρος του σώματός του με τα χέρια του, υπάρχουν πολύ μεγάλες πιθανότητες για τη γυναίκα να συλλάβει, αφού το σπέρμα πλημμυρίζει τον τράχηλο και δεν βγαίνει από τον κόλπο.

■ Ο άνδρας γονατίζει μπροστά από τη γυναίκα, που έχει σηκωμένους τους μηρούς της πολύ ψηλά. Στηρίζει τους μηρούς της με τα χέρια του και διεισδύει. Αυτό τοποθετεί το πέος σε

οριζόντιο επίπεδο ενώ ο γυναικείος κόλπος είναι σχεδόν κατακόρυφος. Έτσι το πέος μπορεί να ερεθίζει το μπροστινό τοίχωμα του κόλπου και να τεντώνει το άνοιγμά του. Για τη γυναίκα που απολαμβάνει τον ερεθισμό στο σημείο G, κάτι τέτοιο μπορεί να είναι ιδιαίτερα απολαυστικό. Αν ρυθμίσει τη στάση της γυναίκας, ο άνδρας μπορεί να οδηγήσει την άκρη του πέους του στο κατάλληλο σημείο.

■ Το να κάνετε έρωτα με τη γυναίκα ξαπλωμένη ανάσκελα σε μια μεγάλη πολυθρόνα μπορεί να είναι ιδιαίτερα ξεκούραστο γι' αυτήν και πολύ ερεθιστικό για τον άνδρα. Ξαπλώνει με τους μηρούς της πολύ κοντά στο μπροστινό μέρος της καρέκλας. Γονατίζει μπροστά στ' ανοιχτά πόδια της και μπορεί να τα κρατά, καθώς μπαίνει μέσα της. Αυτή μπορεί εύκολα να χαϊδεύει την κλειτορίδα της με το ένα χέρι και τις ρώγες του στήθους της με το άλλο.

Αυτή είναι μια πολύ καλή στάση, για να μάθετε για το σεξ με ένα καινούριο σύντροφο, επειδή δίνει στη γυναίκα τη δυνατότητα να διεγείρει η ίδια τον εαυτό της, καθώς ο άνδρας μπαίνει μέσα της. Είναι κάπως άβολο για τον άνδρα να χαϊδεύει την κλειτορίδα της, αλλά είναι κάτι που μπορεί να γίνει.

Η κίνηση είναι εύκολη σ' αυτή τη στάση και ο άνδρας μπορεί να διεισδύσει τόσο βαθιά, όσο του επιτρέπει ο κόλπος της.

Η διείσδυση είναι αρκετά βαθιά - αλλά όχι τόσο βαθιά που να μην μπορεί να χρησιμοποιηθεί η στάση κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Αν ο άνδρας τοποθετήσει το πέος του στην κατάλληλη γωνία, μπορεί να ερεθίζει το σημείο G και τα χέρια του είναι ελεύθερα να χαϊδεύουν όλο το μπροστινό μέρος του κορμιού της.

■ Η γυναίκα ξαπλώνει με τον πισινό της κοντά στην άκρη του



κρεβατιού. Ο άνδρας ξαπλώνει από πάνω της - κοιτάζοντας προς την αντίθετη κατεύθυνση και με τα γόνατά του από τη μια και την άλλη πλευρά του στήθους της. Στηρίζει το βάρος του με τα χέρια του, που ακουμπούν στο πάτωμα, καθώς ξαπλώνει πάνω από την άκρη του κρεβατιού. Το πέος του μπαίνει με την αντίθετη κατεύθυνση από τη φυσιολογική, καθώς εκείνη βάζει τα πόδια της πάνω στους ώμους του.

Αυτή η στάση προορίζεται για περιστασιακή διασκέδαση και για παραλλαγή, ενώ είναι ιδανική για τον άνδρα που του αρέσει να παίζουν με τον πρωκτό του ή να ερεθίζεται το σημείο G κατά τη διάρκεια της συνουσίας. Λίγες είναι οι στάσεις με τις οποίες μπορείτε να πετύχετε κάτι τέτοιο.

■ Για τους ιδιαίτερα αθλητικούς τύπους και όσους τους αρέσει η περιπέτεια, η γυναίκα ξαπλώνει με το σώμα της κυρτωμένο σαν γέφυρα, με τα πόδια της πάνω στο κρεβάτι και το κεφάλι και τους ώμους πάνω σε μια καρέκλα στο μπροστινό μέρος του κρεβατιού. Ανοίγει τα πόδια της και ο άνδρας ανεβαίνει στους μηρούς της και διεισδύει κοιτάζοντας προς την αντίθετη κατεύθυνση.

Αυτή η στάση είναι εξαιρετικά άβολη για όσους ενδιαφέρονται, αλλά, αν η γυναίκα κυρτώσει την πλάτη της και μετακινήσουν και οι δύο τη λεκάνη τους, μπορούν να πετύχουν μια ερεθιστική αίσθηση.

■ Μια πιο ρεαλιστική έκδοση αυτής της στάσης είναι η γυναίκα να ξαπλώνει ανάσκελα στο κρεβάτι με τα πόδια της ανοιχτά. Ο άνδρας, κοιτάζοντας προς την αντίθετη κατεύθυνση, γονατίζει με τα πόδια του από τη μια και την άλλη πλευρά του στήθους της. Εκείνη τραβά προς τα πάνω τα πόδια της, εκείνος μπαίνει μέσα της και ακουμπά με το πρόσωπο πάνω στο κρεβάτι, στηρίζοντας πιθανόν το σώμα του στους αγκώνες του. Εκείνη βάζει τα πόδια της πάνω στην πλάτη του.

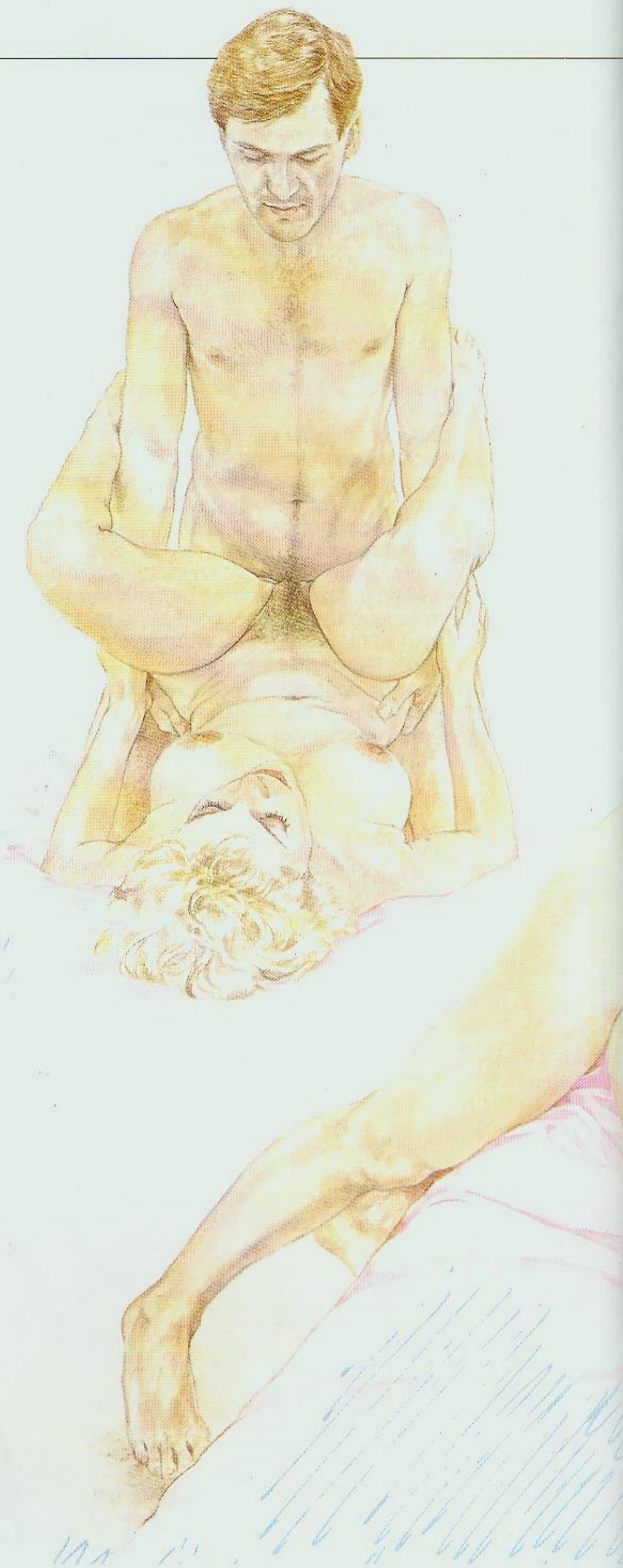
Όπως συμβαίνει με όλες τις αντίστροφες στάσεις με διείσδυση από πίσω, στις οποίες ο άνδρας κοιτάζει προς την αντίθετη κατεύθυνση απ' ό,τι συνήθως, και αυτή η στάση φέρνει το πέος σ' επαφή με άγνωστες περιοχές της γυναικείας ανατομίας, ειδικά με το πίσω μέρος του τοιχώματος του κόλπου.

Η βάση του πέους ερεθίζει την περιοχή της κλειτορίδας και αυτό βολεύει τη γυναίκα, που της αρέσει ο κλειτοριδικός ερεθισμός στη συνουσία. Αν ο άνδρας γείρει λίγο προς τα εμπρός, το πέος του μπαίνει πιο κατακόρυφα στον κόλπο και έτσι του αφήνει περιθώρια να χαϊδέψει την κλειτορίδα.

Η στάση είναι πολύ ξεκούραστη για τη γυναίκα και θα ήταν κατάλληλη για τα πρώτα στάδια της εγκυμοσύνης και για τη γυναίκα της οποίας το πίσω μέρος του τοιχώματος του κόλπου είναι εξαιρετικά ευαίσθητο. (Για τις περισσότερες γυναίκες το μπροστινό τοίχωμα του κόλπου είναι πιο ευερέθιστο, ειδικά στην περιοχή του σημείου G).

■ Η γυναίκα ξαπλώνει ανάσκελα με το κεφάλι της πάνω σ' ένα μαξιλάρι. Σηκώνει τα πόδια της στον αέρα και τα ανοίγει ελαφρά. Ο άνδρας γονατίζει με τα γόνατά του από τη μια και την άλλη πλευρά της μέσης της και μπαίνει μέσα της κοιτάζοντας προς την αντίθετη κατεύθυνση με τα πόδια του από τη μια και την άλλη πλευρά των μηρών της. Και πάλι μπορεί να χρειαστεί να στηριχτεί πάνω στα μπράτσα ή τα χέρια του. Η γυναίκα μπορεί εύκολα να ερεθίσει την κλειτορίδα της και να χαϊδέψει τον πρωκτό ή το σημείο G του.

■ Η γυναίκα ξαπλώνει σ' ένα χαμηλό τραπέζι με τα πόδια της οριζόντια στο πάτωμα και εντελώς ανοιχτά. Ο άνδρας μπαίνει μέσα της. Η διείσδυση δεν είναι βαθιά, αλλά μπορεί να βελτιωθεί πολύ αν σηκώσει τα πόδια της, για να βάλει τους αστραγάλους της πάνω στους ώμους του. Εκείνος μπορεί να κρατήσει τα πόδια της ανοιχτά με τις πατούσες στραμμένες προς το ταβάνι, καθώς μπαίνει μέσα της βαθιά με δυνατές, γερές ωθήσεις.



Ο άνδρας γονατίζει μπροστά της και σηκώνει τους μηρούς της, καθώς μπαίνει μέσα της. Αν στηρίξει τους μηρούς της και με τα δύο χέρια, μπορεί να διεισδύσει με τέτοιο τρόπο, ώστε να ερεθίζει το μπροστινό τοίχωμα του κόλπου, όπου βρίσκεται το σημείο G



Η γυναίκα ξαπλώνει στο κρεβάτι, με τα πόδια στον αέρα και ο άνδρας διεισδύει αντίστροφα. Σ' αυτή τη στάση η γυναίκα έχει περιορισμένα περιθώρια κινήσεων, αλλά καθώς εκείνος σπρώχνει μπορεί να παίξει το ρόλο της χαϊδεύοντας τους μηρούς και τους γλουτούς του και ερεθίζοντας τον πρωκτό του. Σ' αυτή τη στάση η γυναίκα μπορεί εύκολα να ερεθίζει την κλειτορίδα της, ώστε να φτάσει σε οργασμό



Αν η γυναίκα ξαπλώσει κοντά στην άκρη του κρεβατιού και τραβήξει τα γόνατά της προς το στήθος της, ο άνδρας μπορεί να γείρει πάνω της, στηρίζοντας το βάρος του με τα χέρια του, και να μπει βαθιά μέσα της. Αυτή είναι μια ακόμη ιδανική στάση για το ζευγάρι που θέλει να κάνει παιδί

Η ΓΥΝΑΙΚΑ ΑΠΟ ΠΑΝΩ

Οι στάσεις με τη γυναίκα από πάνω είναι ιδανικές για τη γυναίκα που της αρέσει να παίρνει την πρωτοβουλία στο σεξ και για τον άνδρα που του αρέσει να κοιτάζει τη γυναίκα την ώρα που κάνουν έρωτα

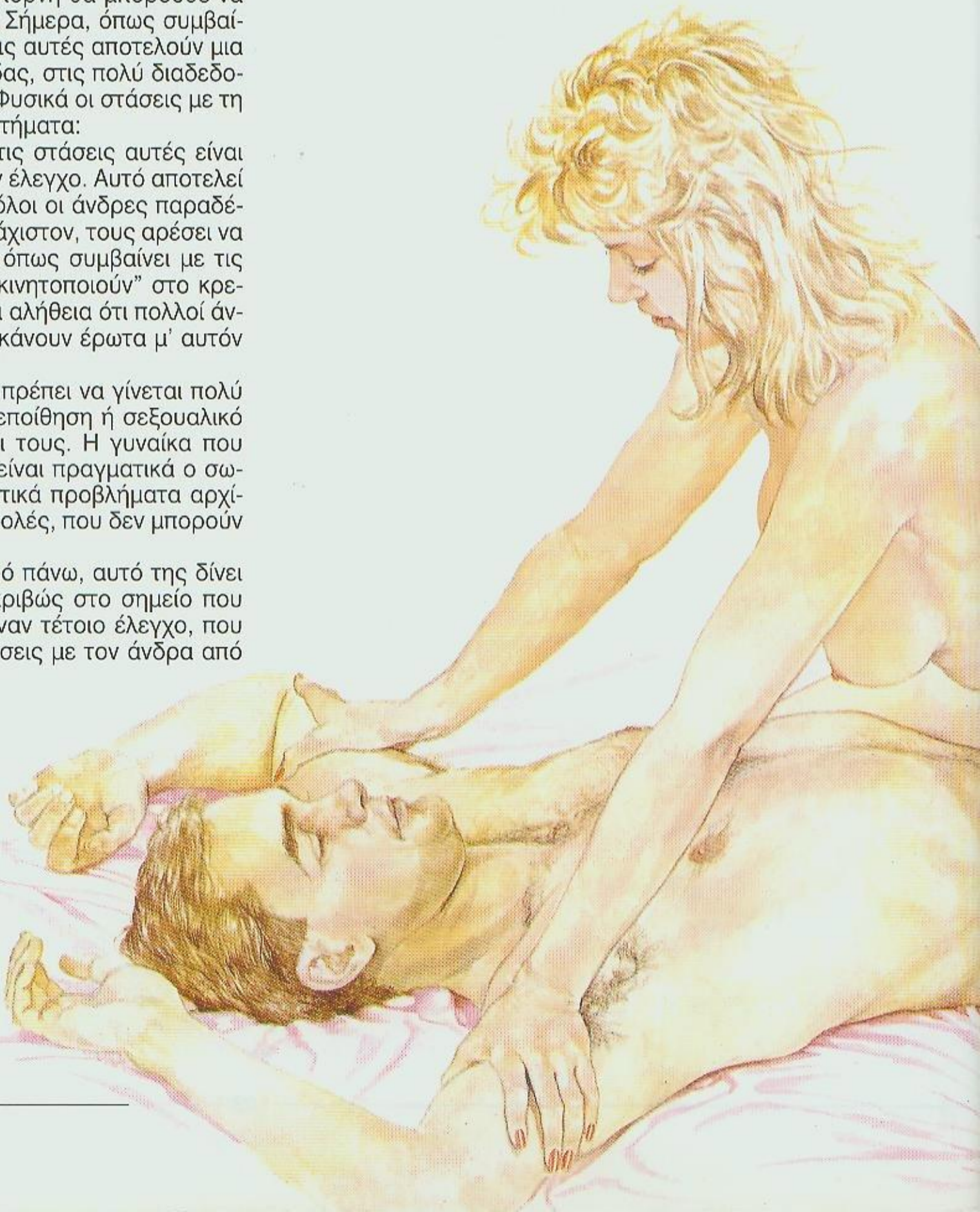
Με τη σημερινή τάση που θέλει τις γυναίκες να έχουν λόγο, όσον αφορά τη σεξουαλικότητά τους, οι ερωτικές στάσεις με τη γυναίκα από πάνω γίνονται όλο και περισσότερο δημοφιλείς. Μέχρι πρόσφατα, πολλοί πίστευαν ότι μόνο μια πολύ "διεφθαρμένη" γυναίκα ή μια πόρνη θα μπορούσε να πάρει την πρωτοβουλία για κάτι τέτοιο. Σήμερα, όπως συμβαίνει και με το στοματικό έρωτα, οι στάσεις αυτές αποτελούν μια εναλλακτική λύση, που είναι και της μόδας, στις πολύ διαδεδομένες στάσεις με τον άνδρα από πάνω. Φυσικά οι στάσεις με τη γυναίκα από πάνω έχουν πολλά πλεονεκτήματα:

■ Ίσως το μεγαλύτερο πλεονέκτημα στις στάσεις αυτές είναι ότι η γυναίκα νιώθει ότι έχει, και έχει, τον έλεγχο. Αυτό αποτελεί πλεονέκτημα και για τους δύο. Σχεδόν όλοι οι άνδρες παραδέχονται ότι, σε μερικές περιπτώσεις τουλάχιστον, τους αρέσει να μην έχουν αυτοί την πρωτοβουλία και, όπως συμβαίνει με τις γυναίκες που κολακεύονται όταν τις "ακινητοποιούν" στο κρεβάτι και τις παίρνουν με τη βία, έτσι είναι αλήθεια ότι πολλοί άνδρες θέλουν οι γυναίκες τους να τους κάνουν έρωτα μ' αυτόν τον τρόπο.

Για πολλούς άνδρες κάτι τέτοιο θα πρέπει να γίνεται πολύ συχνά, επειδή δεν έχουν αρκετή αυτοπεποίθηση ή σεξουαλικό κίνητρο, ώστε να τα καταφέρουν μόνοι τους. Η γυναίκα που παίρνει τα ηνία στον έρωτα, μπορεί να είναι πραγματικά ο σωτήρας μιας τέτοιας σχέσης. Τα πραγματικά προβλήματα αρχίζουν, όταν και οι δύο έχουν τόσες αναστολές, που δεν μπορούν να κάνουν τίποτα.

■ Όταν κάνετε έρωτα με τη γυναίκα από πάνω, αυτό της δίνει την ευκαιρία να κατευθύνει το πέος ακριβώς στο σημείο που της αρέσει περισσότερο. Επίσης έχει έναν τέτοιο έλεγχο, που δεν μπορεί να έχει στις συμβατικές στάσεις με τον άνδρα από πάνω.

■ Για τη γυναίκα που χρειάζεται να ερεθιστεί μ' έναν πολύ συγκεκριμένο τρόπο, και ο σύντροφός της είναι ιδιαίτερα τεμπέλης για να της τον προσφέρει ή απλά δεν μπορεί να το κάνει, η στάση αυτή μπορεί να κάνει τη διαφορά ανάμεσα στο να



Αν κρατά τα χέρια του άνδρα, τότε μπορεί να προστεθεί ένα επιπλέον στοιχείο ελέγχου για τη γυναίκα που είναι από πάνω και της αρέσει να έχει την εξουσία στον έρωτα

απολαύσει τη συνουσία (με ή χωρίς οργασμό) ή όχι.

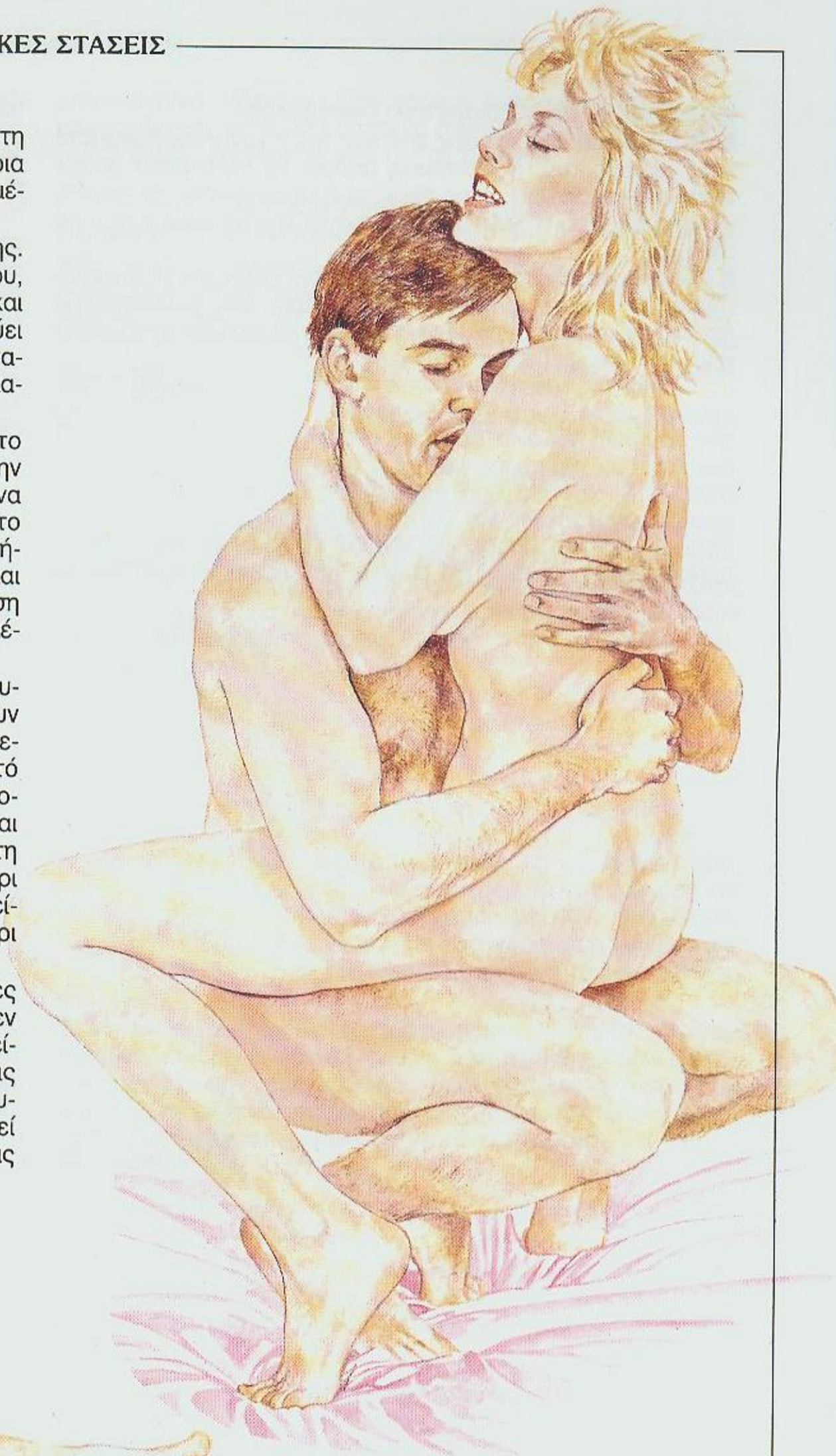
■ Το σημείο G στη γυναίκα ερεθίζεται πιο εύκολα σ' αυτή τη στάση. Η γυναίκα μπορεί να τοποθετήσει το σώμα της σε τέτοια γωνία, που να κάνει το πέος να διεγείρει το πιο ευαίσθητο μέρος του τοιχώματος του κόλπου.

■ Η γυναίκα μπορεί να ελέγξει το βάθος της διείσδυσης. Καθώς γονατίζει πάνω του και παίρνει μέσα της το πέος του, μπορεί να ελέγξει όχι μόνο το βάθος της διείσδυσης αλλά και την ταχύτητα των ωθήσεων. Ταυτόχρονα μπορεί να χαϊδεύει την κλειτορίδα της πολύ εύκολα. Αυτό προσφέρει ακόμη μεγαλύτερη απόλαυση και βοηθά στο να έχει περισσότερους και καλύτερους οργασμούς απ' ό,τι με άλλες στάσεις.

■ Είναι ιδανικές στάσεις για μια έγκυο γυναίκα. Δεν πιέζεται το στομάχι της και μπορεί να ελέγξει το βάθος, τη γωνία και την ταχύτητα της διείσδυσης, ώστε να γίνεται μ' έναν τρόπο που να μην της προκαλεί δυσφορία. Ο άνδρας μπορεί να βλέπει το στομάχι της και να το χαϊδεύει, καθώς και το διογκωμένο στήθος της και όλα αυτά μπορεί να είναι ιδιαίτερα απολαυστικά και για τους δύο. Αν μια έγκυος γυναίκα χρησιμοποιεί μια στάση όπου αυτή είναι από πάνω, μπορεί να συνεχίσει να κάνει σεξ μέχρι τους τελευταίους μήνες της εγκυμοσύνης.

■ Μερικοί άνδρες φτάνουν σε οργασμό πολύ γρήγορα και αυτοί που έχουν πρόωρη εκσπερμάτωση πρέπει ν' αποκτήσουν μεγαλύτερο έλεγχο. Η στύση και η εκσπερμάτωση καθυστερούν, όταν ο άνδρας είναι ξαπλωμένος ανάσκελα - και γι' αυτό οι στάσεις με τη γυναίκα από πάνω μπορούν να βοηθήσουν πολύ σε μια τέτοια περίπτωση. Αν ο άνδρας νιώθει ότι ετοιμάζεται να τελειώσει, μπορεί να ειδοποιήσει τη γυναίκα και αυτή στη συνέχεια μπορεί να βγάλει το πέος του και να το πιέσει μέχρι να ηρεμήσει κάπως. Στη συνέχεια μπορεί και πάλι να το διεγείρει χαϊδεύοντάς το και η συνουσία μπορεί να συνεχιστεί, μέχρι εκείνος να αποκτήσει έλεγχο της εκσπερμάτωσης.

■ Οι στάσεις με τη γυναίκα από πάνω είναι επίσης κατάλληλες και όταν ο άνδρας είναι πολύ κουρασμένος ή άρρωστος και δεν μπορεί ν' αναλάβει τον έλεγχο στη συνουσία. Αυτό μπορεί να είναι ιδιαίτερα χρήσιμο στην περίπτωση που ο άνδρας έχει μόλις αναρρώσει από μια σοβαρή αρρώστια ή εγχείρηση. Αν το ζευγάρι χρησιμοποιήσει μια στάση με τη γυναίκα από πάνω, μπορεί να ξαναρχίσει το σεξ πολύ πιο γρήγορα, απ' ό,τι αν ο άνδρας



Για τη γυναίκα που της αρέσει η στενή σωματική επαφή, αυτή η στάση είναι ιδανική. Ο σύντροφός της μπορεί να φιλά το στήθος της και να τη χαϊδεύει, ενώ αυτή μπορεί να ελέγξει το βάθος της διείσδυσης. Η στάση αυτή, πάντως, μπορεί να είναι κουραστική και χρειάζονται πολύ γερά πόδια, για να μπορείτε να καθήσετε έτσι για κάποιο διάστημα

χρειαζόταν να είναι περισσότερο ενεργητικός.

■ Αν η γυναίκα καθήσει στις φτέρνες της ή γονατίσει πάνω από τους μηρούς του, η διείσδυση μπορεί να είναι πολύ βαθιά. Μετακινώντας το σώμα της προς τα εμπρός ή προς τα πίσω, η γυναίκα μπορεί να βελτιώσει σημαντικά την απόλαυση και για τους δύο.

■ Ακόμη οι στάσεις αυτές είναι εξαιρετικά καλές για τη συγκρατημένη ή αγχώδη γυναίκα που υποφέρει από κολεόσπασμο (επώδυνος σπασμός των μυών του κόλπου), ύστερα από μια εγχείρηση ή ακόμη μετά τη γέννα.

Σε πολλές ερωτικές στάσεις οι κινήσεις της γυναίκας είναι περιορισμένες. Αυτό δεν δημιουργεί κανένα πρόβλημα για την παθητική γυναίκα που έχει αναστολές και βλέπει το σεξ σαν κάτι που "θα πρέπει να της κάνουν". Οι περισσότερες στάσεις με τη γυναίκα από πάνω όμως προσφέρουν ένα ευρύ φάσμα δυνατοτήτων για κίνηση. Πέρα από την κίνηση πάνω-κάτω, η γυναίκα μπορεί να κινηθεί κυκλικά, να περιστραφεί προς τα πίσω και προς τα εμπρός και ακόμη να κρατήσει το

πέος μέσα της και να γυρίσει εντελώς αντίστροφα.

Επομένως το συμπέρασμα είναι ότι πολλές από αυτές τις στάσεις μπορούν επίσης να εφαρμοστούν με τη γυναίκα να κοιτάζει προς την αντίθετη κατεύθυνση από αυτήν του άνδρα.

Σ' αυτή την περίπτωση, περισσότερο απ' ό,τι σε οποιαδήποτε άλλη, μπορεί να φαντασιώνει και μπορεί πιο εύκολα να φτάσει την κλειτορίδα της, επειδή δεν τον βλέπει και δεν ντρέπεται τόσο πολύ. Φυσικά, όταν κοιτάζει προς την αντίθετη κατεύθυνση, χάνει κάθε δυνατότητα να τον φιλήσει ή να τη φιλήσει αυτός και να χαϊδέψει το στήθος της ή και οι δύο να παρακολουθήσουν ο ένας τις αντιδράσεις και την απόλαυση του άλλου. Αλλά αυτό δεν αποτελεί απαραίτητα μειονέκτημα. Είναι απλά ζήτημα προτίμησης διαφορετικών απολαύσεων σε διαφορετικές στιγμές.



Αυτή η στάση είναι αρκετά ξεκούραστη και άνετη και για τους δύο. Η διείσδυση μπορεί να είναι πολύ βαθιά και η γυναίκα μπορεί να μεγαλώσει την απόλαυσή της χαϊδεύοντας την κλειτορίδα της.

Αν ο άνδρας χρησιμοποιεί το ένα του χέρι για να στηρίξει το βάρος του, μπορεί να χρησιμοποιήσει το άλλο για να χαϊδέψει το στήθος της

Αν η γυναίκα γονατίσει πάνω στους μηρούς του, για παράδειγμα, και πάρει το πέος του μέσα της, μπορεί να γείρει προς τα εμπρός και να του δείξει τους μηρούς και τους γλουτούς της μ' έναν προκλητικό τρόπο. Για τον άνδρα που του αρέσουν οι γλουτοί, κάτι τέτοιο είναι ιδιαίτερα απολαυστικό και μπορεί, αν θέλει, να ερεθίσει τον πρωκτό της και να χαϊδέψει τους γλουτούς της.

Οι στάσεις που απαιτούν να γονατίσετε είναι καλές, εκείνες όμως που πρέπει να καθίσετε στις φτέρνες σας μπορεί να είναι πολύ κουραστικές και απαιτούν πολύ δυνατά πόδια.

Ίσως η πιο βασική και απλή στάση είναι εκείνη με τον άνδρα ξαπλωμένο ανάσκελα.

■ Εδώ η γυναίκα γονατίζει πάνω από το σώμα του, κοιτάζοντάς τον κατά πρόσωπο και βάζει μέσα της το πέος του. Κουνώντας το σώμα της πάνω-κάτω μπορεί να ελέγξει τόσο την ταχύτητα όσο και το βάθος της διείσδυσης. Μπορεί να ρυθμίσει τη θέση της, έτσι που η διείσδυση να είναι πολύ βαθιά. Εκείνος μπορεί να χαϊδέψει το σώμα της και ιδιαίτερα το στήθος της, που κρέμεται προκλητικό πολύ κοντά του και κουνιέται καθώς αυτή κινείται. Αυτό μπορεί να είναι πολύ ερεθιστικό για τον άνδρα. Επίσης μπορεί να δει το πέος του να μπαίνει μέσα στον κόλπο, γεγονός που και πάλι είναι πολύ ερεθιστικό. Επειδή το βάρος της στηρίζεται στα πόδια της, τα χέρια της είναι ελεύθερα να τον χαϊδεύουν.

■ Μια παραλλαγή είναι εκείνη όπου η γυναίκα γέρνει προς τα εμπρός, έτσι που το στήθος της ν' ακουμπά στο δικό του. Αυτό περιορίζει σημαντικά την κίνηση, αλλά η γυναίκα εξακολουθεί να έχει τη δυνατότητα να σηκώνει και να χαμηλώνει τους μηρούς της. Ο κίνδυνος εδώ είναι ότι, ανάλογα με την ανατομία του κόλπου, το πέος μπορεί να γλιστρήσει έξω εύκολα.

Είναι σημαντικό να θυμάστε, όταν σας απασχολούν οι σεξουαλικές στάσεις, ότι ο κόλπος διαφέρει σημαντικά από γυναίκα σε γυναίκα. Σε μερικές γυναίκες τα γεννητικά όργανα είναι τοποθετημένα πολύ πιο μπροστά απ' ό,τι σε άλλες. Αυτό φέρνει το πέος σε επαφή με την κλειτορίδα μ' ένα διαφορετικό τρόπο και σημαίνει ότι η διείσδυση που θεωρείται βαθιά για ένα ζευγάρι δεν θα είναι βαθιά και για κάποιο άλλο. Η λύση είναι ο πειραματισμός. Επίσης ιδιαίτερα διασκεδαστικό μπορεί να είναι το να ανακαλύψετε τι είναι καλύτερο και για τους δύο.

■ Τέλος, η γυναίκα μπορεί να γονατίσει πάνω από το πέος έχοντας γυρισμένη την πλάτη της στον άνδρα. Αυτό επιτρέπει τη βαθιά διείσδυση και του δίνει τη δυνατότητα να ερεθίζει τον πινό και τον πρωκτό της. Εκείνος μπορεί να βλέπει το πέος να

μπαινοβγαίνει, ειδικά αν γείρει προς τα εμπρός. Εκείνη, αν είναι αρκετά δυνατή ώστε να μπορεί να στηριχτεί στο ένα χέρι, μπορεί να ερεθίζει την κλειτορίδα της με το άλλο.

ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΕΣ ΣΤΑΣΕΙΣ

Πιθανότατα το μεγαλύτερο πλεονέκτημα στις στάσεις με τη γυναίκα από πάνω είναι ότι η ίδια μπορεί να ελέγχει την όλη διαδικασία. Παρ' όλα αυτά σε αρκετές από τις περισσότερες "προχωρημένες" στάσεις, αυτό δεν ισχύει. Στην πραγματικότητα, πολλές από αυτές αφήνουν πολύ λίγα περιθώρια για κίνηση ή για διείσδυση. Ωστόσο αυτά έχουν μερικά ενδιαφέροντα σημεία, για να σχολιάσουμε.

■ Δείχνουν στον άνδρα ότι η γυναίκα του είναι πρόθυμη να γίνει επινοητική στον έρωτα.

Όσον αφορά τη γυναίκα, μερικές από τις στάσεις της προσφέρουν καινούριες αισθήσεις στην περιοχή της λεκάνης, που δεν μπορεί να έχει με κανέναν άλλο τρόπο. Το πόσο αξίζουν αυτές οι σχετικά άβολες στάσεις για οποιαδήποτε γυναίκα αυτό είναι θέμα καθαρά δικής της προτίμησης. Ίσως ακόμη και λίγα λεπτά σε μία από αυτές τις στάσεις θα ήταν αρκετά, για να ερεθίσουν ένα μέρος της λεκάνης της και έτσι να τη διεγείρουν όπως και μία άλλη στάση.

■ Οι περισσότερες στάσεις είναι ξεκούραστες για τον άνδρα και επομένως είναι καλές στην περίπτωση που είναι άρρωστος, πολύ κουρασμένος ή αναρρώνει από μια εγχείρηση ή αρρώστια.

■ Είναι ακόμη πολύ καλές για εκείνες τις γυναίκες που θέλουν να χρησιμοποιήσουν τους μυς της λεκάνης τους, για να διεγείρουν τον άνδρα, όσο βρίσκεται μέσα τους. Αυτό μπορεί να συνδυαστεί με στριφογυριστές κινήσεις της λεκάνης ή ακόμη και με περιστροφή της. Όλα αυτά είναι ιδιαίτερα ελκυστικά για τον άνδρα που απολαμβάνει ιδιαίτερα το γεγονός ότι η γυναίκα του "χρησιμοποιεί" το πέος του αποκλειστικά για προσωπική της απόλαυση.

■ Σε κάποιες από αυτές τις στάσεις μερικές γυναίκες απολαμβάνουν ιδιαίτερα ένα δάχτυλο, ένα δονητή ή ένα ομοίωμα πέους στον πρωκτό τους, καθώς το πέος είναι μέσα στον κόλπο τους. Για τη γυναίκα που δεν μπορεί να κάνει κάτι τέτοιο, ακόμη και το να το φαντασιώνει μπορεί να κάνει την πράξη περισσότερο απολαυστική.

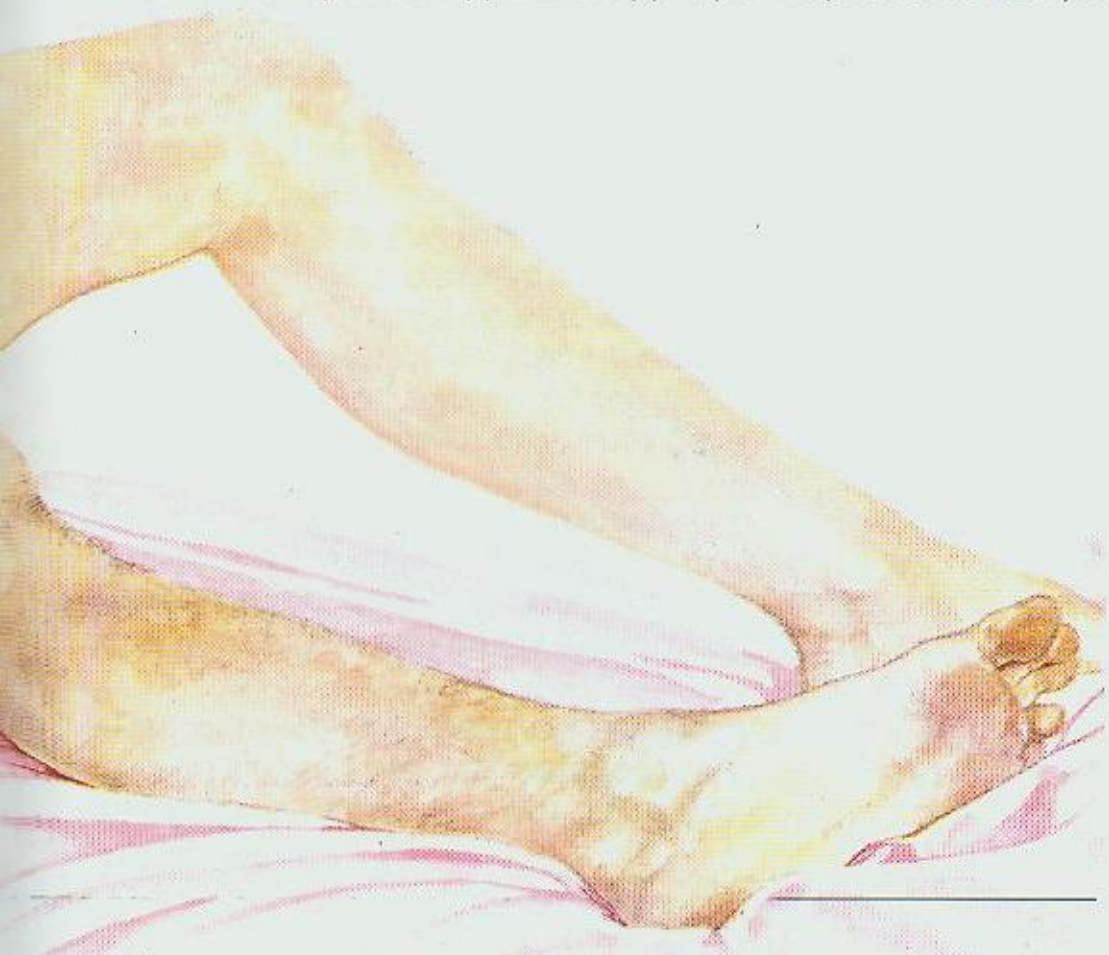
ΕΝΑ ΣΗΜΕΙΟ ΠΟΥ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΞΕΤΕ

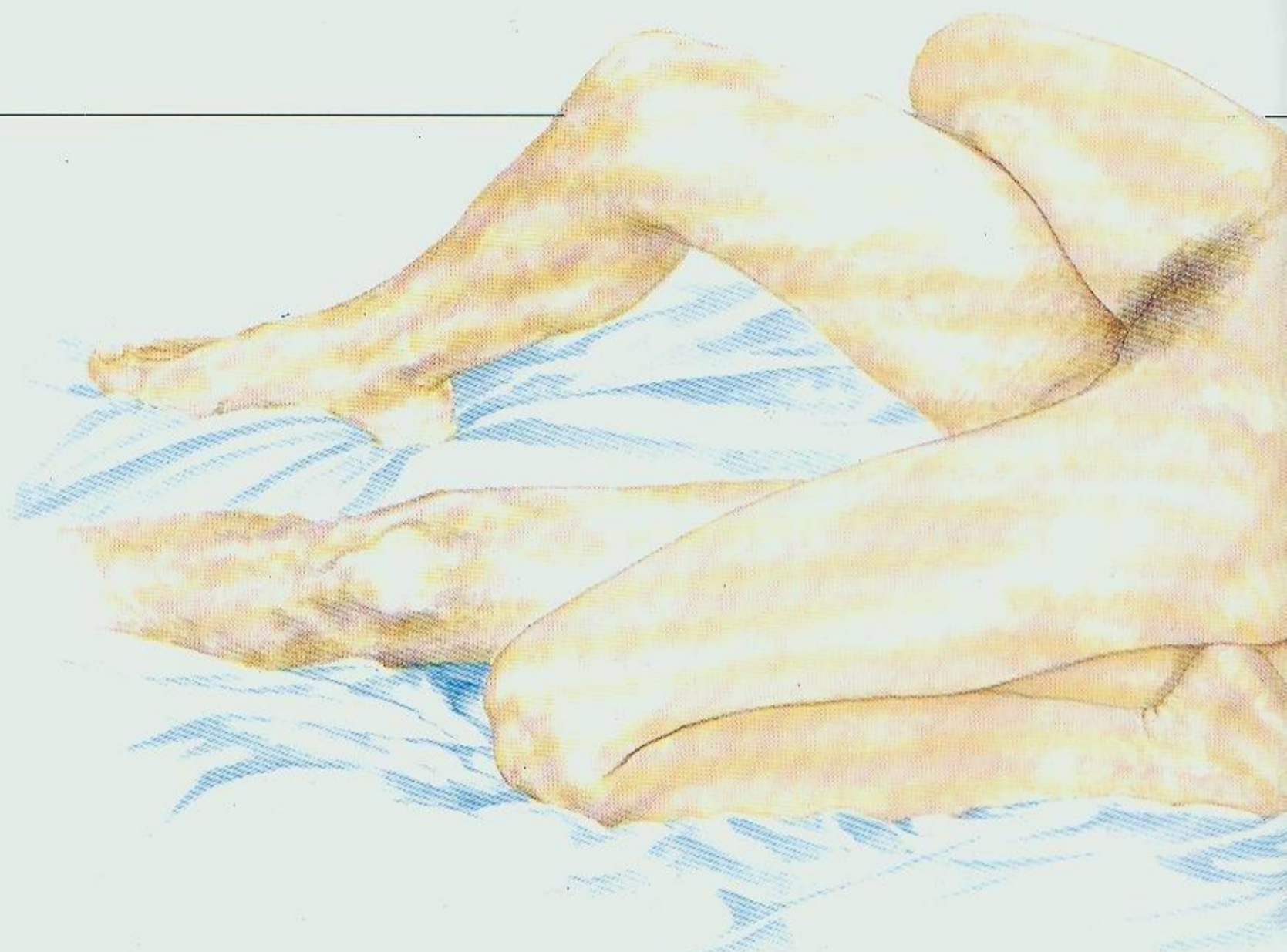
Στις στάσεις στις οποίες ο άνδρας ερεθίζει τον πρωκτό της γυναίκας, ποτέ δεν πρέπει να βάλει στον κόλπο της ένα δάχτυλο που προηγουμένως έχει βάλει στον πρωκτό. Αυτό μπορεί να μεταφέρει βακτήρια και να προκαλέσει μόλυνση στο ουροποιητικό σύστημα.

ΔΟΚΙΜΗ ΚΑΙ ΛΑΘΟΣ

Όπως ισχύει για όλες τις ερωτικές στάσεις, πειραματιστείτε με οτιδήποτε νομίζετε ότι μπορεί να έχει αποτέλεσμα και, αν αυτό προκαλέσει ευχάριστες αισθήσεις στον έναν ή τον άλλο, μοιραστείτε τα συναισθήματα και την απόλαυση με το σύντροφό σας. Συχνά τέτοιες αθλητικές στάσεις δεν έχουν αποτέλεσμα, επειδή προκαλούν δυσφορία και απαιτούν προσπάθεια. Μην επιμείνετε, αν οποιαδήποτε στάση κάνει τον άλλο να πονέσει ή να ενοχληθεί. Επιστρέψτε σε όσες έχετε δοκιμάσει και έχετε βρει αποτελεσματικές και ίσως να επιχειρήσετε κάποια από αυτές τις περισσότερες ασυνήθιστες μίαν άλλη μέρα, όταν η γυναίκα είναι σε κάποια άλλη φάση του έμμηνου κύκλου της, όταν είναι περισσότερο ερεθισμένη ή όταν και οι δύο θέλετε να διασκεδάσετε, πριν τελικά καταλήξετε να κάνετε έρωτα με μία από τις αγαπημένες σας στάσεις.

Επειδή μια συγκεκριμένη στάση δεν είναι καλή για κάποιον από τους δυο σας ή και για τους δυο σας μια οποιαδήποτε μέ-





ρα, αυτό δεν σημαίνει ότι ποτέ δεν θα είναι. Δοκιμάστε την ξανά και ανακαλύψτε τι μπορεί να είναι ερεθιστικό ή απλά απολαυστικό, αν υπάρχει κάτι τέτοιο.

Η γυναίκα που διστάζει ή ντρέπεται να πάρει την πρωτοβουλία στον έρωτα θα πρέπει πρώτα να πειραματιστεί με στάσεις που να είναι αυτή από πάνω, οι οποίες να δίνουν στο σύντροφό της τη δυνατότητα να την κρατά. Αν αυτή καθήσει με ανοιχτά τα πόδια από πάνω του και τον κοιτάζει κατά πρόσωπο, για παράδειγμα, μπορεί να γείρει προς τα εμπρός και αυτός μπορεί να την αγκαλιάσει, να τη φιλήσει και να τη χαϊδέψει, καθώς κάνουν έρωτα.

Από τη στιγμή που εκείνη θα έχει συνηθίσει περισσότερο σ' αυτές τις στάσεις, τότε μπορεί να πειραματιστεί με εκείνες από τις στάσεις, με τη γυναίκα από πάνω, που είναι πιο επινοητικές ή απαιτούν αθλητικές επιδόσεις. Σε πολλές από αυτές είναι δύσκολο να παραμείνετε για οποιοδήποτε χρονικό διάστημα, αλλά μπορούν να σας χαρίσουν καινούριες και διαφορετικές αισθήσεις.

■ Ο άνδρας ξαπλώνει ανάσκελα στο κρεβάτι με τον πισινό του στην άκρη και τα πόδια του να στηρίζονται πάνω σε μια καρέκλα. Η γυναίκα στέκεται με ανοιχτά τα πόδια της πάνω από τα κλειστά πόδια του και βάζει το πέος του μέσα στον κόλπο της. Στη συνέχεια γέρνει προς τα εμπρός, κοιτάζοντας προς την αντίθετη κατεύθυνση, για να ξαπλώσει πάνω στα πόδια του, στηρίζοντας το περισσότερο βάρος της πάνω στα πόδια και τα μπράτσα της.

Αυτό είναι ιδιαίτερα καλό για τον άνδρα που ερεθίζεται, όταν κοιτάζει τον πισινό της την ώρα που κάνουν έρωτα. Αν κάτι τέτοιο αρέσει στο ζευγάρι, ο άνδρας είναι πολύ εύκολο να ερεθίζει τον πρωκτό και τον πισινό της και μπορεί, απλά κοιτάζοντας προς τα κάτω, να βλέπει το πέος του καθώς μπαίνει μέσα της.

Η κίνηση δεν είναι και τόσο καλή, εκτός κι αν σπρώχνει τον πισινό της πάνω-κάτω με τα χέρια του. Οτιδήποτε άλλο θα είναι πολύ κουραστικό γι' αυτήν, εκτός κι αν έχει γερά πόδια.

Μπορεί να φιλήσει τα πόδια του και να τρίψει το στήθος της πάνω στα πόδια του, για να προσθέσει μεγαλύτερη απόλαυση στην όλη στάση. Ο άνδρας, φυσικά, είναι στην κυριολε-

ξία ακινητοποιημένος και δεν μπορεί να κάνει σχεδόν τίποτα, όσον αφορά τις ωθήσεις. Αυτή μπορεί να είναι μια ευχάριστη στάση για τη γυναίκα που της αρέσει να ερεθίζεται ο πισινός της και πιθανόν της αρέσει να βάζουν ένα δάχτυλο στον πρωκτό της ή να παίζουν μ' αυτόν.

■ Ο άνδρας κάθεται σε μια καρέκλα με τα πόδια του ανοιχτά. Η γυναίκα γονατίζει στο κάθισμα της καρέκλας με τα πόδια της από τη μια και την άλλη πλευρά της λεκάνης του και με την πλάτη της γυρισμένη σ' αυτόν, ενώ κάθεται πάνω στο πέος του. Στη συνέχεια σκύβει προς τα εμπρός, για να στηριχτεί πάνω στα γόνατά του με τα χέρια της. Αυτός την κρατά από τη μέση και όχι μόνο μπορεί να τη σταθεροποιήσει σ' αυτή τη μάλλον ασταθή στάση, αλλά μπορεί ακόμη, σε κάποιο βαθμό, να ελέγξει τη διείσδυση βάζοντάς την πάνω στο πέος του ή σπρώχνοντάς την μακριά απ' αυτό.

Οι κινήσεις δεν είναι πολύ καλές και η διείσδυση υστερεί, αλλά μπορούν να γίνουν σύντομες, κοφτές κινήσεις και μερικές γυναίκες το απολαμβάνουν πολύ αυτό. Για μία ακόμη φορά ο πισινός της γυναίκας είναι στο προσκήνιο και ο άνδρας μπορεί να παρατηρήσει από κοντά το πέος του, καθώς μπαίνει μέσα της.

Η στάση πάντως είναι αρκετά κουραστική για τα χέρια της γυναίκας. Ένας άλλος τρόπος γι' αυτό είναι να σκύψει μπροστά για να ξεκουράσει τα χέρια της πάνω στο πάτωμα, ανάμεσα στα πόδια του. Μπορεί ακόμη να ακουμπήσει το μέτωπό της πάνω στο πάτωμα ή σε ένα μαξιλάρι. Το πέος του άνδρα μπαίνει τώρα μέσα της με μια πολύ διαφορετική γωνία και η αλλαγή αυτή μπορεί να είναι απολαυστική για τη γυναίκα που της αρέσει να διεγείρεται το πίσω τοίχωμα του κόλπου, καθώς τεντώνεται από το πέος του.

Όπως είναι φανερό, η γυναίκα δεν μπορεί να χαϊδέψει την κλειτορίδα της και ούτε και ο άνδρας, έτσι είναι απίθανο να έχει κλειτοριδικό οργασμό σ' αυτή τη στάση. Παρ' όλα αυτά μπορεί σίγουρα να αποτελέσει μια αλλαγή για το ζευγάρι που του αρέσει να πειραματίζεται.

■ Ο άνδρας ξαπλώνει ανάσκελα και τραβά τα πόδια του πάνω στο στήθος του. Η γυναίκα τραβά το πέος του προς τα έξω και προς τα κάτω ανάμεσα στα πόδια του και κάθεται πάνω του, με



Η γυναίκα γυρίζει την πλάτη της στον άνδρα, γονατίζει πάνω του με τα πόδια ανοιχτά και χαμηλώνει πάνω στο πέος του. Αν ξαπλώσει προς τα πίσω, εκείνος μπορεί να χαϊδεύει το στήθος της

την πλάτη γυρισμένη στα πόδια του. Εκείνος μπορεί ν' ακουμπήσει τα πόδια του πάνω στην πλάτη της, για να στηρίξει τα δικά του αλλά και τα δικά της και εκείνη μπορεί να στηρίξει το βάρος της ακουμπώντας τα χέρια της στους μηρούς του.

Οι δυνατότητες για κίνηση είναι ελάχιστες αλλά εκείνη μπορεί, όπως συμβαίνει με όλες αυτές τις στάσεις όπου η κίνηση είναι περιορισμένη, να συσπά τους μυς της λεκάνης και να στριφογυρίζει τον πισινό της για να ερεθιστούν και οι δύο.

Δεν είναι πολλά τα ζευγάρια που μπορούν να μείνουν σ' αυτή τη στάση πολλή ώρα, εξαιτίας της πίεσης που ασκείται στον άνδρα και επειδή πολλοί άνδρες νιώθουν άβολα ή ακόμη πονούν όταν το πέος τους, που βρίσκεται σε σύση, είναι στραμμένο προς τα κάτω σε μια τέτοια γωνία.

■ Μια άλλη στάση με τη γυναίκα από πάνω είναι ιδιαίτερα κατάλληλη, στην περίπτωση που η γυναίκα είναι έγκυος. Ο άνδρας ξαπλώνει ανάσκελα πάνω στο κρεβάτι και η γυναίκα γονατίζει πάνω από τη λεκάνη του, με την πλάτη της στραμμένη σ' αυτόν. Βάζει το πέος του μέσα της και κάθετα πάνω σ' αυτό. Στη συνέχεια γέρνει προς τα πίσω και ξαπλώνει πάνω στο στήθος του. Εκείνος μπορεί να χαϊδέψει όλο το σώμα της και ειδικά το στήθος της και μπορεί ακόμη να φτάσει χαμηλά μέχρι την κλειτορίδα της.

Το μόνο κουραστικό, όσον αφορά αυτή τη στάση, είναι ότι πολλές γυναίκες παραπονιούνται ότι πιάνονται τα πόδια και τα γόνατά τους, αλλά αυτό μπορεί να ξεπεραστεί τουλάχιστον σε κάποιο βαθμό, αν σηκώσουν για λίγο τα γόνατά τους από το κρεβάτι.

■ Η διείσδυση δεν είναι βαθιά, αλλά το πέος πιέζεται στο μπροστινό τοίχωμα του κόλπου αρκετά δυνατά και κάτι τέτοιο μπορεί να είναι ευχάριστο για τη γυναίκα που της αρέσει να διεγείρεται το σημείο G, την ώρα της συνουσίας. Το ζευγάρι μπορεί να φιλιέται και το σώμα της είναι πολύ ανοιχτό σε χάδια, αλλά εκείνη μπορεί να κάνει ελάχιστα πράγματα, για να τον ικανοποιήσει. Το πέος γλιστρά έξω πολύ εύκολα στις γυναίκες που το άνοιγμα του κόλπου τους βρίσκεται ψηλά στο μπροστινό μέρος της λεκάνης τους.

Για τα περισσότερα ζευγάρια αυτή είναι μια μεταβατική στάση που χρησιμοποιούν στην πορεία για την τελική στάση, με την οποία θα φτάσουν σε οργασμό. Αξίζει πάντως τον κόπο να προσπαθείτε πού και πού, ειδικά η γυναίκα που της αρέσει να της χαϊδεύουν τις ρώγες και το στήθος, ενώ η ίδια ερεθίζει την κλειτορίδα της.

■ Αυτή η στάση είναι κάπως κουραστική αλλά διασκεδαστική για αλλαγή ή για λίγο κατά τη διάρκεια μιας μεμονωμένης ερωτικής συνάντησης. Ο άνδρας ξαπλώνει ανάσκελα στην άκρη του κρεβατιού με τα πόδια και τις γάμπες του πάνω σε μια καρέκλα. Η γυναίκα κάθετα πάνω στο πέος του κοιτάζοντάς τον κατά πρόσωπο και με τα πόδια της από τη μια και την άλλη πλευρά του στήθους του. Γέρνει προς τα πίσω και στηρίζεται με τα χέρια της πάνω στα μπράτσα της πολυθρόνας.

Δεν υπάρχουν πολλά περιθώρια για κίνηση και η διείσδυση δεν είναι και πολύ καλή.

Ο άνδρας μπορεί να βλέπει το πέος του, καθώς μπαίνει μέσα της και μπορεί να σηκωθεί λίγο, για να γίνει πιο βαθιά η διείσδυση, αλλά το γεγονός ότι εκείνη στηρίζει το περισσότερο βάρος της στα χέρια της είναι κάπως κουραστικό. Ο άνδρας μπορεί να φτάσει ανάμεσα στα πόδια της και να χαϊδέψει την κλειτορίδα της, αλλά πολλές γυναίκες πρέπει να είναι ιδιαίτερα ερεθισμένες από πριν, αν θέλουν να φτάσουν σε οργασμό με αυτή τη στάση, επειδή δεν θα είναι σε θέση να κρατήσουν το βάρος τους με τα χέρια τους για πολλή ώρα.

Αυτό που πρέπει να θυμάστε για τις προχωρημένες στάσεις - είτε πρόκειται για εκείνες με τη γυναίκα από πάνω ή για εκείνες με τον άνδρα από πάνω ή για αυτές με διείσδυση από πίσω ή οτιδήποτε - είναι ότι όλα αυτά είναι απλώς γενικές οδηγίες. Οι περισσότερες μπορούν να προσαρμοστούν και μια μετακίνηση ή η παραμικρή αλλαγή στη θέση του ενός ή του άλλου μπορεί να κάνει τη διαφορά ανάμεσα στην άνεση και την υπερβολική δυσφορία.

Για το ζευγάρι που φαντασιώνει μια αλλαγή, αλλά αισθάνεται ότι η συγκεκριμένη στάση μπορεί να έχει δυσκολίες, αξίζει να εξετάσει αν αυτή μπορεί να προσαρμοστεί στις ιδιαίτερες ανάγκες του. Το επινοητικό ζευγάρι συνήθως θα βρει έναν τρόπο να ξεπεράσει τα περισσότερα προβλήματα.

Η ΔΙΕΙΣΔΥΣΗ ΑΠΟ ΠΙΣΩ

Από όλες τις στάσεις με διείσδυση από πίσω η πιο γνωστή είναι η στάση "στα τέσσερα". Βέβαια ένα ερωτευμένο ζευγάρι μπορεί να ανακαλύψει και άλλες στάσεις ακόμη πιο ερεθιστικές

Η συνουσία πρόσωπο με πρόσωπο είναι σίγουρα η πιο διαδεδομένη μορφή συνουσίας, για πολλούς και διαφορετικούς λόγους. Κατ' αρχήν, οι περισσότερες γυναίκες θέλουν να τις αγκαλιάζουν και να έχουν μια ικανοποιητική, στενή σωματική επαφή, όταν κάνουν έρωτα.

Δεύτερον, το στήθος και τα χείλη μιας γυναίκας - δύο σημαντικές πηγές ερωτικής διέγερσης - βρίσκονται στο μπροστινό τμήμα του σώματός της, απ' όπου φαίνονται και μπορούν να αξιοποιηθούν από τον εραστή της την ώρα της συνουσίας.

Και τρίτον, πολλές γυναίκες συνδέουν το σεξ με διείσδυση από πίσω με τη συμπεριφορά των ζώων και γι' αυτό το βρίσκουν απωθητικό.

Για το ζευγάρι που κάνει έρωτα πολλές φορές την εβδομάδα πάντως, το να κάνει έρωτα σε στάσεις με διείσδυση από πίσω μπορεί ν' αποτελεί μια αναζωογονητική αλλαγή και μπορεί να προσθέσει ποικιλία στη σεξουαλική του ζωή.

Και με όλο αυτό το πρόσφατο ενδιαφέρον γύρω από το σημείο G, οι ερευνητές σ' αυτόν το χώρο έχουν υποστηρίξει ότι το σεξ με διείσδυση από πίσω μπορεί τελικά να είναι προτιμότερο, από τη σκοπιά της γυναίκας.

Σ' αυτές τις στάσεις το πέος του άνδρα διεγείρει το μπροστινό τοίχωμα του κόλπου και γι' αυτό είναι ιδιαίτερα ερεθιστικές για τη γυναίκα που έχει ευαίσθητο σημείο G.

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ

Όποια και αν είναι τα οργανικά ή συναισθηματικά πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα αυτών των στάσεων, υπάρχουν πολλές πρακτικές θετικές συνέπειες για το ζευγάρι που του αρέσει να κάνει έρωτα μ' αυτόν τον τρόπο.

■ Σε μια τέτοια στάση, η γυναίκα νιώθει ιδιαίτερα ευάλωτη απέναντι στον άνδρα. Μερικές γυναίκες το βρίσκουν αυτό ιδιαίτερα ερεθιστικό. Η σκέψη ότι ο άνδρας τους τις παίρνει μ' ένα "ζωώδη" τρόπο τις ερεθίζει αφάνταστα. Πάντως άλλες γυ-

Η γυναίκα ξαπλώνει πάνω στο στομάχι της με τα πόδια ανοιχτά και ο άνδρας μπαίνει μέσα της από πίσω, στηρίζοντας το βάρος του στα χέρια του. Μπορούν να πετύχουν βαθύτερη διείσδυση, αν η γυναίκα σηκώσει τον πισινό της από το κρεβάτι



ναίκες το βρίσκουν απωθητικό, επειδή προτιμούν στάσεις τις οποίες θεωρούν "ρομαντικές". Και το σεξ με διείσδυση από πίσω, παρά τις απολαύσεις και τα πλεονεκτήματά του, δεν είναι και τόσο ρομαντικό. Πάντως για πολλά ζευγάρια αυτό δεν αποτελεί μειονέκτημα, καθώς θα υπάρχουν φορές που η γυναίκα θα θέλει βίαιο σεξ και άλλες που θα θέλει τρυφερό, με αγάπη και ρομαντισμό σεξ. Επειδή είμαστε άνθρωποι, έχουμε ένα ευρύ φάσμα συναισθημάτων.

■ Σήμερα είναι διαδεδομένο οι γυναίκες να συζητούν για τρυφερούς άνδρες στο κρεβάτι, που ξοδεύουν ώρες σε λεπτομερή και παρατεταμένα προκαταρκτικά, αλλά κάτι τέτοιο δεν θα πρέπει να καταντήσει ανιαρή ρουτίνα, όσο ευχάριστο κι αν είναι. Πολλές γυναίκες σε θεραπεία, λένε ότι τους αρέσει πολύ το άγριο σεξ. Αυτό τις κάνει να πιστεύουν ότι είναι επιθυμητές και ότι ο άνδρας τους δεν μπορεί να πάρει τα χέρια του από πάνω τους, γεγονός που αυτό καθαυτό είναι ιδιαίτερα κολακευτικό σεξουαλικά. Επίσης τις απαλλάσσει από την υποχρέωση να ανέχονται τα παρατεταμένα προκαταρκτικά, που μπορεί να βρίσκουν μηχανικά, βαρετά ή επαναλαμβανόμενα.

■ Υπάρχει ο κατάλληλος χρόνος και χώρος για όλα στο σεξ και το βίαιο σεξ με διείσδυση από πίσω μπορεί ν' αποτελεί μian ιδιαίτερα απολαυστική αλλαγή. Για τον άνδρα που του αρέσει να βλέπει τον πισινό και τον πρωκτό της γυναίκας, οι στάσεις με διείσδυση από πίσω (ή τουλάχιστον μερικές από αυτές) μπορεί να είναι εξαιρετικές. Αν αρέσει και στους δύο, ο άνδρας μπορεί να χαϊδεύει τον πισινό της, να ερεθίζει τον πρωκτό της, κ.λπ. Επειδή στις περισσότερες από αυτές τις στάσεις, οι μηροί της γυναίκας βρίσκονται σε γωνία με το σώμα της (αυτό ισχύει ιδιαίτερα για την κλασική "σκυλίσια" στάση), η διείσδυση μπορεί να είναι πολύ βαθιά.

■ Για τη γυναίκα που έχει ευαίσθητο σημείο G, οι στάσεις με διείσδυση από πίσω μπορεί να είναι εξαιρετικές. Η θέση του πέους μπορεί να ρυθμιστεί έτσι που να χτυπά ή να κάνει απαλό μασάζ στο κατάλληλο σημείο, οπουδήποτε προτιμά η γυναίκα. Ακόμη και αν δεν είναι ευαίσθητη στον ερεθισμό του G, θα βιώσει πολύ διαφορετικές αισθήσεις, πολλές από τις οποίες μπορεί να είναι ιδιαίτερα ερεθιστικές, ίσως εξαιτίας και μόνο του ότι θα είναι καινούριες γι' αυτήν.

■ Μια ντροπαλή γυναίκα, που θέλει να φαντασιώνει έναν άλλο άνδρα, ή που θέλει να ικανοποιηθεί σεξουαλικά, αλλά θα προτιμούσε να μην της θυμίζουν και πολύ το σύντροφό της για οποιονδήποτε λόγο, μπορεί να βρει στις στάσεις αυτές τη λύση στο πρόβλημά της. Κοιτάζοντας προς την αντίθετη κατεύθυνση από αυτόν μπορεί να απολαύσει το πέος του και τα χέρια του με έναν, από μια άποψη, ανώνυμο τρόπο.

■ Οι στάσεις αυτές αφήνουν ελεύθερα τα χέρια του άνδρα,



Αυτή είναι μια ιδανική παραλλαγή της κλασικής στάσης "στα τέσσερα". Η γυναίκα γονατίζει στο πάτωμα και ο άνδρας, γονατίζοντας κι αυτός, μπαίνει από πίσω καθώς αυτή γέρνει πάνω στο κρεβάτι

για να χαϊδεύει και να ερεθίζει το σώμα, το στήθος και την κλειτορίδα της γυναίκας.

■ Σε ορισμένες στάσεις με διείσδυση από πίσω, ειδικά στη στάση "στα τέσσερα", ο άνδρας είναι ελεύθερος σε μεγάλο βαθμό να σπρώχνει και μπορεί να αλλάξει το βάθος και τη γωνία της κίνησης που κάνει το πέος του, σχεδόν καλύτερα απ' ό,τι σε οποιαδήποτε άλλη στάση.

ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥΣ ΤΥΠΟΥΣ

Οι στάσεις με διείσδυση από πίσω ποικίλλουν από την απλή στάση "στα τέσσερα" μέχρι ορισμένες ιδιαίτερα περιπετειώδεις, που θα ικανοποιήσουν μόνο τους αθλητικούς εραστές.

Οποιαδήποτε παραλλαγή κι αν διαλέξετε να δοκιμάσετε, βεβαιωθείτε ότι είναι η κατάλληλη και για τους δύο. Κι αυτό γιατί, αν ο ένας από τους δύο βρίσκει μια συγκεκριμένη στάση άβολη, επώδυνη ή κουραστική, αυτό θα του στερήσει ένα μεγάλο μέρος από την απόλαυση στον έρωτα.

■ Πιθανότατα η πιο γνωστή και διαδεδομένη στάση είναι η στάση "στα τέσσερα". Σ' αυτήν η γυναίκα γονατίζει πάνω στο κρεβάτι ή το πάτωμα και ο άνδρας γονατίζει πίσω της και μπαίνει μέσα της. Μπορεί να μετακινήσει τη λεκάνη της με πολλούς διαφορετικούς τρόπους, ανάλογα με το πόσο πολύ θέλει να σκύψει και πώς στηρίζεται.

Κάθε στάση προσφέρει νέες απολαύσεις και στους δύο. Η γυναίκα μπορεί για παράδειγμα να κρατήσει το σώμα της οριζόντιο ακουμπώντας στα χέρια και τα γόνατά της. Μπορεί να ξεκουραστεί στους αγκώνες της ή ακόμη να ξαπλώσει με τα μπράτσα της απλωμένα προς τα πίσω κατά μήκος του σώματός της ή να τα βάλει κάτω από το μέτωπο ή το στήθος της, για να στηρίξει το πάνω μέρος του σώματός της.

Η διείσδυση είναι ιδιαίτερα καλή, ειδικά αν η γυναίκα είναι



Ξαπλωμένη με το στήθος της πάνω στο κρεβάτι. Ο άνδρας έχει δυνατότητες για ένα ευρύ φάσμα κινήσεων και μπορεί να κάνει έρωτα στη γυναίκα πολύ βίαια, κάτι που μπορεί να της αρέσει πολύ.

Ελάχιστες γυναίκες βρίσκουν ότι πιέζεται αέρας μέσα στον κόλπο, όταν κάνουν έρωτα με μία από αυτές τις στάσεις. Αυτό δεν αποτελεί απαραίτητα πρόβλημα, αλλά αν παγιδευτεί αέρας στο πέος και περάσει στο πάνω άκρο του κόλπου, μπορεί να προκαλέσει πόνο.

Όταν η γυναίκα γυρίσει ανάσκελα, ο αέρας βγαίνει με ένα θόρυβο που προκαλεί αμηχανία, αλλά τα περισσότερα ζευγάρια είτε το αγνοούν είτε αστειεύονται μ' αυτό.

■ Μια παραλλαγή της στάσης "στα τέσσερα" είναι εκείνη που η γυναίκα γονατίζει πάνω σε ένα χαμηλό σκαμπό ή τραπέζι (καλυμμένο με κάτι που να μην είναι σκληρό για τα γόνατά της). Ο άνδρας στέκεται πίσω από τα ανοιχτά πόδια της και μπαίνει μέσα της.

■ Για τους περισσότερο αθλητικούς τύπους, μια ακόμη καλή στάση με διείσδυση από πίσω είναι να ζητήσετε από τη γυναίκα να σκύψει με τα πόδια της ανοιχτά και να ακουμπήσει τα χέρια της πάνω στο πάτωμα μπροστά της. Ο πισινός και ο κόλπος της είναι τώρα εκτεθειμένα και ο άνδρας μπορεί, λυγίζοντας λίγο τα γόνατά του, να μπει μέσα της από πίσω.

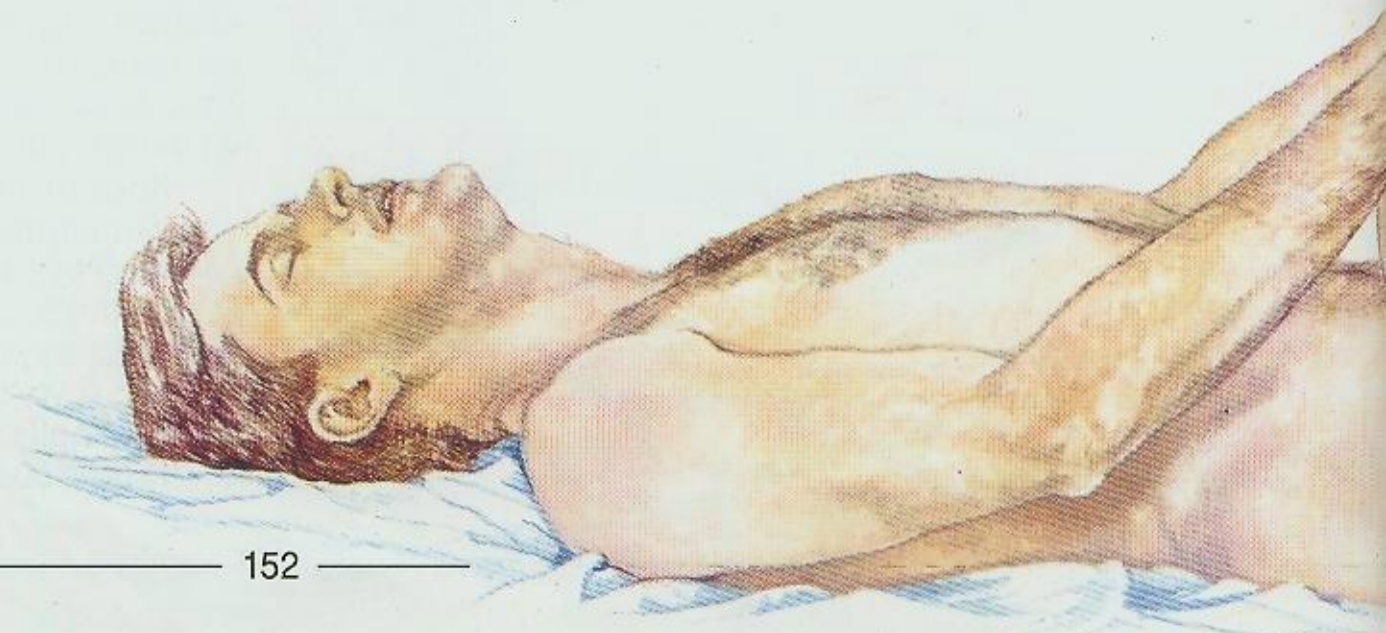
Η κίνηση καθώς και η διείσδυση είναι καλές (τουλάχιστον για τον άνδρα), αλλά η γυναίκα είναι εντελώς ακινητοποιημένη, πέρα από το ότι μπορεί να κουνά τους μηρούς της δεξιά - αριστερά, για να μεγαλώσει την απόλαυσή της. Μπορεί βέβαια, όπως και σε όλες τις στάσεις με διείσδυση από πίσω, να συσπά τους μυς της λεκάνης της, για να προκαλέσει μεγαλύτερη διέγερση και για τους δύο.

■ Μια ξεκούραστη και ιδιαίτερα απολαυστική στάση με διείσδυση από πίσω είναι τα "κουτάλια", που μπορεί να τροποποιηθεί σε μια στάση "στο πλάι" (βλ. τις επόμενες σελίδες). Η γυναίκα ξαπλώνει με την πλάτη της γυρισμένη στον άνδρα και με



Ο άνδρας είναι ξαπλωμένος ανάσκελα με τα γόνατά του τραβηγμένα στο στήθος του. Η γυναίκα, στη συνέχεια, κάθεται στο πέος του και χρησιμοποιεί τα πόδια και τα χέρια της, για να στηριχτεί

Ο άνδρας ξαπλώνει οριζόντια και ανάσκελα, με τα πόδια κλειστά και η γυναίκα κάθεται πάνω του με τα πόδια ανοιχτά, κοιτάζοντας προς την αντίθετη κατεύθυνση. Σ' αυτή τη στάση η διείσδυση είναι ιδιαίτερα βαθιά και η γυναίκα μπορεί να ελέγξει κάθε ώθηση



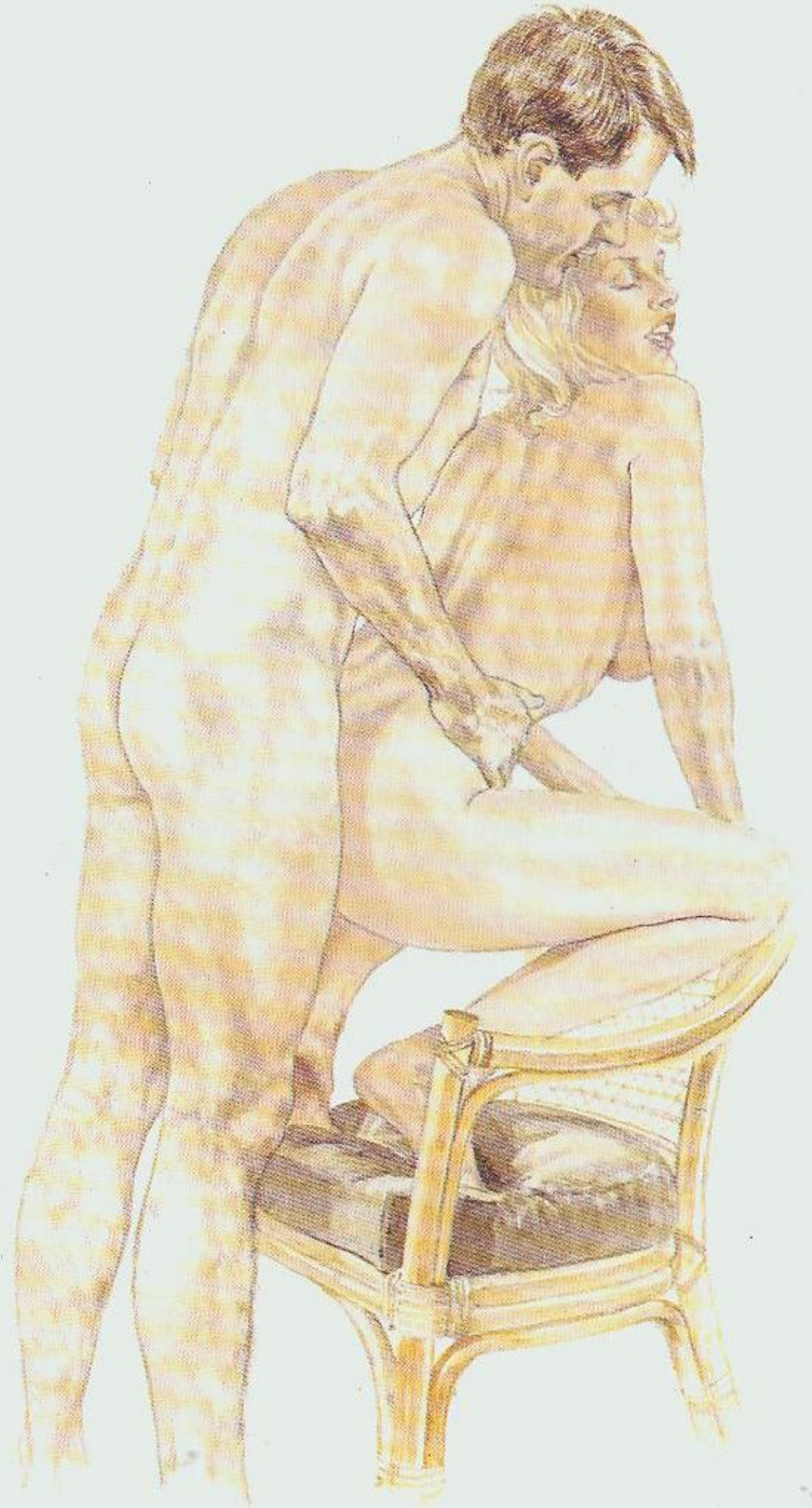
τα γόνατά της τραβηγμένα προς τα πάνω. Ο άνδρας κουλουριάζεται στο σώμα της από πίσω και μπαίνει μέσα της. Μπορούν να μείνουν ξαπλωμένοι ακίνητοι με το πέος του μέσα της ή εκείνος μπορεί να αρχίσει να κινείται. Η διείσδυση μπορεί να είναι πολύ βαθιά, αν εκείνη τοποθετήσει το σώμα της προς τα κάτω σε γωνία με τα πόδια του κρεβατιού. Εκείνος μπορεί να φτάσει το μπροστινό μέρος του κορμιού της και να το χαϊδέψει.

■ Ο άνδρας ξαπλώνει στο κρεβάτι με τα πόδια του κλειστά και η γυναίκα γονατίζει πάνω από τους μηρούς του κοιτάζοντας προς την αντίθετη κατεύθυνση απ' αυτόν. Στηρίζει το βάρος της στα χέρια της που είναι τοποθετημένα από τη μια και την άλλη πλευρά των ποδιών του. Εκείνη μπορεί να ελέγχει την κίνηση στη στάση με διείσδυση από πίσω και στη στάση με τη γυναίκα από πάνω και εκείνος μπορεί να βλέπει και να χαϊδεύει τον πισινό και τον πρωκτό της.

■ Μια άλλη στάση είναι κατάλληλη μόνο για μια γυναίκα με γε-

ρά χέρια. Σ' αυτήν, η γυναίκα γέρνει πάνω από το κρεβάτι στηρίζοντας όλο το βάρος της στα χέρια της και ο άνδρας σηκώνει τα ανοιχτά πόδια της από το πάτωμα και στέκεται ανάμεσά τους, καθώς διεισδύει από πίσω. Η κίνηση είναι περιορισμένη σ' αυτή τη στάση, αλλά η διείσδυση μπορεί να είναι αρκετά βαθιά.

Η γυναίκα κάθεται στις φτέρνες της πάνω στο κάθισμα μιας καρέκλας και χρησιμοποιεί σαν στήριγμα την πλάτη της καρέκλας. Ο άνδρας μπαίνει από πίσω, ενώ στέκεται όρθιος



ΣΤΟ ΠΛΑΪ

Για τα ζευγάρια που εκτιμούν την πολύ στενή, προσωπική επαφή, όταν κάνουν έρωτα, οι στάσεις "στο πλάι" θα τους προσφέρουν την καλύτερη ευκαιρία για αγκαλιές, χάρδια και φιλιά

Στα περισσότερα ζευγάρια αρέσει να δημιουργούν ποικιλία στη σεξουαλική τους ζωή χρησιμοποιώντας στάσεις που ταιριάζουν στη διάθεσή τους σε μια δεδομένη χρονική στιγμή. Και για τα ζευγάρια που κάνουν έρωτα πολλές φορές την εβδομάδα, το σεξ μπορεί να ποικίλλει από ζεστό και άμεσο σε εξαιρετικά περιπετειώδες.

Οι αθλητικές στάσεις που απαιτούν καλή φυσική κατάσταση και ευλυγισία μπορεί να είναι πολύ απολαυστικές μερικές φορές, αλλά έχουν και τα μειονεκτήματά τους.

Πολλές από τις πιο περιπετειώδεις στάσεις, ενώ είναι ερεθιστικές με καινούριους και εντελώς διαφορετικούς τρόπους, συχνά είναι κουραστικές και σπάνια είναι ρομαντικές.

ΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΠΟΛΥ ΣΤΕΝΗ ΕΠΑΦΗ

Οι στάσεις με διείσδυση από το πλάι δίνουν τη δυνατότητα για τη μεγαλύτερη σωματική επαφή, είναι ξεκούραστες και ιδανικές για περιπτώσεις όπου η στενή επαφή αποτελεί προτεραιότητα.

Είναι ιδιαίτερα χρήσιμες, όταν ο ένας ή και οι δύο είναι κουρασμένοι ή όταν η γυναίκα είναι έγκυος.

Σε πολλές από αυτές ο άνδρας είναι σε θέση να αγκαλιάσει τη γυναίκα και τα χέρια του είναι ελεύθερα να τη χαϊδεύουν, ενώ τόσο για τη γυναίκα όσο και για τον άνδρα, που τους αρέσει να συνοδεύουν τον έρωτα με λόγια αγάπης, αυτές είναι από τις καλύτερες στάσεις για πολύ "ιδιαίτερες" συζητήσεις.

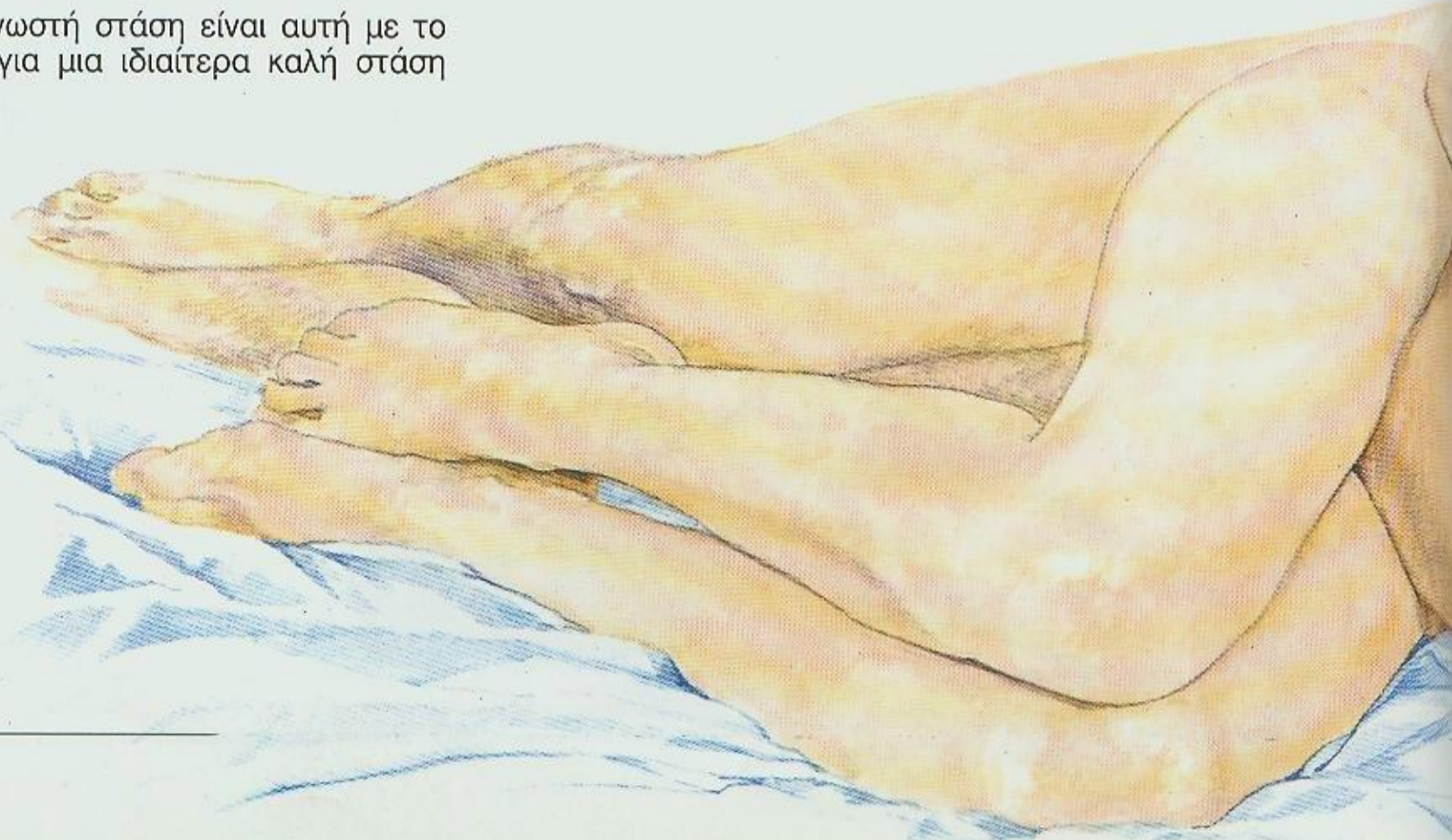
Χωρίς αμφιβολία, η πιο γνωστή στάση είναι αυτή με το όνομα "κουτάλια". Πρόκειται για μια ιδιαίτερα καλή στάση

στην περίοδο της εγκυμοσύνης, επειδή το στομάχι της γυναίκας είναι επίπεδο πάνω στο κρεβάτι και μπορεί να είναι ιδιαίτερα ξεκούραστη ειδικά τους τελευταίους μήνες της εγκυμοσύνης.

■ Το ζευγάρι ξαπλώνει στο πλάι με τον άνδρα κουλουριασμένο στην πλάτη της, καθώς εκείνη τραβά τα γόνατά της προς το στομάχι της. Πέφτει με ορμή πάνω της και μπαίνει μέσα της.

Η διείσδυση μπορεί να είναι πολύ καλή, ειδικά αν η γυναίκα μετακινήσει το σώμα της προς τα κάτω, στα πόδια της και ο άνδρας μπορεί, περιορισμένα βέβαια, να σπρώχνει, καθώς κινείται. Μπορεί να φτάσει και να ερεθίσει την κλειτορίδα της ή εκείνη μπορεί να ανοίξει τα πόδια της και να το κάνει μόνη της. Μπορεί ακόμη να φτάσει και να χαϊδέψει το στήθος και το στομάχι της και ταυτόχρονα να φιλήσει το λαιμό και την πλάτη της. Η επιφάνεια του σώματός τους που έρχεται σ' επαφή είναι αρκετά μεγάλη και αυτό μπορεί να είναι πολύ ρομαντικό και αισθησιακό.

Τα "κουτάλια" είναι μία από τις πιο άνετες και τρυφερές στάσεις, επειδή επιτρέπει τη μεγαλύτερη δυνατή σωματική επαφή και ο άνδρας μπορεί εύκολα να φιλήσει, να χαϊδέψει και να συζητήσει σε προσωπικό τόνο με τη γυναίκα





Αν βάλει το ένα πόδι της πάνω από το μηρό του άνδρα, αυτό ανοίγει την περιοχή του αιδοίου και δίνει στον εραστή της τη δυνατότητα να μπει πολύ βαθιά. Η κίνηση είναι περιορισμένη, αλλά το ζευγάρι μπορεί να αγκαλιαστεί σφιχτά και τα χέρια τους είναι ελεύθερα, για να χαϊδεύουν ο ένας τον άλλο

Πρόκειται για μια ιδιαίτερα ευχάριστη στάση για το ζευγάρι που του αρέσει να κοιμάται αμέσως μετά το σεξ - μπορούν και να κοιμηθούν, ενώ το πέος βρίσκεται ακόμη μέσα στον κόλπο.

■ Μια παραλλαγή της στάσης αυτής είναι η γυναίκα, αφού ο άνδρας έχει μπει μέσα της, να γυρίσει λίγο την πλάτη της και να βάλει το ένα της πόδι πάνω στο μηρό του άνδρα. Αυτό κάνει το αιδοίο της να ανοίξει πολύ και αφήνει την κλειτορίδα της στη διάθεση του άνδρα, για να τη χαϊδεύει. Τώρα εκείνη μπορεί να έχει και τα δύο χέρια ελεύθερα, για να χαϊδεύει τον εαυτό της ή τον εραστή της.

Το στομάχι της είναι εντελώς ελεύθερο, γεγονός που και πάλι κάνει τη στάση κατάλληλη για την περίοδο της εγκυμοσύνης. Η διείσδυση μπορεί να είναι καλή, αλλά δεν είναι ιδιαίτερα βαθιά και κάθε ώθηση είναι κάπως περιορισμένη.

Από την πλευρά της γυναίκας, η στάση είναι ιδιαίτερα ξεκούραστη και η ίδια μπορεί να ερεθίζει τον εαυτό της, αλλά

και το όσχεο του άνδρα. Σε ορισμένες γυναίκες το πέος ερεθίζει το σημείο G σ' αυτή τη στάση και τους προσφέρει μεγάλη απόλαυση.

■ Το ζευγάρι ξαπλώνει στο πλάι και κοιτάζουν ο ένας τον άλλο κατά πρόσωπο. Η γυναίκα τραβά τα πόδια στο στήθος της και τα ανοίγει πλατιά. Ο άνδρας μπαίνει μέσα της και εκείνη κλείνει τα πόδια της γύρω από την πλάτη του. Ακόμη τον αγκαλιάζει γύρω από τους ώμους με τα μπράτσα της.

Η διείσδυση μπορεί να είναι πολύ καλή, αλλά η κίνηση είναι κάπως περιορισμένη. Το ζευγάρι μπορεί εύκολα να φιληθεί πολύ παθιασμένα. Υπάρχει μεγάλη σωματική επαφή και το ζευγάρι μπορεί εύκολα να νιώθει σαν "ένα" άτομο.

Αυτή η στάση δεν είναι κατάλληλη για πολύ χοντρές ή έγκυες γυναίκες.

■ Μία από τις καλύτερες ερωτικές στάσεις είναι μια στάση με διείσδυση από το πλάι. Η γυναίκα ξαπλώνει ανάσκελα και ο άνδρας στο πλάι, σε ορθή γωνία με το σώμα της. Εκείνη τρα-





βά τους μηρούς της πίσω προς το στομάχι της και εκείνος μπαίνει μέσα της, καθώς είναι ξαπλωμένος κάτω από τα πόδια της.

Η διείσδυση είναι βαθιά και η κίνηση μπορεί να είναι καλή, αλλά όχι εξαιρετική. Πρόκειται για μία ακόμη ξεκούραστη στάση για την περίοδο της εγκυμοσύνης ή για τις πολύ χοντρές γυναίκες. Και οι δύο μπορούν να φτάσουν την κλειτορίδα για να τη χαϊδέψουν, ενώ ο άνδρας μπορεί να φτάσει και να χαϊδέψει τα περισσότερα μέρη του κορμιού της.

Είναι μια καλή στάση για "γρήγορο" σεξ, επειδή δεν χρειάζεται να βγάλετε πολλά ρούχα. Είναι ακόμη καλή και στην περίπτωση που θέλετε να κάνετε παιδί, ειδικά αν η γυναίκα παραμείνει με τα πόδια της τραβηγμένα προς τα πίσω για λίγα λεπτά μετά τη συνουσία.

Ο πρωκτός και των δύο είναι δυνατόν να ερεθιστεί, για όσους τους αρέσει κάτι τέτοιο, και είναι μια καλή στάση για τις άπειρες γυναίκες που δυσκολεύονται να φτάσουν σε οργασμό με τη συνουσία.

■ Η γυναίκα ξαπλώνει στο πλάι, γυρίζει ελαφρά προς τα εμπρός και στηρίζει το πάνω μισό μέρος του σώματός της με τους βραχίονές της πάνω στο κρεβάτι. Ο άνδρας κουλουριάζεται στην πλάτη της όπως και στη στάση "κουτάλια" και μετά βάζει τους μηρούς του πάνω από τους δικούς της, καθώς μπαίνει μέσα της.

Είναι μια ευχάριστη στάση για τον άνδρα, καθώς είναι σε θέση να χαϊδεύει την πλάτη της γυναίκας με το ένα χέρι, εκείνη όμως δεν μπορεί να κάνει και πολλά πράγματα. Η διείσδυση δεν είναι ιδιαίτερα καλή, επειδή τα πόδια της είναι αρκετά τεντωμένα, αλλά μπορούν να γίνουν αρκετά καλές κινήσεις.



ΕΡΩΤΙΚΕΣ ΣΤΑΣΕΙΣ



Αυτή μπορεί να είναι μια ιδιαίτερα ερεθιστική στάση για τον άνδρα που του αρέσει να παρατηρεί το αιδού της γυναίκας, την ώρα που κάνουν έρωτα. Και οι δύο μπορούν να φτάσουν την κλειτορίδα και να την ερεθίσουν



Εκείνη ξαπλώνει μπρούμυτα, με ελαφρά ανασηκωμένο τον πισινό της και ο άνδρας ξαπλώνει πάνω της σε ορθή γωνία και μπαίνει μέσα της από πίσω. Οι κινήσεις της γυναίκας είναι περιορισμένες, επειδή είναι ακινητοποιημένη από τον εραστή της, αλλά εκείνος μπορεί να κινηθεί χωρίς περιορισμούς και να χαϊδέψει το σώμα της

ΕΒΛΗΡΝΩΝΤΑΣ ΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

ΟΤΑΝ ΕΝΑΣ ΑΝΔΡΑΣ ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΦΤΑΣΕΙ ΣΕ ΟΡΓΑΣΜΟ

Πολλοί άνδρες μπορεί να βιώσουν ανικανότητα κάποια στιγμή, αλλά ένα αγαπημένο ζευγάρι θα πρέπει να μπορεί να ξεπεράσει το πρόβλημα

Πολλοί άνδρες, ίσως οι περισσότεροι, έχουν βρεθεί κάποια στιγμή στην κατάσταση να μην μπορούν να διατηρήσουν τη στύση αρκετά, ώστε να κάνουν σεξ ή ακόμη και στην κατάσταση να μην μπορούν καν να έχουν στύση. Οι λόγοι γι' αυτό μπορεί να είναι υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ, κούραση ή απλά το γεγονός ότι η συγκεκριμένη γυναίκα δεν τους ελκύει αρκετά.

Αυτές οι συνθήκες είναι αναπόσπαστο κομμάτι της ανδρικής σεξουαλικής ζωής και, εφόσον συμβαίνουν μόνο μερικές φορές, είναι προφανές ότι δεν υπάρχουν λόγοι ανησυχίας. Αν όμως είναι ο γενικός κανόνας, τότε το πρόβλημα είναι πιο σοβαρό και μπορεί να καταστρέψει τη ζωή ενός ζευγαριού.

ΠΙΕΣΗ ΓΙΑ ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ

Όταν μια γυναίκα δεν μπορεί να φτάσει σε οργασμό, υπάρχουν ακόμη περιθώρια για σεξ, αν ο άνδρας μπορεί να λειτουργήσει κανονικά. Όταν όμως ένας άνδρας δεν μπορεί να πετύχει ή να διατηρήσει μια στύση, το σεξ είναι στην κυριολεξία αδύνατο. Από την άλλη πλευρά, οι γυναίκες μπορούν εύκολα να προσποιηθούν έναν οργασμό και μερικές το κάνουν συχνά - αλλά ένας άνδρας δεν μπορεί να κάνει κάτι τέτοιο και αυτό είναι κάτι που του ασκεί μεγάλη πίεση για την επίδοσή του και τον αγχώνει.

Η ανικανότητα είναι ένας όρος που μπορεί να ισχύσει τόσο στην περίπτωση του αυνανισμού όσο και στην περίπτωση της συνουσίας. Μερικοί άνδρες, που είναι ανίκανοι στη συνουσία και τον αμοιβαίο αυνανισμό, μπορούν να φτάσουν σε οργασμό χωρίς κανένα πρόβλημα και μάλιστα να το απολαύσουν, όταν αυνανίζονται μόνοι τους. Στη θεραπεία, μερικοί άνδρες που αυνανίζονται με επιτυχία χάνουν τη στύση τους, όταν τους ζητηθεί να φαντασιώσουν συνουσία με μια γυναίκα, γεγονός που δείχνει ότι, ολοκάθαρα αλλά μάλλον ασυνείδητα, αποφεύγουν το σεξ.

Το να ανακαλύψει για πρώτη φορά ή να ανακαλύψει ξανά την απόλαυση του αυνανισμού, όταν αυτό γίνεται από τη γυναίκα του - και όταν και οι δύο γνωρίζουν ότι θα τον κάνει να φτάσει σε οργασμό - αυτό είναι ένα απαραίτητο βήμα που θα πρέπει να κάνει ο άνδρας που υποφέρει από περιστασιακή ανικανότητα, προτού επιχειρήσει συνουσία. Το κλειδί είναι χαλάρωση για τον άνδρα και αισθησιακός, κανονικός ρυθμός για τη γυναίκα

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΑΙΤΙΑ;

Δεν υπάρχει ένας μεμονωμένος λόγος που να εξηγεί την εμφάνιση της ανικανότητας. Οι αιτίες είναι αναρίθμητες και ποικίλλουν. Μερικές ξεκινούν από ιατρικά προβλήματα και άλλες από ψυχολογικά. Μερικές φορές το γενικότερο στίλ ζωής ή η κατάσταση στην οποία βρίσκεται η σχέση ενός άνδρα μπορεί να του δημιουργούν αυτό το πρόβλημα.

Μέχρι στιγμής οι πιο συνηθισμένες αιτίες που προκαλούν ανικανότητα σ' έναν άνδρα είναι συνδεδεμένες με ψυχολογικά προβλήματα. Μερικές μπορούν να αντιμετωπιστούν από το ίδιο το ζευγάρι, ενώ άλλες μπορεί να απαιτούν επαγγελματική βοήθεια.

■ Το μέγεθος του πέους μπορεί να αποτελεί μια ιδιαίτερα διαδεδομένη πηγή άγχους για πολλούς άνδρες. Σχεδόν όλοι οι άνδρες έχουν κάποια άποψη για το αν το μέγεθος του πέους τους είναι αρκετό και πολλοί είναι πεπεισμένοι ότι το πέος τους είναι



Ένα από τα πιο ισχυρά όπλα που έχει μια γυναίκα στη διάθεσή της, για να αντιμετωπίσει την ανικανότητα του εραστή της, είναι το ίδιο της το σώμα. Όταν ο άνδρας είναι χαλαρωμένος και χωρίς να χρησιμοποιήσει τα χέρια της, μπορεί να χρησιμοποιήσει το στήθος ή τη γλώσσα της, για να διατρήξει το σώμα του από την κορυφή μέχρι τα νύχια



ιδιαίτερα μικρό. Οι άνδρες που ντρέπονται για το μέγεθος του πέους τους μπορεί να αποτύχουν να έχουν στύση μπροστά σε μια γυναίκα, επειδή φοβούνται ότι δεν θα το βρει αρκετό. Αυτός είναι ένας ανυπόστατος φόβος, επειδή οι περισσότερες γυναίκες δεν ασχολούνται και τόσο με το μέγεθος του πέους. Όμως παραδόξως όμως αυτό δεν πείθει την πλειοψηφία των ανδρών.

■ Στρεσογόνες συνθήκες όπως μια μετακόμιση, μια απώλεια, η συνταξιοδότηση (ή ακόμη και η απειλή της), επαγγελματικά άγχη, οικονομικές δυσκολίες και προβλήματα με τα παιδιά, όλα αυτά μπορούν να επηρεάσουν την ικανότητα ενός άνδρα να διεγερθεί. Αυτά τα προβλήματα συνήθως προκαλούν μόνο ένα παροδικό σεξουαλικό πρόβλημα, αλλά, με δεδομένη την πολυπλοκότητα της σύγχρονης ζωής, ένας άνδρας μπορεί να απέχει από το σεξ για μεγάλες περιόδους, αν τα προβλήματα συνεχίζουν να συσσωρεύονται. Πολλοί άνδρες ζουν συνεχώς κάτω από στρες, πράγμα που σημαίνει ότι σπάνια είναι χαλαροί και

επομένως σπάνια φτάνουν σε οργασμό, όταν το θέλουν. Αυτός είναι ένας λόγος που εξηγεί γιατί μερικοί άνδρες "κοιτάζουν" έξω από τη μόνιμη σχέση τους - μόνο όταν ο ερεθισμός είναι πολύ μεγάλος (σε μια "απαγορευμένη σχέση") μόνο τότε μπορούν να λειτουργήσουν μ' επιτυχία.

■ Μια πολύ συχνή αιτία που προκαλεί ανικανότητα είναι ο φόβος απέναντι στις γυναίκες με αυτοπεποίθηση. Οι σημερινές γυναίκες έχουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση στο κρεβάτι - και έξω από αυτό - και πολλοί άνδρες με χαμηλή αυτοπεποίθηση απλά δεν μπορούν να τα βγάλουν πέρα με κάτι τέτοιο. Σχεδόν όλοι οι νέοι άνδρες που φοβούνται τη συνουσία υποφέρουν περιστασιακά από ανικανότητα. Μερικές φορές, ειδικά αν η γυναίκα είναι σεξουαλικά έμπειρη και εκείνος δεν είναι, αυτό μπορεί να τον κάνει να νιώσει φόβο ότι θα τον κριτικάρει, γεγονός που έχει ως αποτέλεσμα να μην μπορεί να έχει στύση.

■ Μια άλλη συχνή αιτία που προκαλεί ανικανότητα είναι ο φόβος της εγκυμοσύνης ή ο φόβος για αφροδίσια. Ένας μεγάλος αριθμός από εξωσυζυγικές περιπέτειες παρεμποδίζονται, σε μεγάλο βαθμό, από τέτοιου είδους φόβους και αυτό έχει ως αποτέλεσμα να υποφέρουν από ανικανότητα οι άνδρες που, σε γενικές γραμμές, τα καταφέρνουν καλά στο σεξ. Όπως συμβαίνει με όλα τα θέματα που σχετίζονται με το σεξ, η πραγματική ζημιά γίνεται σ' ένα ασυνείδητο επίπεδο. Σε συνειδητό επίπεδο ο άνδρας πιστεύει ότι περνά καλά και δεν μπορεί να εξηγήσει γιατί αποτυγχάνει ξανά και ξανά κάτω από τέτοιες συνθήκες, δεδομένου ότι η απόλαυση στις παράνομες σχέσεις είναι πολύ μεγάλη. Ασυνείδητα, βέβαια, τον αποθαρρύνουν η ενοχή του, το άγχος του για οποιεσδήποτε ενδείξεις μονιμότητας στην περιπέτεια αυτή και ο φόβος του για αφροδίσια ή ο φόβος του μήπως αφήσει έγκυο τη γυναίκα.

■ Οι προηγούμενες αποτυχίες φαντάζουν τεράστιες στο μυαλό πολλών ανδρών με ανικανότητα. Έχουν προηγούμενες αποτυχίες (για πολύ λογικούς και κατανοητούς λόγους), αλλά γενικεύουν αυτές τις μεμονωμένες εμπειρίες μέχρι το σημείο που φτάνουν να φοβούνται την επόμενη σεξουαλική συνάντηση, επειδή το πέος τους μπορεί και πάλι να τους απογοητεύσει. Μια αποτυχία στο σεξ μοιάζει πολύ με το πέσιμο από ένα άλογο - θα πρέπει να σηκωθείτε αμέσως και να το ξανακαβαλικέψετε. Είναι ενδιαφέρον το γεγονός ότι πολλοί άνδρες βλέπουν ακόμη και τις σπάνιες αποτυχίες σαν σημάδι ότι γερνούν, γεγονός που οδηγεί στη μείωση της σεξουαλικής τους επιθυμίας. Αυτό μπορεί να είναι αλήθεια για τους μεσήλικες. Το πρόβλημα με τη στύση είναι ότι, αν ο άνδρας πιστεύει ότι πρόκειται να αποτύχει, το πιθανότερο είναι ότι αυτό θα συμβεί, εκτός κι αν έχει μια



πραγματικά δραστήρια και παθιασμένη ερωμένη, που να μπορεί να καλύψει το κενό στην αυτοπεποίθησή του. Δυστυχώς, πολλές γυναίκες κοροϊδεύουν τους άνδρες τους για αυτές τις περιστασιακές αποτυχίες ή ακόμη τους κριτικάρουν ανοιχτά, τόσο μέσα όσο και έξω από το κρεβάτι. Αυτό φυτεύει το σπόρο μελλοντικών αποτυχιών στο μυαλό του άνδρα.

■ Η αρρώστια επίσης μπορεί να επηρεάσει την ικανότητα ενός άνδρα να έχει οργασμό και σίγουρα ένας άνδρας με μια σοβαρή μεταδοτική ασθένεια θα είναι λιγότερο πιθανό να έχει οργασμό απ' ό,τι συνήθως. Αυτό που συχνά παραβλέπεται είναι ότι πολλοί άνδρες, ειδικά ύστερα από μια καρδιακή προσβολή, ανησυχούν τόσο πολύ για τα αρνητικά αποτελέσματα που μπορεί να έχει ένας οργασμός στην υγεία τους, που απλά αποφεύγουν να έχουν οργασμούς.

■ Μια άλλη αιτία ανικανότητας μπορεί να είναι ο φόβος μήπως τραυματίσουν τη γυναίκα. Πολλοί άνδρες, αν η γυναίκα τους έχει μόλις γεννήσει ή έχει κάνει μια γυναικολογική επέμβαση, μια έκτρωση ή οποιαδήποτε άλλη εγχείρηση ή αρρώστια, λένε ότι θα προτιμούσαν να αποφύγουν τον κίνδυνο να την πληγώσουν.

■ Η όψιμη ομοφυλοφιλία είναι, αναμφισβήτητα, ένα χαρακτηριστικό ορισμένων ανδρών που υποφέρουν από ανικανότητα. Συχνά, σ' ένα εντελώς ασυνείδητο επίπεδο, εύχονται να μη χρειάζοταν να κάνουν έρωτα σε μια γυναίκα - όχι μόνο στη συγκεκριμένη γυναίκα. Μερικοί άνδρες λειτουργούν τέλεια για πολλά χρόνια μέσα σε ένα γάμο, αν μπορούν να φαντασιώνουν ότι κάνουν έρωτα με έναν άνδρα, την ώρα που κάνουν έρωτα με τη γυναίκα τους.

ΞΕΚΑΘΑΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ

Το πρώτο βήμα είναι να καθήσετε και να συζητήσετε το πρόβλημα και να προσπαθήσετε να βρείτε τη ρίζα του. Αν το ζευγάρι μπορεί να συζητήσει με ειλικρίνεια, έχει κάνει το μισό δρόμο, για να λύσει το πρόβλημα. Σ' αυτό το στάδιο είναι σημαντικό για τη γυναίκα να αποδεχτεί ότι αυτό είναι και δικό της πρόβλημα επίσης. Αν μπορεί να αναγνωρίσει κάτι τέτοιο, οι προοπτικές για λύση του προβλήματος είναι πολύ καλές.

ΧΑΛΑΡΩΣΤΕ - ΜΗΝ ΚΑΝΕΤΕ ΕΡΩΤΑ

Το επόμενο βήμα είναι να σταματήσετε να προσπαθείτε να κάνετε έρωτα. Είναι εκπληκτικό το πόσο μπορεί να βοηθήσει τον άνδρα να ανακτήσει τις επιδόσεις του η απομάκρυνση της πίεσης για επιδόσεις. Στο χρονικό διάστημα που το ζευγάρι απέχει είναι εξαιρετικά βοηθητικό, αν η γυναίκα συνεχίζει να διαβεβαιώνει τον εραστή της ότι δεν την ενοχλεί που απέχουν από το σεξ.

Σ' αυτή την περίοδο μια επιστροφή στο φλερτ είναι πολύ εποικοδομητική. Και οι δύο θα πρέπει να εκμεταλλεύονται κάθε ευκαιρία, για να εκδηλώσουν την αγάπη τους ο ένας στον άλλο, χωρίς να κάνουν έρωτα. Να φιλάτε περισσότερο ο ένας τον άλλο και να προσπαθείτε να αυξήσετε τη στενή σωματική επαφή αγκαλιάζοντας ο ένας τον άλλο. Δώστε μεγαλύτερη έμφαση στη εμφάνισή σας και ντυθείτε με τον τρόπο που ξέρετε ότι αρέσει στον άλλο.

Η έμφαση θα πρέπει να δοθεί στη σωματική επαφή, στις αγκαλιές και στο μασάζ. Μεγιστοποιήστε τη δύναμη του αγγίγματος. Όταν πέσετε στο κρεβάτι, χαϊδέψτε την πλάτη, τους ώμους, τα άκρα, το πρόσωπο και τους γλουτούς του - αλλά κρατήστε μακριά από τα γεννητικά όργανα. Κάντε εναλλάξ μασάζ ο ένας στον άλλο. Μάθετε να χαλαρώνετε μαζί και βγάλτε από το μυαλό σας οποιαδήποτε υποψία ότι αυτές οι δραστηριότητες έχουν κάποιον άλλο σκοπό πέρα από την απλή απόλαυση του να αγγίζετε το σώμα του άλλου.

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΔΙΕΓΕΡΤΙΚΑ

Μία ακόμη τεχνική που βοηθά είναι να αυξήσετε το γενικότερο επίπεδο του ερωτισμού στη σχέση σας. Το να διαβάσετε ερωτι-

κή λογοτεχνία ο ένας στον άλλο, να μελετάτε περιοδικά με ερωτικό περιεχόμενο ή να παρακολουθείτε σέξι ταινίες ή βίντεο, όλα αυτά βοηθούν προς τη συγκεκριμένη κατεύθυνση.

Σ' αυτό το στάδιο ο άνδρας θα εξακολουθεί να είναι ιδιαίτερα ευάλωτος και γι' αυτό είναι πολύ βασικό η γυναίκα να αποφεύγει οποιοδήποτε είδος καταπιεστικής συμπεριφοράς. Αν ξαφνικά μεταμορφωθεί σε μια "σειρήνα του σεξ" για να τον διεγείρει, αν αρχίσει να φορά σέξι εσώρουχα κ.λπ., όλα αυτά μπορεί να αποδειχτούν αποθαρρυντικά μάλλον παρά βοηθητικά και γι' αυτό προχωρήστε ήρεμα και αργά.

Παράλληλα με όλα αυτά ο άνδρας θα πρέπει να ασχοληθεί συστηματικά και με τον αυνανισμό. Εξίσου χρήσιμες μπορεί ν' αποδειχτούν οι φαντασιώσεις για μια ικανοποιητική, πετυχημένη συνουσία.

ΣΤΟΜΑΤΙΚΟΣ ΕΡΩΤΑΣ

Ακόμη και όταν ο άνδρας έχει καταφέρει να έχει στύση και πάλι το ζευγάρι μπορεί να μην είναι έτοιμο να επιχειρήσει να κάνει έρωτα. Σ' αυτή την περίπτωση ο στοματικός έρωτας μπορεί να είναι το επόμενο στάδιο.

Η γυναίκα θα πρέπει να πάρει το πέος του στο στόμα της και να χρησιμοποιήσει τη γλώσσα και τα χείλη της, για να παίξει μαζί του. Θα πρέπει να το βάλει τόσο βαθιά, μέχρι το σημείο που αισθάνεται άνετα και να χρησιμοποιήσει κανονικές, ρυθμικές κινήσεις πάνω-κάτω. Μπορεί να χρησιμοποιήσει και το σώμα της, για να διατηρήσει τον ερεθισμό του. Αν ο άνδρας της θέλει να τελειώσει μέσα στο στόμα της, μπορεί να τον αφήσει με τον όρο ότι και η ίδια θέλει κάτι τέτοιο. Διαφορετικά, το ζευγάρι μπορεί τώρα να είναι έτοιμο να επιχειρήσει και πάλι να κάνει έρωτα ολοκληρωμένα.

Από τη στιγμή που ο άνδρας έχει κατορθώσει να έχει στύση και εκσπερμάτωση με τον αυνανισμό και τον αμοιβαίο αυνανισμό και πιθανόν μέσω του στοματικού έρωτα, η σεξουαλική του αυτοπεποίθηση θα επιστρέψει και πάλι και μαζί μ' αυτήν η ικανότητά του να απολαμβάνει τη συνουσία ολοκληρωμένη και με επιτυχία μαζί με τη γυναίκα του.

ΣΥΝΟΥΣΙΑ ΧΩΡΙΣ ΟΡΓΑΣΜΟ

Όπως υπάρχουν άνδρες που δεν μπορούν να τελειώσουν έτσι υπάρχουν και μερικοί που απλά επιλέγουν να μην το κάνουν. Η τεχνική της συνουσίας χωρίς οργασμό χρησιμοποιείται από παλιά στην Ανατολή, όπου ένας άνδρας έπρεπε να ικανοποιεί σεξουαλικά πολλές γυναίκες. Αυτό του έδινε τη δυνατότητα να κάνει σεξ πολλές φορές τη μέρα, ίσως με όλες τις γυναίκες που να έχουν πολλούς οργασμούς η καθεμιά και τελικά θα έφτανε σε οργασμό μόνο στο τέλος της μέρας με την τελευταία συνουσία.

Η συνουσία χωρίς οργασμό είναι, μέχρις ενός σημείου, μια περίπτωση κυριαρχίας του μυαλού πάνω στο σώμα και συμπεριλαμβάνει την ικανότητα να ελέγχει κανείς το επίπεδο της διέγερσης την ώρα του σεξ σε τέτοιο βαθμό, που η εκσπερμάτωση να καθυστερεί επ' αόριστον. Ένα απλό πρώτο βήμα είναι ο άνδρας να προσπαθήσει και να συγκεντρωθεί σε κάτι άλλο εκτός από αυτό που κάνει - να μελετήσει το σχέδιο της ταπετσαρίας στην κρεβατοκάμαρα ή να μετρήσει τους κρίκους της κουρτίνας. Κάνοντας κάτι τέτοιο μπορεί να καθυστερήσει την εκσπερμάτωση λίγο περισσότερο κάθε φορά, μέχρι τελικά να είναι σε θέση να συγκεντρωθεί σ' αυτό που κάνει, αλλά παρ' όλα αυτά να είναι σε θέση να ελέγχει το επίπεδο διέγερσης.

Από τη στιγμή που θα μαθευτεί, αυτή η τεχνική μπορεί να είναι ιδανική, αν η γυναίκα χρειάζεται πολλή ώρα για να φτάσει σε οργασμό. Είναι ακόμη χρήσιμη και για τους άνδρες που φοβούνται ότι θα χάσουν τη ζωτικότητά τους ή θα κουραστούν, αν κάνουν σεξ το πρωί. Πραγματικά, οι άνδρες που χρησιμοποιούν αυτή την τεχνική ισχυρίζονται ότι συμβάλλει πολύ στην αίσθησή τους ότι είναι καλά και ότι είναι ζωτικοί στη διάρκεια της μέρας.

ΟΤΑΝ ΜΙΑ ΓΥΝΑΙΚΑ ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΦΤΑΣΕΙ ΣΕ ΟΡΓΑΣΜΟ

Αν και υπάρχουν πολλοί λόγοι, εξαιτίας των οποίων μια γυναίκα μπορεί να μην είναι σε θέση να φτάσει σε οργασμό, η θεραπεία του προβλήματος είναι συχνά εκπληκτικά απλή

Τα προβλήματα με τον οργασμό είναι πιο διαδεδομένα, απ' ό,τι γενικά πιστεύουμε. Σύμφωνα με μια μεγάλη έρευνα που έγινε το 1984, μία στις τρεις παντρεμένες γυναίκες αντιμετώπιζε προβλήματα με τον οργασμό τουλάχιστον τις μισές από τις φορές που έκανε έρωτα και μόνο μία στις πέντε δεν αντιμετώπιζε ποτέ καμιά δυσκολία.

Αν και κάποια προβλήματα με τον οργασμό συχνά εμφανίζονται κατά τη διάρκεια της συνουσίας, οι περισσότερες από τις οκτώ στις δέκα γυναίκες που ισχυρίζονται ότι αυνανίζονται έχουν οργασμό, όταν το κάνουν.

Ο ΑΠΛΗΣΙΑΣΤΟΣ ΟΡΓΑΣΜΟΣ

Ίσως η πιο συχνή μορφή αποτυχίας στον οργασμό συναντιέται στη γυναίκα που, ενώ νιώθει σέξι και διεγείρεται, στην πραγματικότητα δεν φτάνει σε οργασμό. Μερικές γυναίκες μπορούν να

φτάσουν σε οργασμό σε μια συγκεκριμένη στάση, αλλά όχι σε άλλες. Άλλες δυσκολεύονται να βιώσουν οργασμούς στα πρώτα στάδια μιας σχέσης, αλλά βρίσκουν ότι τα πράγματα βελτιώνονται, καθώς αρχίζουν να χαλαρώνουν και ο εραστής τους γίνεται όλο και πιο έμπειρος στο να τις διεγείρει.

Από την άλλη πλευρά υπάρχουν γυναίκες που έχουν οργασμό στα πρώτα στάδια μιας σχέσης, όταν το σεξ είναι "μια αταξία" ή θεωρείται "απαγορευμένο", αλλά σταματούν να έχουν μετά το γάμο, όταν το σεξ "επιτρέπεται". Οι περισσότερες έχουν αναστολές και πιστεύουν ότι μπορούν να φτάσουν σε οργασμό, μόνο αν ερεθιστούν πάρα πολύ, όπως συνέβαινε όταν η σχέση βρισκόταν στην αρχή της.

Μόλις μειωθεί το επίπεδο του ενθουσιασμού ακόμη και λίγο, δεν μπορούν να φτάσουν σε οργασμό, επειδή οι φόβοι και οι αναστολές τους ξεπερνούν την απόλαυση.



Πιθανότατα ο πιο πολύτιμος χρόνος, που μπορεί μια γυναίκα να αφιερώσει για να μάθει ή να θυμηθεί πώς να έχει οργασμό, θα πρέπει να αφιερωθεί στον εαυτό της - να χαλαρώσει και να εξερευνήσει το ίδιο της το σώμα

*Αν ο άνδρας αφήνει ερεθιστικά
φιλιά στο σώμα της, χωρίς
να ξεχνά κανένα σημείο,
θα βοηθήσει να δημιουργηθεί
η κατάλληλη διάθεση*



Μερικές γυναίκες αυνανίζονται και λένε ότι νιώθουν χαλαρές και ικανοποιημένες μετά, αλλά καταλαβαίνουν ελάχιστα ή και καθόλου πότε φτάνουν σε οργασμό. Το πρόβλημά τους μπορεί να είναι να συνειδητοποιήσουν ότι έχουν οργασμό και να είναι σε θέση να τον απολαύσουν. Το ασυνείδητό τους μπλοκάρει την πραγματικότητα ενός οργασμού και τις κάνει ακόμη και να αρνούνται ότι αυνανίζονται.

Αυτή είναι μια πολύ συνηθισμένη ιστορία στα κορίτσια που ανατρέφονται κάτω από έναν αυστηρό, θρησκευτικό κώδικα. Αυτός είναι και ο λόγος που πολλές γυναίκες ισχυρίζονται, με αρκετή ειλικρίνεια, ότι μπορούν να αρνηθούν την πράξη.

Μερικές γυναίκες κατά τη διάρκεια της συνουσίας έχουν, συχνά, πολλούς και απολαυστικούς οργασμούς, επειδή τους θεωρούν "επιτρεπτούς" - τουλάχιστον αν είναι ερωτευμένες ή παντρεμένες με το συγκεκριμένο άνδρα.

Σ' αυτή την περίπτωση τουλάχιστον η γυναίκα μπορεί ν' απολαύσει τον οργασμό της και να τον αποδεχτεί γι' αυτό που είναι.

ΟΡΓΑΝΙΚΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ

Σχεδόν κάθε αρρώστια - ειδικά μια σοβαρή οργανική ή ψυχολογική - μπορεί να μειώσει τις πιθανότητες που έχει μια γυναίκα να φτάσει σε οργασμό. Πολύ σοβαρές αρρώστιες, όπως ο διαβήτης και συγκεκριμένες διαταραχές του νευρικού συστήματος, μπορούν επίσης να αναστείλουν τον οργασμό σε μια γυναίκα, που προηγουμένως είχε οργασμούς. Αλλά και η νευρική ανορεξία συχνά προκαλεί μια μείωση των οργασμών.

Πολλές γυναίκες αισθάνονται ακρωτηριασμένες ύστερα από γυναικολογικές επεμβάσεις και δεν είναι καθόλου απίθανο να απέχουν εντελώς από το σεξ έπειτα από μια υστερεκτομή ή αφαίρεση μαστού, στην περίπτωση που πάσχουν από καρκίνο. Οι περισσότερες ανακτούν τις σεξουαλικές ορμές τους και είναι σε θέση και πάλι να έχουν οργασμό, αλλά κάτι τέτοιο μπορεί να τους πάρει μήνες.

Υπάρχουν ακόμη συγκεκριμένα φάρμακα που "σκοτώνουν" τον οργασμό στις γυναίκες, ειδικά τα αντικαταθλιπτικά και τα φάρμακα για την πίεση του αίματος.

Ακόμη πολλές φορές υπεύθυνες μπορεί να είναι και διάφορες ορμονικές διαταραχές.

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΑΙΤΙΕΣ

Συχνά η ντροπή μπορεί να είναι μια πολύ συνηθισμένη αιτία για μια γυναίκα που δεν έχει οργασμό, ιδιαίτερα σε μια καινούρια σχέση.

Μια γυναίκα που δεν νιώθει σίγουρη για τον εραστή της μπορεί να μην είναι σε θέση να αφηθεί και μπορεί να της πάρει εβδομάδες ή και μήνες, για να νιώσει τόσο άνετα, ώστε να μπορεί να έχει οργασμό, όταν εκείνος είναι παρών.

Η κατάθλιψη είναι μια πολύ συνηθισμένη αιτία που εξηγεί την απουσία οργασμών. Η αδυναμία μιας γυναίκας να χαλαρώσει μπορεί να είναι μία ακόμη αιτία. Μερικές γυναίκες, ιδιαίτερα οι νέες, απασχολημένες μητέρες - ειδικά εκείνες που προσπαθούν παράλληλα να εργαστούν - είναι απλά εξουθενωμένες.

Μια λιγότερο συνηθισμένη αιτία μπορεί να είναι ο φόβος μήπως πονέσει, αν και δεν είναι και τόσο σπάνια. Αν ποτέ νιώσετε πόνο στη διάρκεια της συνουσίας, θα πρέπει να επισκεφτείτε ένα γιατρό.

Επίσης μια πρόσφατη απώλεια ενός κοντινού προσώπου μπορεί να κάνει μια γυναίκα να απέχει από το σεξ ή να μην έχει οργασμό. Εδώ συμπεριλαμβάνεται και η αποβολή.

Η εγκυμοσύνη μπορεί να είναι μία επιπλέον πολύ συχνή αιτία για την απουσία οργασμών. Πολλές γυναίκες δεν μπορούν να τελειώσουν, όταν είναι ασφαλείς από αντισυλληπτική άποψη.

Άλλες δεν μπορούν να φτάσουν σε οργασμό, επειδή δεν αισθάνονται ασφαλείς αντισυλληπτικά και είναι αγχωμένες με την πιθανότητα μιας ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης.

Πολλές γυναίκες βλέπουν τον άνδρα τους σαν μια πατρική φιγούρα κάτω από συγκεκριμένες συνθήκες. Ελάχιστες πάντως εξακολουθούν να είναι τόσο προσκολλημένες στον πατέρα τους, ώστε να μεταχειρίζονται ασυνείδητα τον εραστή τους σαν να ήταν ο πατέρας τους. Επειδή το σεξ ανάμεσα στον πατέρα και την κόρη του είναι απαγορευμένο, μια τέτοια γυναίκα δεν μπορεί ποτέ να φτάσει σε οργασμό.

Αυτό το συναίσθημα μπορεί να μεταβιβαστεί σε ένα συγκεκριμένο

κριμένο άνδρα που της θυμίζει ιδιαίτερα τον πατέρα της. Σε μια άλλη σχέση, μπορεί να είναι σε θέση να έχει οργασμούς.

Οι γυναίκες πολύ συχνά ταυτίζονται με τη μητέρα τους - την οποία θεωρούν ψυχρή σεξουαλικά. Μια γυναίκα που η ίδια έχει γίνει μητέρα μπορεί να πάψει να έχει οργασμούς, επειδή τώρα είναι μητέρα και όχι ερωμένη.

Μερικές γυναίκες έχουν υποστεί ψυχολογικά τραύματα στην παιδική τους ηλικία, που τις έκαναν να ευχηθούν να ήταν αγόρια. Θα απολαμβάνουν τη συνουσία, μόνο όταν είναι από πάνω και όταν μπορούν να προσποιηθούν ότι αυτές εξουσιάζουν το πέος πάνω στο οποίο κάθονται.

Επίσης τραυματικές σεξουαλικές εμπειρίες στην παιδική ηλικία, όπως αιμομιξία και βιασμός, μπορεί να έχουν σοβαρές συνέπειες. Επειδή η παιδική κακοποίηση είναι πολύ συνηθισμένη - και πιθανόν πάντοτε ήταν - μπορεί συχνά να βρίσκεται στην καρδιά της αποτυχίας στον οργασμό. Και πάλι πρόκειται για ένα πρόβλημα που χρειάζεται επαγγελματική βοήθεια, για να αντιμετωπιστεί.

Μια εκπληκτική μειοψηφία γυναικών έχουν ασυνείδητες, αλλά και συνειδητές, λεσβιακές σκέψεις και φαντασιώσεις και πιστεύουν ότι αυτό τις εμποδίζει να έχουν οργασμό, όταν είναι με άνδρα.

ΠΕΡΙΕΡΓΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ

Μερικές γυναίκες κάνουν πολύ θόρυβο, όταν φτάνουν σε οργασμό και φοβούνται ότι οι γείτονες, τα πεθερικά ή τα παιδιά μπορεί να τις ακούσουν και γι' αυτό μπορεί να αρχίσουν να καταπνίγουν τους οργασμούς τους, μέχρι που τελικά φτάνουν στο σημείο να μην έχουν. Άλλες γυναίκες, που επίσης κάνουν θόρυβο, μπορεί να μη φτάνουν σε οργασμό με τον άνδρα που αγαπούν και σέβονται, μήπως εκείνος τις θεωρήσει πρόστυχες, αλλά έχουν κανονικά οργασμό στο εξωσυζυγικό σεξ που θεωρείται "απαγορευμένο".

Πολλές γυναίκες δεν φτάνουν σε οργασμό, επειδή απλά ο εραστής τους δεν κάνει αυτά που τους αρέσουν περισσότερο.

ΟΤΑΝ Η ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΩΡΙΜΑΝΣΗ ΕΙΝΑΙ ΑΡΓΗ

Μια γυναίκα που έχει αργήσει να ωριμάσει θα πρέπει να συνειδητοποιήσει ότι απλά η ψυχοσεξουαλική της ανάπτυξη έχει καθυστερήσει και ότι μπορεί αρκετά εύκολα να εξελιχθεί, ακόμη κι αν αυτό φαίνεται ότι γίνεται καθυστερημένα στη ζωή της. Μερικά πράγματα που μπορούν να γίνουν είναι τα εξής:

■ Μάθετε να γδύνεστε μπροστά σε έναν καθρέφτη και μετά κάντε στριπτίζ με τη συνοδεία μουσικής.

■ Συνηθίστε να κοιτάζετε το αιδοίο σας πριν και κατά τη διάρκεια της σεξουαλικής διέγερσης. Μερικές γυναίκες που πιστεύουν ότι δεν μπορούν να ερεθιστούν, εκπλήσσονται όταν βλέπουν τις αντιδράσεις του αιδοίου, καθώς ερεθίζεται.

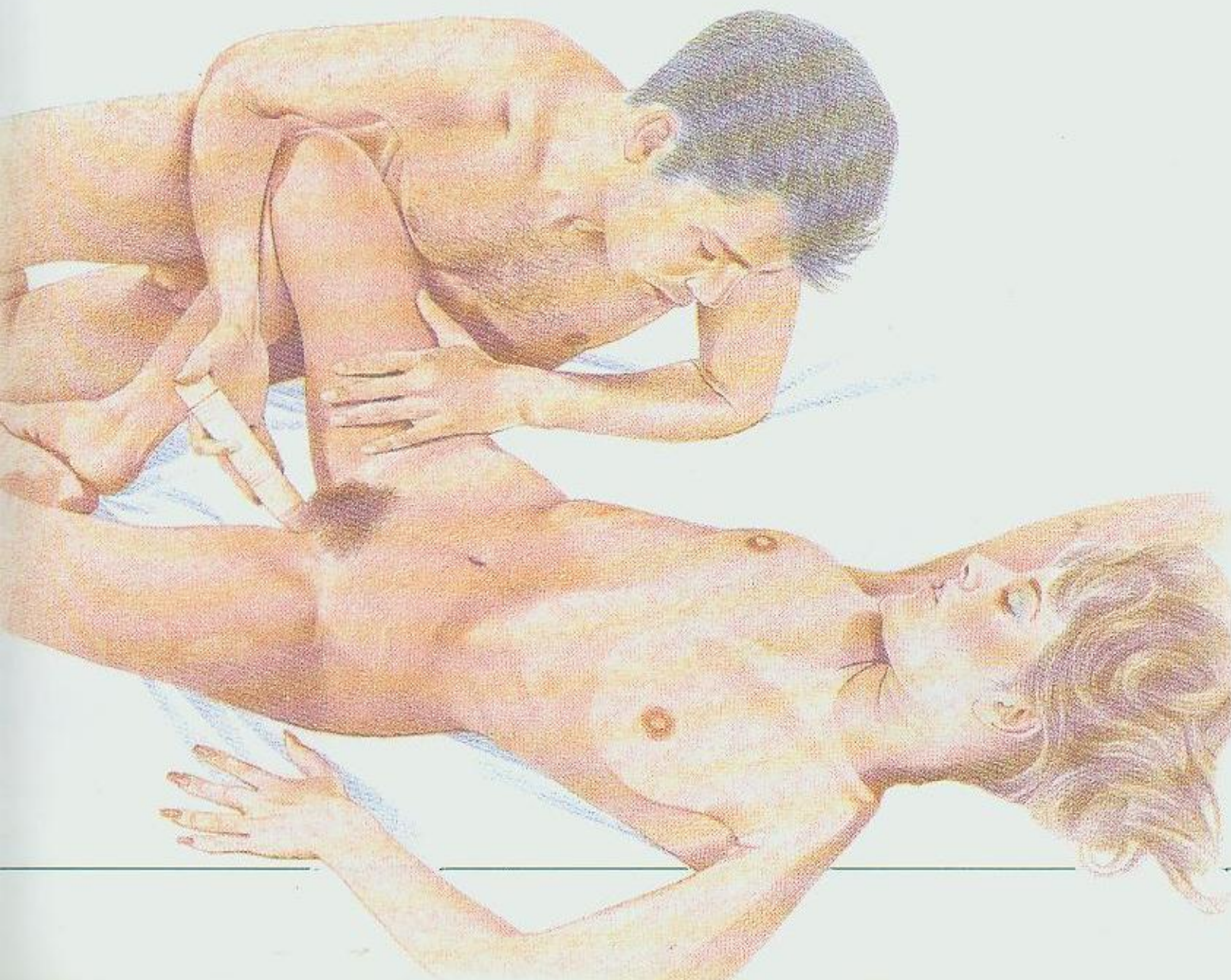
■ Αν δεν συνηθίζετε να ερεθίζετε το αιδοίο με το χέρι σας, θα πρέπει να αρχίσετε να το κάνετε και προσπαθήστε - ερεθίζοντας την κλειτορίδα - να φτάσετε σε οργασμό.

■ Αν χρειάζεται, συμβουλευτείτε έναν ειδικό.

■ Μάθετε να φαντασιώνετε περισσότερο. Πολλές γυναίκες που δεν έχουν οργασμό δυσκολεύονται ιδιαίτερα να φαντασιώνουν. Μερικές έχουν φαντασιώσεις, αλλά πάντα ως θεατές και χωρίς ποτέ να συμμετέχουν. Τα ερωτικά βιβλία και οι βιντεοταινίες μπορούν να βοηθήσουν όπως και το να διαβάσετε για τις φαντασιώσεις άλλων γυναικών.

ΟΤΑΝ ΣΥΜΜΕΤΕΧΕΙ ΚΑΙ Ο ΕΡΑΣΤΗΣ ΣΑΣ

Αφού τα πράγματα πάρουν έναν καλό δρόμο, είναι λογικό να χρησιμοποιήσετε και τη βοήθεια του εραστή σας. Κάθε άνδρας που νοιάζεται για σας θα ενθουσιαστεί, αν του ζητήσετε να πάρει μέρος στην άσκηση. Σιγά σιγά η γυναίκα μπορεί να μάθει στον άνδρα να την αυνανίζει το ίδιο καλά όπως η ίδια τον εαυτό της - ή ακόμη καλύτερα - ίσως χρησιμοποιώντας ένα δονητή την ώρα που κάνουν έρωτα ή κάποια άλλη παραλλαγή που την ευχαριστεί.



Ο χρόνος που περνά μια γυναίκα χρησιμοποιώντας ένα δονητή, για να φτάσει σε οργασμό - ή κοντά σ' αυτόν - μπορεί να αξιοποιηθεί, για να διδάξει στον άνδρα τι της αρέσει περισσότερο

ΟΤΑΝ Ο ΑΝΔΡΑΣ ΦΤΑΝΕΙ ΣΕ ΟΡΓΑΣΜΟ ΠΟΛΥ ΓΡΗΓΟΡΑ

Η πρόωρη εκσπερμάτωση αποτελεί ένα πολύ ενοχλητικό πρόβλημα σε πολλές σχέσεις, αλλά ένα ζευγάρι, αν επιμείνει, μπορεί γρήγορα να ξαναβρεί το δρόμο του προς μια επιτυχημένη σεξουαλική ζωή

Ελάχιστοι είναι οι άνδρες που δεν έχουν ευχηθεί, κάποια στιγμή όταν κάνουν έρωτα, να μπορούσαν να κρατηθούν λίγο περισσότερο - είτε για δική τους απόλαυση είτε για την απόλαυση της γυναίκας. Επειδή όμως ένας άνδρας φτάνει σε οργασμό νωρίτερα από τη γυναίκα, αυτό δεν σημαίνει ότι υποφέρει από πρόωρη εκσπερμάτωση. Η πρόωρη εκσπερμάτωση είναι μια σχετική έννοια και το να "τελειώνει ο άνδρας πολύ γρήγορα" μπορεί να είναι πρόβλημα σε μια σχέση, αλλά όχι σε κάποια άλλη, ακόμη και όταν πρόκειται για τον ίδιο άνδρα.

Οι "ειδικοί" δυσκολεύτηκαν να ορίσουν τι σημαίνει πρόωρη εκσπερμάτωση. Υπάρχουν, στην κυριολεξία, αναρίθμητοι διαφορετικοί ορισμοί στους οποίους συμπεριλαμβάνεται και εκείνος σύμφωνα με τον οποίο ένας άνδρας υποφέρει από πρόωρη εκσπερμάτωση, όταν εκσπερματώνει προτού η σύντροφός του φτάσει σε οργασμό. Αυτός ο ορισμός θα διέυρυνε σε τέτοιο βαθμό την έννοια της πρόωρης εκσπερμάτωσης, που θα έπρεπε να συμπεριλάβει τους περισσότερους άνδρες σε συγκεκριμένες στιγμές στη σεξουαλική τους ζωή και γι' αυτό πρόκειται στην κυριολεξία για μια ανοησία.

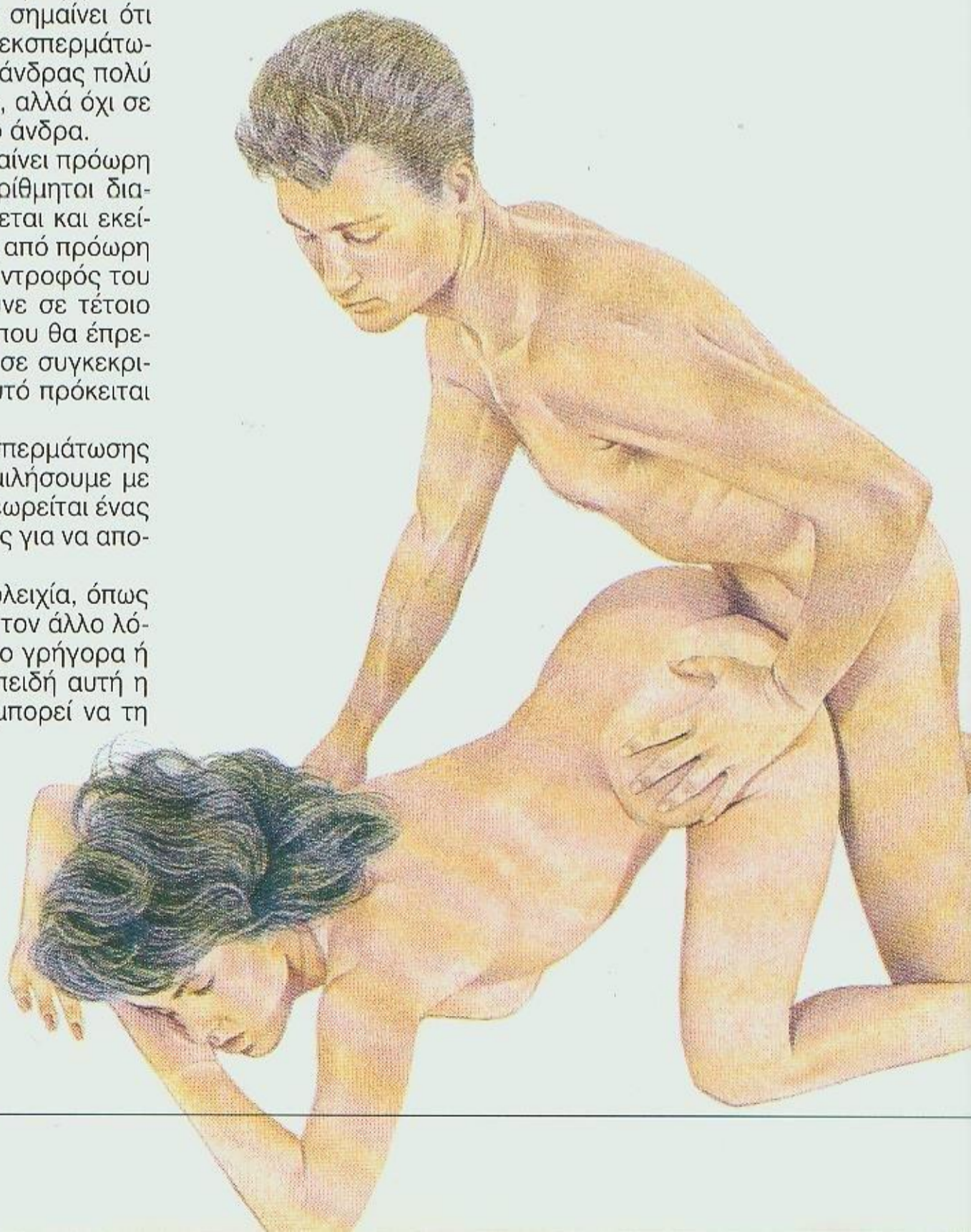
Όποιος κι αν είναι ο ορισμός της πρόωρης εκσπερμάτωσης πάντως, σε γενικές γραμμές και αν θέλουμε να μιλήσουμε με ψυχολογικούς όρους, η πρόωρη εκσπερμάτωση θεωρείται ένας ασυνείδητος τρόπος που χρησιμοποιεί ένας άνδρας για να αποφύγει το σεξ.

Μπορεί να συμβεί στον αυνανισμό ή στην πεολειχία, όπως επίσης και στη συνουσία. Ο άνδρας, για τον ένα ή τον άλλο λόγο, θέλει να ξεμπερδεύει με το σεξ, όσο γίνεται πιο γρήγορα ή ακόμη και να το αποφύγει εντελώς. Δυστυχώς, επειδή αυτή η επιθυμία είναι συχνά εντελώς ασυναίσθητη, δεν μπορεί να τη συνειδητοποιήσει.

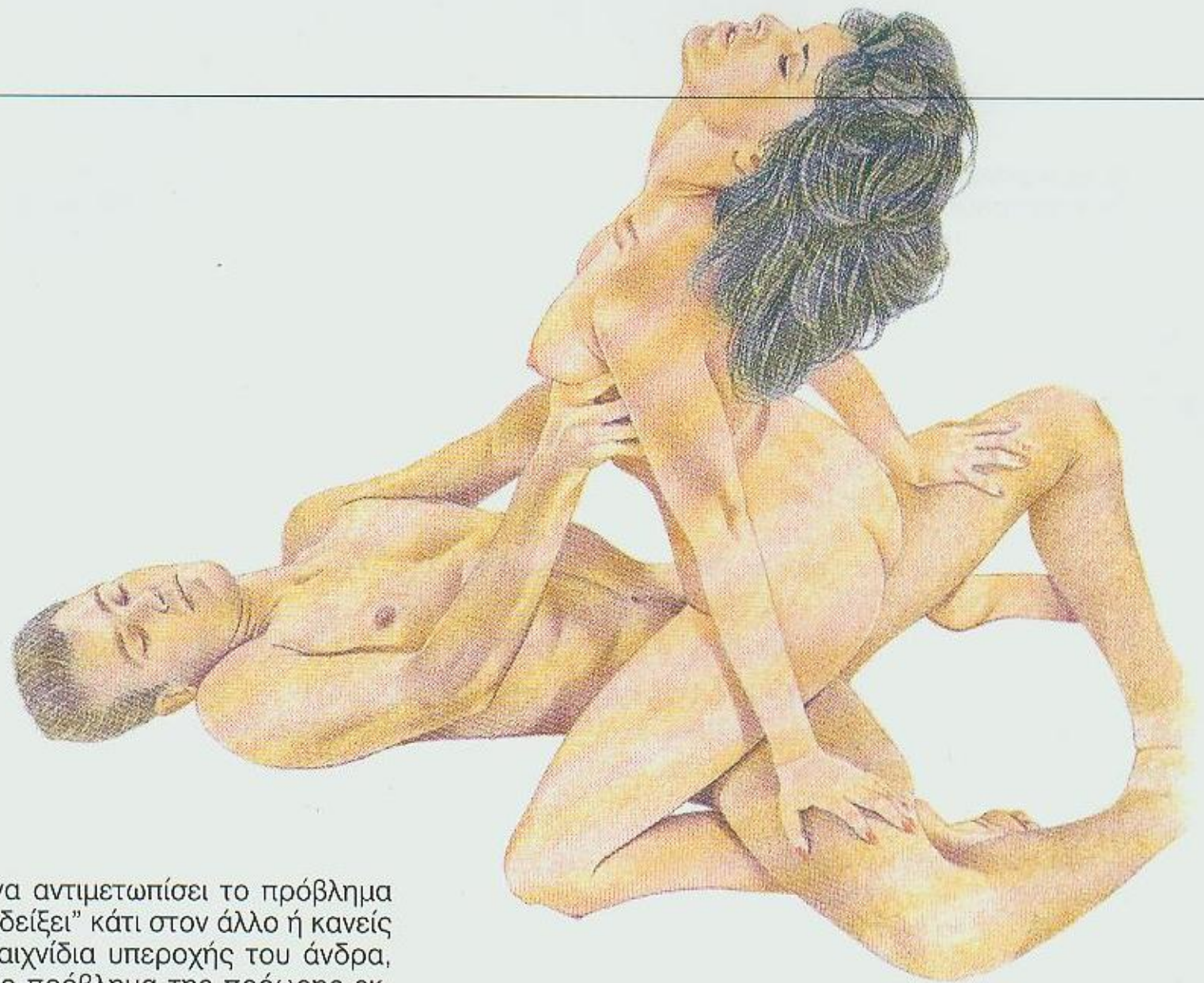
Σε μια στάση με διείσδυση από πίσω, ο άνδρας μπορεί να πετύχει βαθιά διείσδυση και ταυτόχρονα είναι σε θέση να ελέγξει το ρυθμό της συνουσίας - τη στιγμή που νιώθει ότι πλησιάζει στον οργασμό μπορεί να σταματήσει τις ωθήσεις

ΘΕΡΑΠΕΥΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ

Η πρόωρη εκσπερμάτωση είναι ένα από τα προβλήματα που μπορείτε εύκολα να αντιμετωπίσετε μόνοι σας. Ένα αγαπημένο



Αν η γυναίκα είναι από πάνω, μπορεί να σταματήσει κάθε κίνηση, αν ο άνδρας νιώθει ότι ετοιμάζεται να εκσπερματώσει



ζευγάρι που πραγματικά θέλει να αντιμετωπίσει το πρόβλημα και που ο ένας δεν θέλει να "αποδείξει" κάτι στον άλλο ή κανείς δεν βρίσκει διασκεδαστικά τα παιχνίδια υπεροχής του άνδρα, μπορεί συνήθως να ξεπεράσει το πρόβλημα της πρόωρης εκσπερμάτωσης. Το πρόγραμμα αυτοβοήθειας, που ακολουθεί, μπορεί να έχει αποτελέσματα για πολλά ζευγάρια.

Να έχετε οργασμούς πιο συχνά. Αυτό είναι ιδιαίτερα χρήσιμο στους νέους άνδρες, που τελειώνουν πολύ γρήγορα. Τους βοηθά πολύ, αν αυνανιστούν λίγες ώρες πριν κάνουν σεξ. Αν πρόκειται να είστε μακριά ο ένας από τον άλλο για οποιοδήποτε χρονικό διάστημα, είναι καλό ο άνδρας να αυνανιστεί λίγο πριν επιστρέψει, έτσι που η πρώτη επαφή να μην τελειώσει πρόωρα.

Συζητήστε το μεταξύ σας. Αυτό συνήθως είναι κάτι που βοηθά, όπως ισχύει και για τα περισσότερα σεξουαλικά προβλήματα. Ίσως να υπάρχουν απλές λύσεις, στις οποίες να μπορείτε να φτάσετε χωρίς δυσκολία. Για παράδειγμα μερικές γυναίκες ερεθίζονται τόσο πολύ ύστερα από πολλά προκαταρκτικά, που ερεθίζουν υπερβολικά τον άνδρα τους με φιλία και χάδια. Όπως είναι φυσικό, εκείνος δεν μπορεί να το αντέξει και τελειώνει πολύ γρήγορα. Μπορεί απλά εκείνη να πρέπει να συμβιβαστεί με λιγότερα προκαταρκτικά, έτσι που να είναι λιγότερο ερεθισμένη ή να μην τον ερεθίζει πολύ, αν θέλει να τον κάνει να κρατηθεί περισσότερο.

Σε αντάλλαγμα εκείνη θα μπορούσε να απολαύσει έναν ή δύο οργασμούς προηγουμένως, για να "εκτονωθεί". Στη συνέχεια ο άνδρας της θα μπορεί να κινηθεί με την άνεσή του. Ένας καλός τρόπος για να το πετύχετε αυτό είναι ο άνδρας να της κάνει στοματικό έρωτα ή να της κάνει έρωτα χρησιμοποιώντας ένα δονητή ή ένα ομοίωμα πέους προηγουμένως.

Η εκπαίδευση στον αυνανισμό. Το επόμενο στάδιο για τον

άνδρα είναι να μάθει να αυνανίζεται με τέτοιο τρόπο που να είναι σε θέση να καταλαβαίνει τις αισθήσεις που προηγούνται, όταν είναι έτοιμος να εκσπερματώσει. Θα μπορούσε να ξεκινήσει διαβάζοντας ερωτικό υλικό, βλέποντας σέξι ταινίες ή βίντεο ή στιδήποτε τον διεγείρει στην πραγματικότητα ή στη φαντασία. Μ' αυτόν τον τρόπο αποκτά μια πολύ καλή στύση.

Στη συνέχεια συγκεντρώνεται στις αισθήσεις που προκαλούνται στα γεννητικά του όργανα και συνεχίζει να αυνανίζεται, έχοντας πλήρη συναίσθηση τόσο των φυσιολογικών αλλαγών όσο και των αλλαγών στους όρχεις, στο πέος και το όσχεο, στην αναπνοή, στον παλμό της καρδιάς και στα εσωτερικά σεξουαλικά όργανα. Όλα αυτά μπορεί να ακούγονται πολύ μηχανικά, αλλά αποτελούν το σημείο από το οποίο πρέπει να ξεκινήσει κανείς, για να αρχίσει να καταλαβαίνει καλύτερα τι του συμβαίνει.

Οι αισθήσεις, που είναι σημαντικές και θα πρέπει να τις προσέξει ιδιαίτερα, είναι εκείνες που εμφανίζονται αμέσως πριν από την εκσπερμάτωση. Καθώς ο άνδρας αρχίζει να νιώθει ότι μπορεί να πλησιάσουν αυτοί οι μικροί οργασμοί μέσα στο πέος του, θα πρέπει να σταματήσει να ερεθίζει το πέος του και να αφήσει τη στύση να υποχωρήσει.

Μπορεί να επαναλάβει αυτή την άσκηση "σταμάτημα - ξεκίνημα" μέχρι να μάθει τι σημαίνει να φτάνει πολύ κοντά στον οργασμό. Επιπλέον, αφού αναγνωρίσει αυτές τις αλλαγές, η αίσθηση ότι μπορεί να τις εμποδίσει να τον οδηγήσουν σε οργασμό, τον κάνει να νιώθει σιγουριά. Αυτή η αίσθηση ότι ελέγχει πράγματα, που προηγουμένως ήταν ανεξέλεγκτα, είναι το πρώτο βήμα στο δρόμο προς την επιτυχία.

ΑΛΛΑ ΒΟΗΘΗΤΙΚΑ ΜΕΣΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΤΥΧΙΑ

Σ' αυτό το στάδιο ο άνδρας μπορεί να νιώθει έτοιμος για να επιστρέψει στη συνουσία, στην περίπτωση που έχει σταματήσει να κάνει έρωτα κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης. Αυτό βέβαια δεν είναι απαραίτητο. Η εκπαίδευση στον αυνανισμό μπορεί να συμβαδίζει με τη συνουσία.



Το προφυλακτικό μπορεί να κάνει θαύματα με ορισμένους άνδρες. Το καουτσούκ μειώνει την ευαισθησία του πέους, τόσο όσο ακριβώς χρειάζεται ο άνδρας, για να κρατηθεί περισσότερο και, στην περίπτωση που δεν γνωρίζει αρκετό καιρό τη σύντροφό του, ούτως ή άλλως θα πρέπει να το χρησιμοποιεί.

Μερικοί άνδρες έχουν αποτελέσματα με ήπιες αναισθητικές κρέμες. Αυτές είναι διαθέσιμες στα περισσότερα καταστήματα με είδη σεξ.

Επίσης κάτι που μπορεί να βοηθήσει είναι η σύσπαση του πρωκτού ύστερα από κάθε ώθηση. Μερικοί άνδρες βρίσκουν ότι η πολύ βαθιά διείσδυση σε συνδυασμό με πολύ λίγη κίνηση του πέους είναι μία ακόμη λύση. Όταν η γυναίκα είναι πολύ ερεθισμένη, το πάνω άκρο του κόλπου διογκώνεται και βγαίνει προς τα έξω και, κατά παράδοξο τρόπο, ερεθίζει την άκρη του πέους πολύ λιγότερο.

ΟΤΑΝ Η ΣΥΝΟΥΣΙΑ ΣΤΑΜΑΤΑ ΚΑΙ ΞΑΝΑΞΕΚΙΝΑ

Αυτού του είδους η συνουσία μπορεί επίσης να έχει πολύ καλά αποτελέσματα. Εδώ ο άνδρας βάζει την άκρη του πέους του μέσα στον κόλπο και μετά την κρατά ακίνητη. Σιγά σιγά, έπειτα από πολλά στάδια, βάζει το πέος του βαθύτερα και με προσοχή αρχίζει τις ωθήσεις και σταματά, όταν νιώσει ότι πλησιάζει στον οργασμό. Μια τέτοια "παιχνιδιάρικη" προσέγγιση μπορεί να διεγείρει περισσότερο και τη γυναίκα, αλλά τις πρώτες μέρες της εκπαίδευσης είναι καλύτερο να προσπαθήσει να μην το δείχνει. Κάτι τέτοιο θα μπορούσε να ερεθίσει τόσο τον εραστή της, που να τον κάνει και πάλι να τελειώσει γρήγορα.

ΑΠΟΦΕΥΓΟΝΤΑΣ ΝΑ ΣΚΕΦΤΕΣΤΕ ΤΟ ΣΕΞ

Όλα τα κλασικά βιβλία γύρω από το σεξ αναφέρουν ψυχολογικά κόλπα, όπως το να μετράτε αντίστροφα μέχρι το 100 ανά πέντε, να μετράτε τους κρίκους της κουρτίνας ή να σκεφτείτε ένα δύσκολο πρόβλημα στη δουλειά.

Μερικοί άνδρες πιστεύουν ότι, από τη στιγμή που έχουν προχωρήσει στην εκπαίδευσή τους για την πρόωρη εκσπερμάτωση, μπορούν να ασχοληθούν περισσότερο με την ικανοποίηση της γυναίκας τους. Αν ο άνδρας συγκεντρώσει την προσοχή του σ' εκείνη, αυτό αποσπά το μυαλό του από τον εαυτό του και

μπορεί να κάνει θαύματα. Εκείνη απολαμβάνει τον επιπλέον ερεθισμό, ειδικά μετά την απογοήτευση από την πρόωρη εκσπερμάτωση, και εκείνος έχει κάτι πολύ πιο ενδιαφέρον και αξιόλογο να σκεφτεί πέρα από τα προβλήματα στη δουλειά.

"ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΤΗΣ ΠΙΕΣΗΣ"

Από τη στιγμή που ένας άνδρας έχει προχωρήσει τόσο πολύ με την εκπαίδευσή του για την πρόωρη εκσπερμάτωση, θα πρέπει να έχει σχεδόν θεραπευτεί από το πρόβλημά του - πράγματι πολλοί άνδρες λειτουργούν ήδη κανονικά από το σημείο αυτό. Στην περίπτωση όμως που δεν συμβαίνει κάτι τέτοιο, υπάρχει μία ακόμη δοκιμασμένη μέθοδος που αξίζει τον κόπο να εφαρμόσετε. Ονομάζεται "το παιχνίδι της πίεσης".

Σ' αυτό, το ζευγάρι κάθεται σε μια αναπαυτική θέση, με τη γυναίκα καθισμένη στο κρεβάτι ανάμεσα στα ανοιχτά πόδια του και με την πλάτη της να στηρίζεται κάπου. Στη συνέχεια εκείνη ερεθίζει το πέος του, καθώς εκείνος ξαπλώνει προς τα πίσω και απολαμβάνει την αίσθηση. Τον διεγείρει με το στόμα ή το χέρι και συνεχίζει να το κάνει μέχρι εκείνος να πει ότι αρχίζουν να εμφανίζονται οι αισθήσεις που τον προειδοποιούν για την εκσπερμάτωση. Ύστερα από μερικές φορές, δεν χρειάζονται λόγια, αλλά απλά εκείνος μπορεί να σηκώσει το χέρι του ή να κάνει κάποιο άλλο σινιάλο, που έχουν συμφωνήσει εκ των προτέρων.

Η γυναίκα τώρα σταματά να τον ερεθίζει και πιέζει την άκρη του πέους σφιχτά με τον αντίχειρα πάνω από τη στεφάνη της βάλανου και με τα δύο άλλα δάχτυλα από την άλλη πλευρά. Εφαρμόζει μια πρώτη πίεση για 15 δευτερόλεπτα ή περίπου τόσο και ο άνδρας χάνει αμέσως τη στύση του. Στη συνέχεια εκείνος μπορεί να ανακτήσει τον έλεγχο με τον πολύ ισχυρό και ερωτικό ερεθισμό, που του προσφέρει εκείνη. Καθώς περνούν οι μέρες, εκείνη μπορεί να κάνει τα πράγματα λιγότερο μηχανικά χρησιμοποιώντας κάποιο λιπαντικό ή λάδι σώματος, που αλείφει στο πέος.

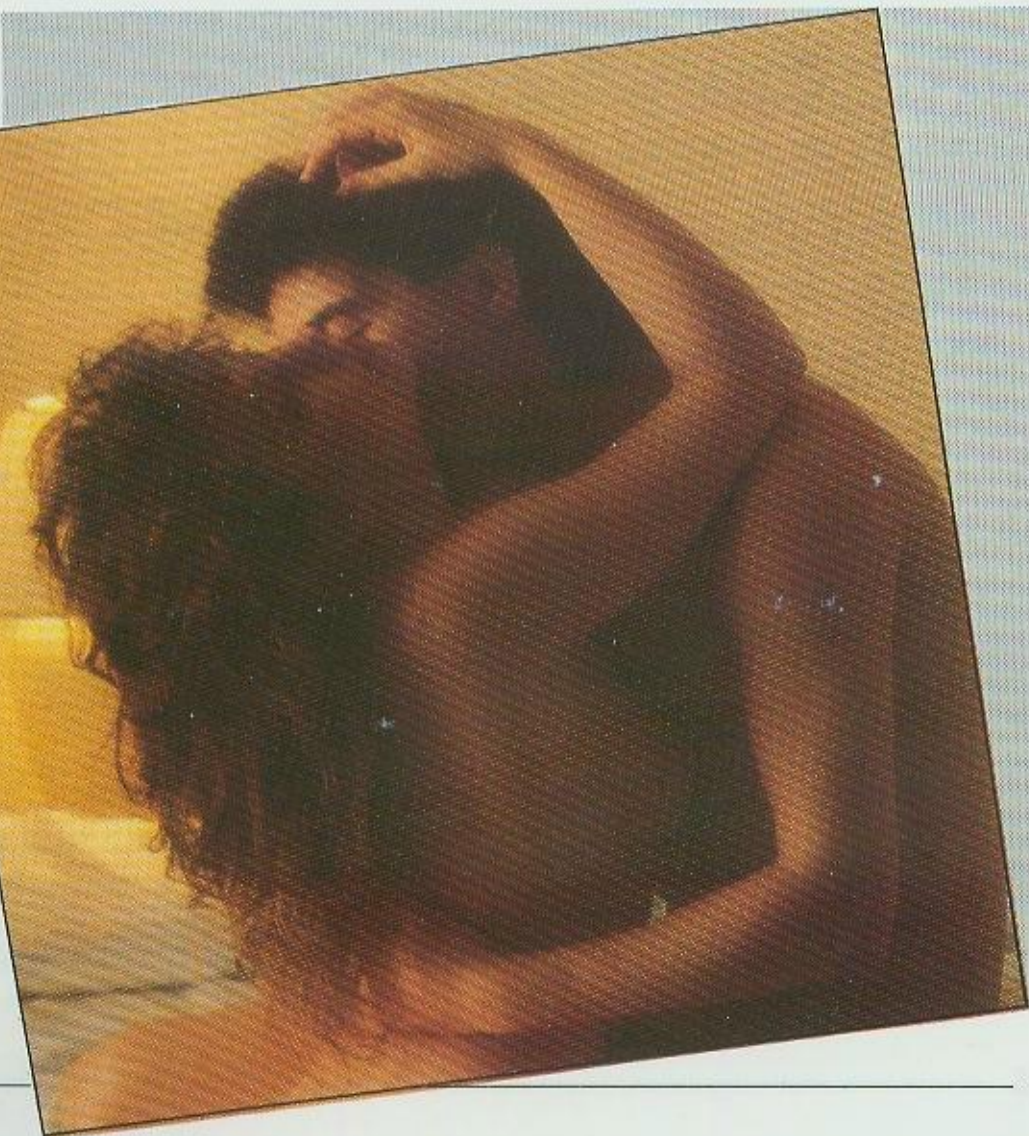
ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΒΙΑΖΕΣΤΕ

Αφού περάσουν μερικές εβδομάδες, ο άνδρας θα πρέπει να είναι τελείως σίγουρος ότι έχει έλεγχο της εκσπερμάτωσης και ότι δεν αιφνιδιάζεται ή δεν κυριαρχείται από τους οργασμούς του. Σ' αυτό το σημείο το ζευγάρι μπορεί να ορίσει ένα χρονικό περιθώριο και ο άνδρας να παραμείνει σε στύση για όλο σχεδόν αυτό το χρονικό διάστημα, πριν επιτρέψει στον εαυτό του να εκσπερματώσει. Αν αυτό είναι ιδιαίτερα βαρετό ή αγχώδες για τη γυναίκα, είναι λογικό να ικανοποιηθεί πρώτη, πριν αρχίσει "το παιχνίδι της πίεσης".

Από τη στιγμή που αυτό πάει καλά, κάποια μέρα η γυναίκα μπορεί να καθήσει πάνω στο πέος του, χωρίς να έχουν συμφωνήσει προηγουμένως, ώστε ο άνδρας να συνηθίσει να είναι παγιδευμένος στον κόλπο της, χωρίς παρ' όλα αυτά να εκσπερματώνει. Αν νιώθει ότι πρόκειται να τελειώσει, της το λέει και αυτή κατεβαίνει από πάνω του και πιέζει το πέος του, μέχρι εκείνος να ανακτήσει και πάλι τον έλεγχο.

Όταν και οι δύο πιστεύουν ότι εκείνος μπορεί να τα βγάλει πέρα, επιστρέφουν και πάλι στην κανονική συνουσία, ίσως με εκείνη από πάνω, για να καθορίζει το ρυθμό. Μόλις οι ωθήσεις του προκαλέσουν την αίσθηση ότι πρόκειται να τελειώσει, ο άνδρας σταματά απότομα. Σ' αυτό το στάδιο πια, το πιθανότερο είναι ότι δεν θα χρειάζεται να καταφύγουν στην πίεση του πέους. Καθώς περνούν οι μέρες, οι ωθήσεις μπορεί να γίνουν πιο δυνατές και παθιασμένες και τελικά ο άνδρας μπορεί να εκσπερματώσει, όποτε θέλει ο ίδιος ή η γυναίκα του.

Ένα πρόγραμμα για την πρόωρη εκσπερμάτωση όπως αυτό μπορεί να κρατήσει μέχρι και δύο μήνες, ώσπου το ζευγάρι να μπορέσει να τα καταφέρει, αλλά είναι πολύ αποτελεσματικό και αξίζει το χρόνο και την αγάπη που επενδύετε σ' αυτό.



ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΕΣ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ

Οι σεξουαλικά μεταδιδόμενες ασθένειες εξαπλώνονται διαρκώς σ' όλο τον κόσμο και οι νέοι άνθρωποι αποτελούν ένα μεγάλο ποσοστό ανάμεσα σ' αυτούς που μολύνονται. Αν βέβαια διαγνωστούν εγκαίρως, μερικές από αυτές μπορούν να θεραπευτούν

Σεξουαλικά μεταδιδόμενη ασθένεια ονομάζεται κάθε ασθένεια που μπορεί να μεταδοθεί από ένα άτομο σε άλλο μέσω της σεξουαλικής επαφής. Στο παρελθόν ο όρος αφροδίσια νοσήματα ήταν πολύ πιο διαδεδομένος και συνήθως αναφερόταν στη βλεννόρροια και τη σύφιλη, τις πιο σοβαρές ασθένειες, εκτός από τη θανατηφόρο ασθένεια του AIDS, που θα συζητηθεί αναλυτικά στις επόμενες σελίδες.

Για πολλούς ανθρώπους ο όρος αφροδίσια νοσήματα δεν ήταν απλά ένας όρος που περιέγραφε μια μολυσματική ασθένεια, που μεταδιδόταν με τη σεξουαλική επαφή - θεωρούνταν κάτι που κολλούσαν μόνο οι άνθρωποι με ανήθικη συμπεριφορά. Αυτή η στάση άλλαξε πολύ στα επόμενα χρόνια, έτσι που σήμερα οι σεξουαλικά μεταδιδόμενες ασθένειες καθώς και τα τμήματα της Ουρολογίας, που ασχολούνται μ' αυτές, συνήθως αντιμετωπίζονται με λιγότερη αμηχανία απ' ό,τι στο παρελθόν.

ΠΟΙΟΣ ΥΠΟΦΕΡΕΙ;

Οποιοσδήποτε μπορεί να κολλήσει μια τέτοια ασθένεια μέσω του στοματικού, πρωκτικού αλλά και κολπικού έρωτα και στις περισσότερες περιπτώσεις η θεραπεία δεν είναι επώδυνη ούτε δύσκολη, αλλά, όπως συμβαίνει και με τις περισσότερες αρρώστιες, όσο νωρίτερα γίνει η διάγνωση, τόσο πιο εύκολη είναι και η θεραπεία.

Σε γενικές γραμμές οι πιο σοβαρές συνέπειες που μπορεί να έχει μια σεξουαλική ασθένεια, αν παραμεληθεί, έχουν να κάνουν με τις γυναίκες και τα μωρά τους. Οι γυναίκες είναι λιγότερο πιθανό να έχουν ευδιάκριτα συμπτώματα, που να κάνουν την έγκαιρη διάγνωση πιο εύκολη. Αυτός είναι ο λόγος που οι κλινικές για τις σεξουαλικά μεταδιδόμενες ασθένειες δίνουν τόσο μεγάλη έμφαση στην εξέταση του ιστορικού των ερωτικών τους συντρόφων.

Όπως είναι αναμενόμενο, περίπου το 60% αυτών που μολύνονται, ανά τον κόσμο, είναι κάτω των 24 χρονών. Οι συνέπειες στις νέες γυναίκες μπορεί να είναι ιδιαίτερα καταστροφικές, στην περίπτωση που μια τέτοια αρρώστια δεν θεραπευτεί και οδηγήσει σε στειρότητα. Επομένως, αν νομίζετε ότι μπορεί να έχετε κολλήσει κάτι, ακόμη κι αν δεν έχετε καθόλου συμπτώματα, κάντε έναν έλεγχο έτσι κι αλλιώς - κανείς δεν πρόκειται να σας κατηγορήσει και καλύτερα να είστε σίγουροι παρά μετανιωμένοι.

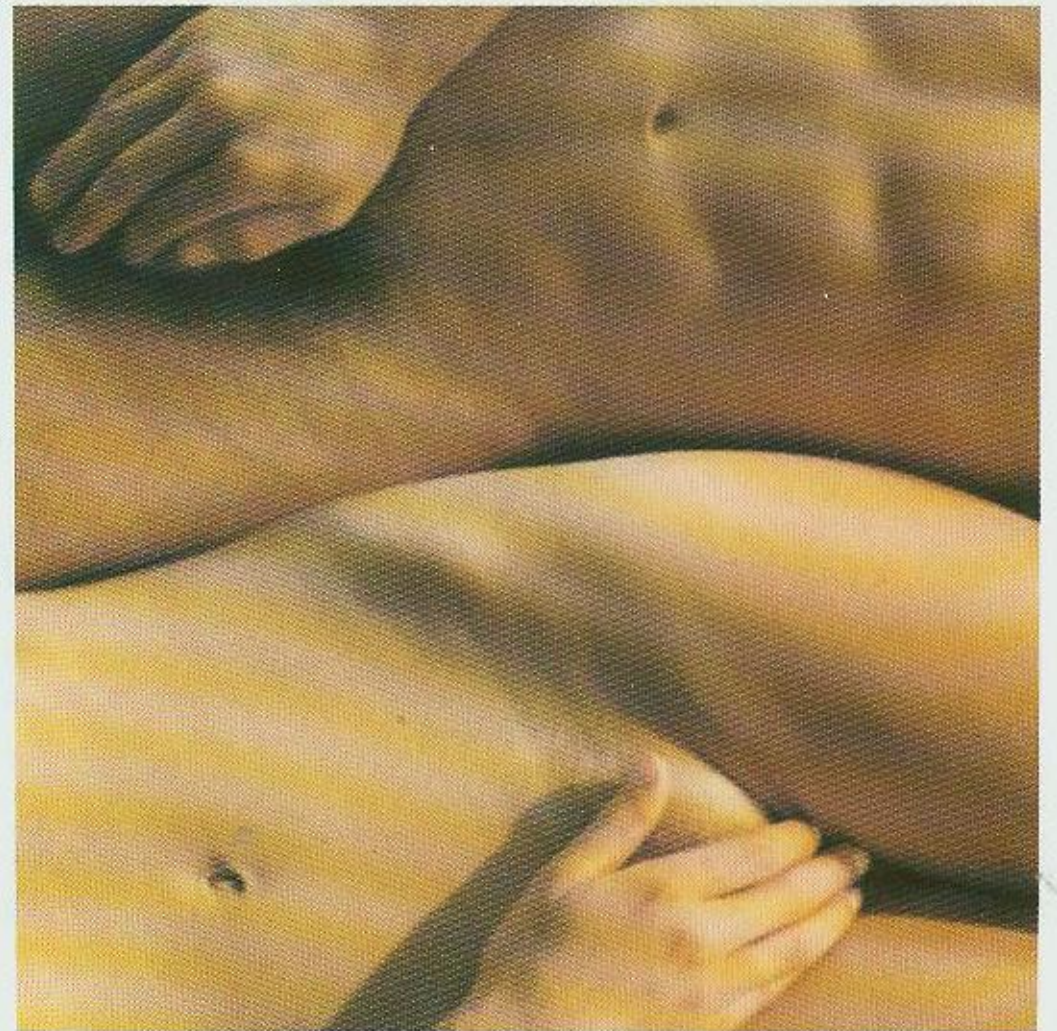
ΣΥΦΙΛΗ

Η σύφιλη, μία από τις σοβαρότερες σεξουαλικά μεταδιδόμενες ασθένειες, εμφανίζεται όλο και λιγότερο συχνά στη Μεγάλη

Βρετανία και γενικότερα στο δυτικό κόσμο, ενώ εξαπλώνεται όλο και περισσότερο στον αναπτυσσόμενο κόσμο. Κάθε χρόνο αναφέρονται περίπου 20 με 50 εκατομμύρια περιπτώσεις σ' ολόκληρο τον κόσμο. Το 1987 στη Μεγάλη Βρετανία αναφέρθηκαν περίπου 1.727 περιπτώσεις, πάνω από 21% λιγότερες απ' ό,τι τον προηγούμενο χρόνο - με σχεδόν διπλάσιο το ποσοστό γυναικών από το ποσοστό των ανδρών που κόλλησαν την ασθένεια.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΣΥΦΙΛΗ;

Η σύφιλη προκαλείται από έναν οργανισμό που το σχήμα του μοιάζει με τριμπουσόν και ο οποίος υπάρχει στο αίμα και στα σωματικά υγρά του ατόμου που έχει μολυνθεί. Μπορεί να ζήσει μόνο στο ζεστό περιβάλλον του σώματος και πεθαίνει μέσα σε λίγες ώρες, από τη στιγμή που θα βγει έξω από αυτό. Οι πιθα-



Ένα από τα πιο σημαντικά στοιχεία στη θεραπεία των σεξουαλικά μεταδιδόμενων ασθενειών είναι η εξέταση του ιστορικού των ερωτικών συντρόφων, ειδικά επειδή οι περισσότερες γυναίκες δεν έχουν καθόλου συμπτώματα

νόητες να κολλήσετε σύφιλη, αν κάνετε έρωτα με κάποιο μολυσμένο άτομο, είναι περίπου μία στις δύο - ειδικά όταν η ασθένεια βρίσκεται στα πρώτα της στάδια.

Όταν η ασθένεια μεταδίδεται (μέσω της επαφής με μια πληγή), εκατό ή και περισσότεροι από αυτούς τους μικροοργανισμούς που ονομάζονται σπειροχαίτες, περνούν μέσα από το δέρμα. Ύστερα από μισή ώρα έχουν περάσει στους λεμφαδένες της βουβωνικής περιοχής και στη συνέχεια περνούν στο αίμα και μεταφέρονται σ' ολόκληρο το σώμα. Το αμυντικό σύστημα του οργανισμού χρειάζεται περίπου τρεις εβδομάδες, για να αρχίσει να αντιδρά.

ΤΑ ΠΡΩΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

Το πρώτο ορατό σύμπτωμα της σύφιλης είναι ένα διογκωμένο σπυρί στον κόλπο ή το πέος (αν και μπορεί να εμφανιστεί και στο στόμα ή τον πρωκτό, αν έχει προηγηθεί στοματικό ή πρωκτικό σεξ).

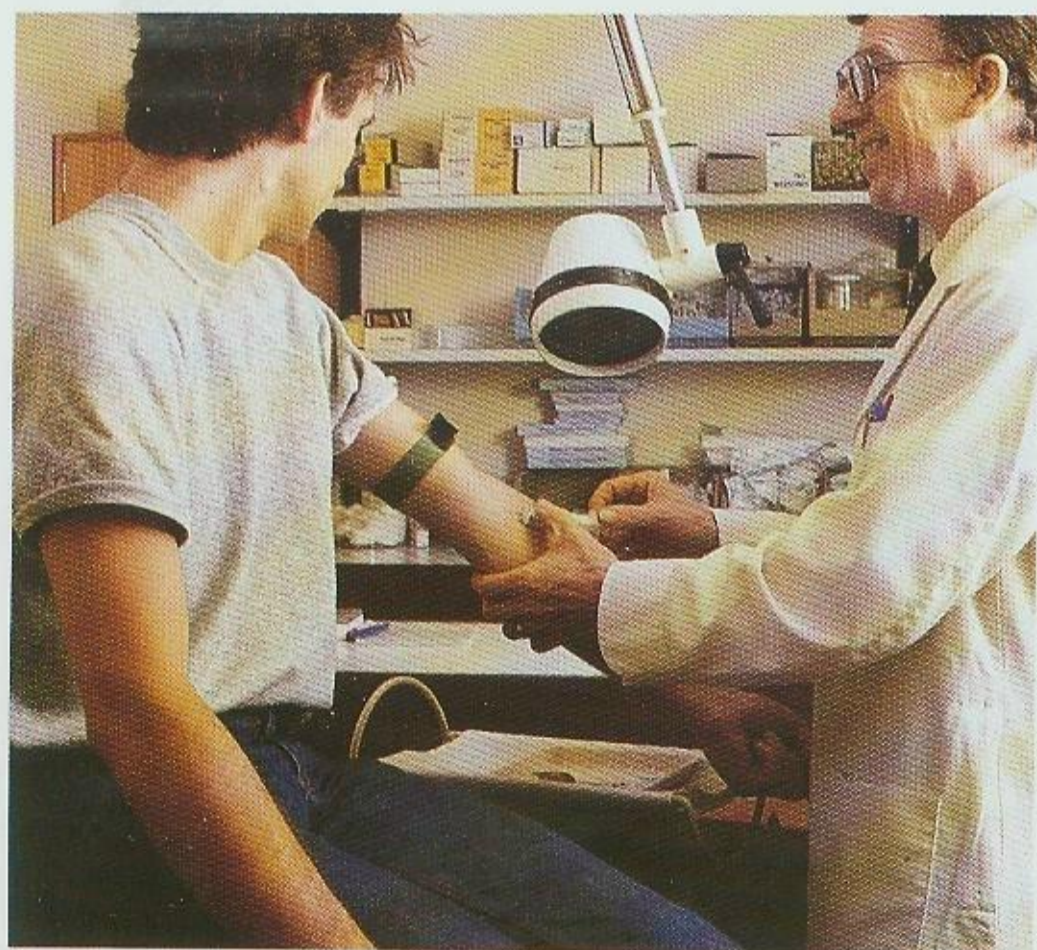
Στη συνέχεια ένας σκληρός ιστός σχηματίζεται γύρω από το εξάνθημα. Αυτό μεταμορφώνεται σε ένα έλκος που δεν πονάει ή σε μια πληγή από την οποία τρέχει υγρό και τελικά αφήνει μια ουλή, ενώ συνήθως πρέπει να περάσουν περίπου τρεις εβδομάδες, για να γίνει αυτό.

Οι περισσότεροι άνθρωποι πηγαίνουν στο γιατρό, όταν εμφανιστούν οι πληγές και εκείνος συνήθως παίρνει δείγμα από το υγρό της πληγής, για να το εξετάσει κάτω από το μικροσκόπιο και επίσης εξετάζει αν οι λεμφαδένες της βουβωνικής περιοχής είναι πρησμένοι.

Ακόμη θα κάνει εξετάσεις αίματος, για να διαπιστώσει αν το αίμα έχει δημιουργήσει αντισώματα.

ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΟ ΕΜΒΡΥΟ

Η σύφιλη μπορεί να μεταδοθεί στο έμβρυο από τον πλακούντα. Ένα τεστ αίματος, στις πρώτες δέκα εβδομάδες της εγκυμοσύνης, μπορεί να διαγνώσει την ασθένεια στη μητέρα, προτού αυτή μεταδοθεί στο παιδί - γεγονός που δεν συμβαίνει παρά μόνο μετά τη δωδέκατη εβδομάδα. Η μητέρα μπορεί να θε-



Ο ειδικός παίρνει ένα δείγμα από το αίμα ενός ασθενή, που μπορεί να έχει κάποια σεξουαλικά μεταδιδόμενη ασθένεια, και στη συνέχεια γίνεται εργαστηριακός έλεγχος

ραπευτεί με πενικιλίνη και να γεννήσει ένα υγιέστατο μωρό.

Η ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Οι πιθανότητες να θεραπευτεί η σύφιλη με πενικιλίνη ή κάποιο άλλο αντιβιοτικό είναι πάρα πολύ μεγάλες, ακόμη και όταν η ασθένεια βρίσκεται σε προχωρημένο στάδιο. Καθημερινές ενέσεις με πενικιλίνη (σε συνδυασμό με Probenecid το οποίο διατηρεί υψηλά τα επίπεδα του αντιβιοτικού στην κυκλοφορία του αίματος) γίνονται για δέκα μέρες περίπου ή μπορεί να γίνει ένεση στους μύς, μίας μόνο δόσης. Επίσης σ' εκείνους που είναι αλλεργικοί στην πενικιλίνη μπορούν να δοθούν άλλες μορφές αντιβιοτικών.

ΒΛΕΝΝΟΡΡΟΙΑ

Η βλεννόρροια εμφανίζεται πιο συχνά από τη σύφιλη - περίπου 50.000 νέες περιπτώσεις εμφανίζονται στη Μεγάλη Βρετανία κάθε χρόνο. Πρόκειται για την τρίτη κατά σειρά πιο διαδεδομένη σεξουαλική ασθένεια, μετά τις μη συγκεκριμένες μολύνσεις των γεννητικών οργάνων και τις άφθες, αλλά εμφανίζεται πολύ συχνότερα από τον έρπη.

Περισσότερες από τις μισές περιπτώσεις γονόρροιας εμφανίζονται σε ανθρώπους κάτω των 24 χρονών, με αναλογία ανδρών και γυναικών 3/5. Σήμερα εμφανίζονται περίπου 200 με 500 εκατομμύρια νέες περιπτώσεις το χρόνο σ' ολόκληρο τον κόσμο.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΒΛΕΝΝΟΡΡΟΙΑ;

Ο μικροοργανισμός της βλεννόρροιας είναι μικρός και έχει το σχήμα φασολιού, ενώ μεταδίδεται με τη συνουσία - στοματικό, πρωκτικό και κολπικό σεξ. Μπορεί, λοιπόν, να περάσει από την ουρήθρα ενός άνδρα στον τράχηλο, την ουρήθρα, τον λαιμό ή το έντερο της γυναίκας. Μπορεί να μεταδοθεί στους άνδρες όπως και στις γυναίκες. Μια γυναίκα μπορεί να τον μεταδώσει στην ουρήθρα του άνδρα της κατά τη διάρκεια της διείσδυσης.

Από τη στιγμή που ο μικροοργανισμός (ο γονόκοκκος) πεθαίνει πολύ εύκολα έξω από το ανθρώπινο σώμα, είναι πρακτικά αδύνατο να μεταδοθεί χωρίς σεξουαλική επαφή. Επομένως δεν χρειάζεται ν' ανησυχείτε μήπως τον κολλήσετε από ένα ιατρικό κάθισμα ή μια πετσέτα. Αν όμως κάνετε έρωτα με κάποιον που έχει βλεννόρροια, έχετε περισσότερες από 50% πιθανότητες να τον κολλήσετε.

ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

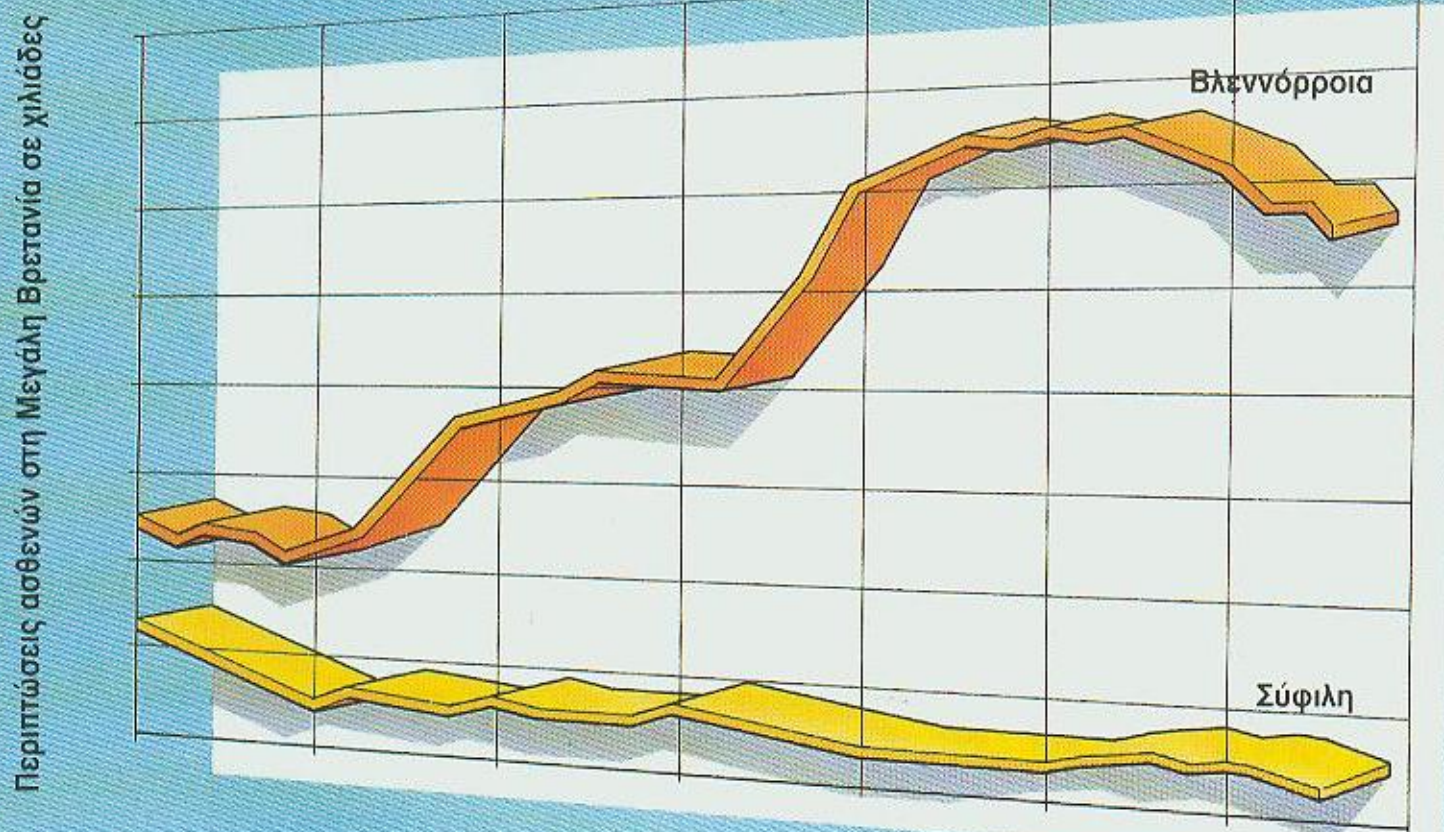
Τα συμπτώματα είναι διαφορετικά για τους άνδρες και διαφορετικά για τις γυναίκες. Ενώ μόλις ένας στους δέκα άνδρες δεν έχει συμπτώματα, περισσότερες από τις μισές γυναίκες, που έχουν την ασθένεια, δεν εμφανίζουν καθόλου συμπτώματα.

Σ' έναν άνδρα τα πρώτα σημάδια εμφανίζονται μέσα στις τρεις με πέντε εβδομάδες μετά τη μόλυνση. Ξεκινούν με μια φαγούρα στην ουρήθρα, που ακολουθείται από μια παχιά, κρεμώδη κίτρινη ουσία (πύο) που στάζει από το πέος. Ταυτόχρονα εμφανίζεται ένας πόνος σαν κάψιμο, κάθε φορά που ο άνδρας ουρεί.

Παρ' όλο που στην αρχή νιώθει καλά, αν η ασθένεια δεν θεραπευτεί και εξαπλωθεί, μπορεί ν' αρχίσει να υποφέρει από πυρετό και πονοκεφάλους μέσα σε δέκα με δεκατέσσερις μέρες. Η μόλυνση στη συνέχεια μπορεί να μεταδοθεί και στον προστάτη, στην κύστη, τους όρχεις ή στην επιδιδυμίδα. Αν προκληθούν ουλές στην επιδιδυμίδα - στους δύο, μακριούς στενούς σωλήνες, όπου φυσιολογικά ωριμάζει το σπέρμα πριν από την εκσπερμάτωση - τότε αυτό μπορεί να προκαλέσει μόνιμη στειρώση, στην περίπτωση που μολυνθούν και οι δύο.

Τα συμπτώματα της βλεννόρροιας σε μια γυναίκα μπορεί

ΣΥΦΙΛΗ ΚΑΙ ΒΛΕΝΝΟΡΡΟΙΑ



να συμπεριλαμβάνουν εκκρίσεις υγρών από τον κόλπο ή μια αίσθηση καψίματος, όταν ουρεί. Μια επώδυνη επιπλοκή εμφανίζεται όταν οι αδένες που παράγουν εκκρίσεις για την ύγρανση του κόλπου - γνωστοί και ως βαρθολίνειοι αδένες - πρήζονται και μαλακώνουν.

Αν η μόλυνση δεν θεραπευτεί, μπορεί να μεταδοθεί και προς τα πάνω, συχνά κατά τη διάρκεια της περιόδου, και να μολύνει και τις σάλπιγγες. Αυτό μπορεί να συμβεί σε μία στις δέκα γυναίκες που έχουν βλεννόρροια και συνοδεύεται από πυρετό, πονοκεφάλους και έντονο πόνο στην περιοχή της λεκάνης. Η φλεγμονή στις σάλπιγγες, γνωστή ως σαλπιγγίτιδα, μπορεί να είναι τόσο σοβαρή που να απαιτεί άμεση εισαγωγή στο νοσοκομείο, και ο τραυματισμός ή η απόφραξη των σαλπίγγων που μπορεί να ακολουθήσει, μπορεί να προκαλέσει μόνιμη στειρότητα.

Η ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Αν, ύστερα από μικροσκοπική εξέταση των υγρών που εκκρίνονται από το πέος, ή μιας κηλίδας από την ουρήθρα μιας γυναίκας, τον κόλπο ή τον τράχηλο διαπιστωθεί ότι η διάγνωση είναι θετική, τότε ακολουθεί θεραπεία με πενικιλίνη. Αν έχει προηγηθεί στοματικός έρωτας, τότε εξετάζονται εκκρίσεις από το λαιμό ή, αν έχει προηγηθεί πρωκτική συνουσία, από το έντερο.

Σήμερα η θεραπεία συνήθως συνίσταται σε μια μεγάλη δόση πενικιλίνης σε ταμπλέτες, σε συνδυασμό με Probenecid που διατηρεί υψηλά τα επίπεδα των αντιβιοτικών στο αίμα. Κατά τη διάρκεια της θεραπείας θα πρέπει ν' αποφεύγονται το αλκοόλ και η σεξουαλική επαφή.

Ύστερα από μια εβδομάδα θεραπείας εξετάζονται καινούρια δείγματα από εκκρίσεις και ελέγχονται για να διαπιστωθεί αν περιέχουν γονόκοκκο. Αν δεν διαπιστωθεί κάτι τέτοιο, τότε ο άνδρας θεωρείται ότι έχει θεραπευτεί, αλλά μια γυναίκα θα πρέπει να εξεταστεί ξανά, μετά την επόμενη περίοδο. Συγκεκριμένες μορφές βλεννόρροιας, ανθεκτικές στην πενικι-

λίνη, που συναντιούνται συχνότερα στη Νοτιοανατολική Ασία, χρειάζεται ν' αντιμετωπιστούν με ένα άλλο αντιβιοτικό που ονομάζεται Σπεκτινομυκίνη.

Η ΠΡΟΛΗΨΗ

Τόσο όσον αφορά τη σύφιλη όσο και τη βλεννόρροια, το προφυλακτικό μπορεί να αποτελέσει κάποια προστασία και το διάφραγμα ή η καλύπτρα μπορεί να προστατέψουν τον τράχηλο από τη μόλυνση. Επίσης, αν μια γυναίκα ουρήσει μετά τη συνουσία, αυτό μπορεί να τη βοηθήσει ν' αποφύγει τη βλεννόρροια, αν και κανένα από αυτά τα προστατευτικά μέτρα δεν αποτελεί εγγύηση.

ΜΑΛΑΚΟ ΕΛΚΟΣ

Η σεξουαλικά μεταδιδόμενη ασθένεια που είναι γνωστή με τον όρο μαλακό έλκος εμφανίζεται πιο συχνά σε τροπικά κλίματα, αλλά με την αύξηση της επικοινωνίας ανάμεσα στις τροπικές χώρες και τον υπόλοιπο κόσμο, είναι πολύ πιθανό η ασθένεια αυτή να διαδοθεί περισσότερο.

Το μαλακό έλκος προκαλείται από ένα μικροοργανισμό που μεταδίδεται με τη σεξουαλική επαφή. Τα συμπτώματα εμφανίζονται έπειτα από τρεις έως επτά ημέρες, με επώδυνα σπυριά στο πέος ή στα χείλη του αιδοίου.

Όταν τα σπυριά σπάζουν και δημιουργούν έλκη, κι αυτά είναι εξίσου επώδυνα (αντίθετα με τα έλκη στη σύφιλη) και ματώνουν εύκολα. Οι λεμφαδένες της βουβωνικής περιοχής πρήζονται και μαλακώνουν.

Η διάγνωση γίνεται με δείγμα από το έλκος και ο οργανισμός που ευθύνεται για τη μόλυνση αναγνωρίζεται κάτω από το μικροσκόπιο. Θεραπεύεται με τη λήψη σουλφοναμιδών. Αυτές δεν είναι αντιβιοτικά και γι' αυτό δεν αντιμετωπίζουν τη σύφιλη, στην περίπτωση που εμφανιστούν και οι δύο ασθένειες μαζί. Αφού θεραπευτεί το μαλακό έλκος, τότε γίνεται επιπλέον έλεγχος για τη σύφιλη.

ΤΟ AIDS

Το AIDS θα σκοτώσει περισσότερους από ένα εκατομμύριο ανθρώπους στη Μεγάλη Βρετανία μέσα στα επόμενα δέκα χρόνια; Αυτό είναι το ερώτημα που απασχολεί όλο και περισσότερο τους ανθρώπους, καθώς οι επιστήμονες αγωνίζονται να βρουν την κατάλληλη θεραπεία

Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να ξεσπάσει μια υστερία που είναι το ίδιο καταστροφική όσο και η ίδια η ασθένεια και έχει ονομαστεί ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΠΑΝΙΚΟΥ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟ AIDS. Παιδιά έχουν αποκλειστεί από σχολικές αίθουσες, οδοντίατροι έχουν αρνηθεί να θεραπεύσουν ομοφυλόφιλους ασθενείς και κάμεραμεν έχουν μποϊκοτάρει συνευτεύξεις, που παρουσιάζουν θύματα της ασθένειας.

Η ίδια η ασθένεια έχει αναστατώσει γιατρούς και επιστήμονες με παρόμοιο τρόπο, από τη στιγμή που αναγνωρίστηκε επίσημα τον Ιούλιο του 1981 στο Σαν Φραντσίσκο.

ΓΙΑΤΙ ΣΚΟΤΩΝΕΙ ΤΟ AIDS

Τα αρχικά AIDS σημαίνουν Σύνδρομο Επίκτητης Ανοσοποιητικής Ανεπάρκειας, κάτι που λέει τόσο λίγα όσο ελάχιστα είναι τα πράγματα που γνωρίζουμε για την ίδια την ασθένεια. Η ασθένεια μεταδίδεται και δεν κληρονομείται, προσβάλλει το ανοσοποιητικό σύστημα, δηλαδή τη φυσική άμυνα του οργανισμού ενάντια σε εχθρικούς οργανισμούς που μπορεί να τον προσβάλουν και γι' αυτό βλάπτει την ικανότητα του οργανισμού να καταπολεμά τη μόλυνση. Πρόκειται για σύνδρομο, δηλαδή σύνολο συμπτωμάτων που φαίνεται να εμφανίζονται ταυτόχρονα και το πιθανότερο είναι ότι προκαλούνται από την ίδια αιτία.

Τα θύματα πεθαίνουν όχι από το ίδιο το AIDS, αλλά από ένα σύνολο ασθενειών στις οποίες το ανθρώπινο σώμα στην κυριολεξία παραδίνεται, αφού έχει στερηθεί το ανοσοποιητικό του σύστημα.

Η πιο σημαντική ανάμεσά τους είναι το σάρκωμα Καπόζα, μια σπάνια μορφή καρκίνου του δέρματος που το παραμορφώνει και ένα είδος πνευμονίας (*Pneumocystis carinii pneumonia*), που σπάνια συναντάται σε περιπτώσεις άλλες εκτός των ασθενών του AIDS. Σε συνδυασμό ή η καθεμιά χωριστά, αυτές οι δύο ασθένειες έχουν προκαλέσει περίπου τα τρία τέταρτα των θανάτων στα θύματα του AIDS, τόσο στη Βρετανία όσο και στις ΗΠΑ.

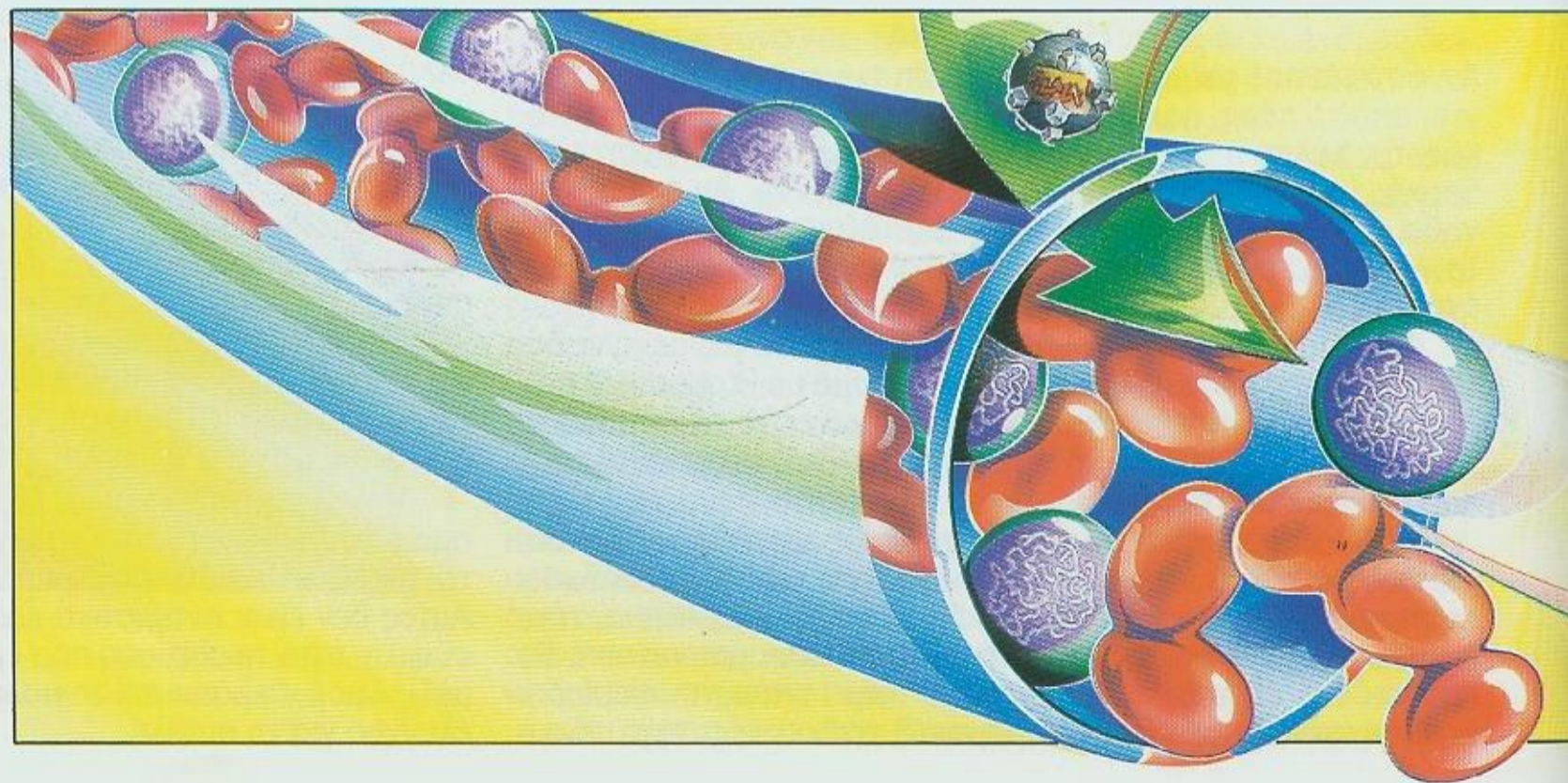
ΑΓΝΩΣΤΗ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ

Εξίσου μυστήρια είναι και η προέλευση του AIDS. Πολλοί ερευνητές πιστεύουν ότι ο ιός μεταδόθηκε πιθανά από τα ζώα στους ανθρώπους, μέσω της καθημερινής επαφής.

Οι πίθηκοι στην Αφρική, τα γουρούνια στην Αϊτή ή ακόμη και τα πρόβατα στην Ισλανδία, όλα έχουν απομονωθεί ως πιθανοί φορείς του ιού, αλλά στην πραγματικότητα κανείς δεν ξέρει πώς και γιατί επέλεξε τους ανθρώπους ως θύματα.

Όλο και περισσότερες αποδείξεις συγκεντρώνονται ότι το AIDS, στην πραγματικότητα, είναι μια παλιά ασθένεια από

Όπως συμβαίνει με τους περισσότερους ζωντανούς οργανισμούς, ο ιός του AIDS θα πρέπει να σκοτώσει, προκειμένου να πολλαπλασιαστεί και να επιβιώσει. Δυστυχώς, η φυσική του λεία - το κύτταρο T4 - είναι μέρος του ανοσοποιητικού συστήματος. Και ενώ ο ιός είναι τόσο ενάλωτος όσο μια σαπουνόφουσκα έξω από το ανθρώπινο σώμα, από τη στιγμή που μπαίνει στο αίμα γίνεται, σιγά σιγά, αδύνατο να καταστραφεί



Ο ΑΣΦΑΛΕΣΤΕΡΟΣ ΚΩΔΙΚΑΣ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

1. Μόνο μία μονογαμική σχέση αποτελεί εγγύηση.
2. Αποφύγετε κάθε επαφή με το σπέρμα, το αίμα ή τα σωματικά υγρά του συντρόφου σας.
3. Όταν κάνετε σεξ μην εκσπερματώνετε μέσα στο σώμα του συντρόφου σας ή, αν πρέπει οπωσδήποτε να κάνετε κάτι τέτοιο, χρησιμοποιήστε προφυλακτικό.

την Αφρική, όπου ο καρκίνος της μορφής σάρκωμα Καπόζα ήταν γνωστός πολύ πριν από τη σημερινή εξάπλωσή του.

ΤΟ AIDS ΣΤΙΣ ΗΠΑ

Απ' όπου κι αν έχει προέλθει, η ασθένεια αυτή έχει εξαπλωθεί εξαιρετικά γρήγορα σε μεγάλες αποστάσεις σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα. Το πρόβλημα είναι ότι ενώ οι περισσότερες ασθένειες αυξάνονται αριθμητικά (2, 4, 6, 8, κ.λπ.) το AIDS αυξάνεται εκθετικά (2, 4, 8, 16, 32) και αυτό είναι που έχει οδηγήσει τους αριθμούς των περιπτώσεων σε αλματώδη αύξηση. Στην Αμερική, πέντε περιπτώσεις πνευμονίας (*Pneumocystis carinii* pneumonia) στο Λος Άντζελες και 26 περιπτώσεις σαρκόματος Καπόζα στη Νέα Υόρκη και την Καλιφόρνια σηματοδότησαν την άφιξη της ασθένειας το καλοκαίρι του 1981.

Δύο χρόνια αργότερα το φθινόπωρο του 1983, περίπου 2.300 περιπτώσεις είχαν αναφερθεί, περισσότερες από 900 από τις οποίες είχαν μοιραία κατάληξη. Μέχρι το τέλος του Ιουλίου του 1989, πάνω από 100.000 περιπτώσεις ασθενών με AIDS είχαν επίσημα αναφερθεί στις ΗΠΑ και είχαν σημειωθεί

μέχρι 56.000 θάνατοι από την αρρώστια. Θεωρείται ότι η ραγδαία αύξηση στον αριθμό των περιπτώσεων στα προηγούμενα χρόνια οφειλόταν στο γεγονός ότι οι ομοφυλόφιλοι είχαν περισσότερο έκλυτη σεξουαλική συμπεριφορά από τους ετεροφυλόφιλους άνδρες ή γυναίκες. Πάντως, οι τελευταίοι αριθμοί για τη βλεννόρροια δείχνουν ότι τα περιστατικά στην ομάδα των ομοφυλόφιλων μειώνονται - ενώ οι περιπτώσεις των ετεροφυλόφιλων συνεχίζουν να αυξάνονται - και γι' αυτό μπορούμε να υποθέσουμε ότι η ασυδοσία στη σεξουαλική συμπεριφορά των ομοφυλόφιλων έχει αρχίσει να ελαττώνεται. Αυτό σε συνδυασμό με την αυξανόμενη προσοχή, όσον αφορά τη σεξουαλική συμπεριφορά, έχει κάνει τους γιατρούς να ελπίζουν ότι η μεγάλη διάδοση των περιστατικών του AIDS ανάμεσα στους ομοφυλόφιλους θα αρχίσει να υποχωρεί.

ΤΟ AIDS ΣΤΗ ΜΕΓΑΛΗ ΒΡΕΤΑΝΙΑ

Αμέσως μετά την έκρηξή της στην Αμερική, η ασθένεια εμφανίστηκε και στη Βρετανία και, παρ' όλο που οι αριθμοί που αναφέρονται είναι σημαντικά μικρότεροι, το ποσοστό της αύξησης στους αριθμούς των ατόμων με AIDS στη Μεγάλη Βρετανία είναι εξίσου δραματικό.

Η πρώτη περίπτωση ασθενή με AIDS στη Μεγάλη Βρετανία αναφέρθηκε το Δεκέμβριο του 1981, ενώ ο πρώτος θάνατος ήταν αυτός ενός 37χρονου άνδρα στις 4 Ιουλίου του 1982. Μέχρι το τέλος του 1984, αναφέρθηκαν 108 περιστατικά ασθενών με AIDS και 46 θάνατοι και μέχρι το τέλος του Ιουλίου του 1989 ο αριθμός των περιστατικών στη Μεγάλη Βρετανία βρισκόταν στο ύψος των 2.561 περιπτώσεων, ενώ των αντίστοιχων θανάτων στο ύψος των 1.352 ατόμων.

ΤΟ AIDS Σ' ΟΛΟ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ

Μέχρι τις 31 Ιουλίου του 1989 ο αριθμός των περιστατικών με AIDS σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας είχε υπερβεί τις 172.000, μολονότι ο Οργανισμός υπολογίζει ότι ο πραγματικός αριθμός πρέπει να κυμαίνεται ανάμεσα στις 300.000 και 350.000.

Η Ρωσία έχει, επιτέλους, αναγνωρίσει την έναρξη του προβλήματος, αλλά οι κυβερνήσεις άλλων κρατών, ειδικά αυτών που η οικονομία τους στηρίζεται στον τουρισμό, σιωπούν σε σχέση με την πραγματική εξάπλωση της ασθένειας. Αναμ-

ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΜΕΤΑΔΟΣΗ

Συνήθως μπαίνουν στην κυκλοφορία του αίματος μέσα από τον ευαίσθητο βλεννογόνο του εντέρου ή της ουρήθρας - αν και η μετάδοση μπορεί να γίνει και με άλλα μέσα - ο ιός του AIDS κυνηγά τα T4 λεμφοκύτταρα (λευκά αιμοσφαίρια)

ΜΟΙΡΑΙΑ ΕΛΞΗ

Οι υποδοχείς πάνω στα T4 κύτταρα, που είναι σχεδιασμένοι να μαζεύουν τους εχθρικούς εισβολείς, κλειδώνουν από ειδικά χημικά σημάδια πάνω στην επιφάνεια του ιού. Τώρα τα T4 θα αρχίσουν να απελευθερώνουν αντισώματα, αλλά χωρίς αποτέλεσμα

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Καθώς τα αντισώματα αρχίζουν να επιτίθενται, ο ιός βγάζει το εξωτερικό του περίβλημα. Τώρα ο πυρήνας του ιού μπαίνει μέσα στο κύτταρο. Από τη στιγμή που ο πυρήνας περιέχει RNA και DNA, το κύτταρο δεν καταλαβαίνει τον κίνδυνο



ΑΦΟΜΟΙΩΣΗ

Από τη στιγμή που είναι ασφαλής, ο ιός συνεχίζει να ξεγελά τον ανυποψίαστο οικοδεσπότη του χρησιμοποιώντας ένα ένζυμο που αλλάζει το RNA του σε DNA. Αυτό το γενετικό υλικό αντιμετωπίζεται από τα T4 κύτταρα σαν να είναι δικό τους

φίβολα το AIDS δεν γνωρίζει σύνορα - και έχει εξαπλωθεί σε αναπτυσσόμενες χώρες όπως και στη Δύση, σε μικρές πόλεις και στην επαρχία, αλλά και σε μεγαλουπόλεις.

ΔΕΝ ΠΡΟΚΕΙΤΑΙ ΓΙΑ ΑΣΘΕΝΕΙΑ ΤΩΝ ΟΜΟΦΥΛΟΦΙΛΩΝ

Παρ' όλο που το AIDS έχει κατηγορηθεί από ορισμένους σαν η πανούκλα των ομοφυλόφιλων και έχει περιγραφεί σαν η κατάρα του Θεού πάνω σ' αυτούς, σε καμιά περίπτωση δεν είναι ασθένεια που αφορά αποκλειστικά τον ομοφυλόφιλο πληθυσμό, ούτε καν ακόμη και τον ανδρικό.

Στην Ευρώπη και στις ΗΠΑ, οι άνδρες ομοφυλόφιλοι συνιστούν την πλειοψηφία των θυμάτων μέχρι σήμερα (71% στις ΗΠΑ και 86% στη Μεγάλη Βρετανία), αλλά άλλες ομάδες υψηλού κινδύνου συμπεριλαμβάνουν τους ναρκομανείς που κάνουν χρήση σύριγγας, τους αιμοφιλικούς που χρησιμοποιούν παράγωγα του αίματος, τους αμφισεξουαλικούς και τις πόρνες.

Στη Μεγάλη Βρετανία και στις ΗΠΑ ένας αριθμός των θυμάτων είναι ετεροσεξουαλικοί άνδρες και γυναίκες, γεγονός που αποδεικνύει ότι οποιοσδήποτε κάνει σεξ διατρέχει, πια, κίνδυνο να μολυνθεί.

Έξω από τα όρια του δυτικού κόσμου, η εξάπλωση του AIDS στον πληθυσμό των ομοφυλόφιλων είναι κάτι που ελάχιστα χαρακτηρίζει την ασθένεια. Στην Κεντρική Αφρική, για παράδειγμα, όπου σε κάποιες περιοχές περίπου ένας στους 20 ανθρώπους μολύνεται, το AIDS διαδίδεται ραγδαία με την ετεροφυλοφιλική επαφή και οι γυναίκες έχουν τις ίδιες πιθανότητες με τους άνδρες να πέσουν θύματα της ασθένειας, ειδικά οι πόρνες. Αυτό μπορεί να συμβαίνει εξαιτίας της έλλειψης υγιεινής στα νοσοκομεία και τις κλινικές. Αλλά μπορεί επίσης να είναι το αποτέλεσμα της μεγάλης διάδοσης της πρωκτικής επαφής ως μορφής αντισύλληψης σε ορισμένες αφρικανικές χώρες.

Η ΑΠΟΜΟΝΩΣΗ ΤΟΥ ΙΟΥ

Όταν οι άνθρωποι άρχισαν να προσβάλλονται από το AIDS, οι γιατροί βρίσκονταν στο σκοτάδι και η πραγματική αιτία αυτής της θανατηφόρου ασθένειας απομονώθηκε μόλις το 1985. Ο ένοχος φαίνεται να είναι ένας ιός που επιτίθεται στα κύτταρα που μας προστατεύουν από μολύνσεις. Αυτός ο ιός που το σχήμα του μοιάζει με ραβδί έχει ονομαστεί ο HTLV III ιός (ή

λυμφοτρόπος ιός ανθρώπινων κυττάρων, T κυττάρων, τύπου 3) από τους Αμερικανούς επιστήμονες και LAV (λυμφοαδενοπάθεια που οφείλεται σε ιό) από τους Γάλλους επιστήμονες. Σήμερα έχουν συμβιβαστεί και ο ιός είναι γνωστός με το όνομα LAV-HTLV III.

Το πώς μεταδίδεται ο ιός από το ένα άτομο στο άλλο δεν είναι ακόμη πλήρως κατανοητό. Οι επιστήμονες τον έχουν απομονώσει στα περισσότερα υγρά του σώματος των θυμάτων - στο αίμα, το σπέρμα και το σάλιο. Αλλά, επειδή ο ιός μπορεί να απομονωθεί στο δοκιμαστικό σωλήνα του εργαστηρίου, αυτό δεν σημαίνει ότι μπορεί να μεταδοθεί, αν κανείς έρθει σ' επαφή με όλα αυτά τα υγρά. Το AIDS είναι κατά βάση μια ασθένεια που γεννιέται στο αίμα, παρ' όλο που το σπέρμα είναι εξίσου πιθανό ότι μεταφέρει τον ιό.

Εκείνο που είναι καθαρό είναι ότι αυτοί που έρχονται σε καθημερινή επαφή με ασθενείς δεν διατρέχουν απαραίτητα κίνδυνο.

Η πιο κοινή μέθοδος μετάδοσης εξακολουθεί να είναι η πρωκτική συνουσία. Ο λόγος που η πρωκτική επαφή επιτρέπει στον ιό να περάσει από τον έναν στον άλλο είναι επειδή η μεμβράνη του εντέρου είναι πολύ πιο ευαίσθητη από αυτή του κόλπου και γι' αυτό είναι πιο πιθανό να σχιστεί και να ματώσει.

Αντίθετα με τον κόλπο, τα τοιχώματα του εντέρου επιτρέπουν σε υγρά να τα διαπεράσουν και να φτάσουν στο αίμα και έτσι ιοί από μολυσμένο σπέρμα θα μπορούσαν να μπουν στο σώμα ενός άλλου ανθρώπου μ' αυτόν τον τρόπο.

Υπάρχουν δύο ακόμη τρόποι με τους οποίους μπορεί να μεταδοθεί ο ιός μέσω της επαφής αίματος με αίμα. Ο πρώτος είναι με τη χρήση μολυσμένης σύριγγας, μια πολύ συνηθισμένη πρακτική ανάμεσα στους τοξικομανείς, και ο δεύτερος με τη μετάγγιση μολυσμένου αίματος ή παραγώγων του αίματος.

ΠΟΙΟΙ ΑΛΛΟΙ ΔΙΑΤΡΕΧΟΥΝ ΚΙΝΔΥΝΟ

Οι αιμοφιλικοί κατατάσσονται στις ομάδες υψηλού κινδύνου εξαιτίας της θεραπείας που δέχονται με τον παράγοντα πήξης του αίματος, παράγοντας VIII.

Πάντως, αυτοί οι δύο τρόποι μετάδοσης - μεταγγίσεις αίματος και μολυσμένος παράγοντας πήξης VIII - θα έπρεπε να έχουν αποκλειστεί με την καθιέρωση εξετάσεων για όλους τους αιμοδότες και με τη θερμική επεξεργασία του αίματος,

Ο ΘΑΝΑΤΟΣ ΤΟΥ ΚΥΤΤΑΡΟΥ

Το DNA του ιού του AIDS μπορεί να παραμένει κρυμμένο μέχρι και πέντε χρόνια μέσα στα T4 χρωμοσώματα. Το πώς και το γιατί ενεργοποιείται παραμένει ένα μυστήριο - αλλά όταν αυτό συμβαίνει, το κύτταρο αρχίζει να παράγει αντίγραφα του ιού και πεθαίνει.



DNA - υπάρχει μόνο στον πυρήνα των κυττάρων, αποθηκεύει το γενετικό κώδικα και μπορεί (με μοναδικό τρόπο) να δημιουργήσει πιστά αντίγραφα του εαυτού του
RNA - υπάρχει σ' όλο το κύτταρο και μπορεί να λειτουργήσει σαν αγγελιοφόρος για το DNA στη σύνθεση των πρωτεϊνικών αλυσίδων, που αποτελούν μέρος του ανθρώπινου σώματος

ώστε να σκοτωθούν όλοι οι ιοί που μπορεί να υπάρχουν σ' αυτό. Αυτά τα μέτρα έχουν γίνει υποχρεωτικά στη Μεγάλη Βρετανία από το Σεπτέμβριο του 1985.

ΠΟΛΛΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

Όταν αναπτύσσονται, τα συμπτώματα του AIDS είναι ένα σύνολο από αρρώστιες που το ανοσοποιητικό σύστημα του οργανισμού έχει αποτύχει ν' αντιμετωπίσει και που κάνουν δύσκολο το να διαπιστωθεί αν κάποιος έχει πράγματι την ασθένεια αυτή. Αυτές συμπεριλαμβάνουν πρησμένους αδένες στο λαιμό, στις μασχάλες ή στη βουβωνική περιοχή, απώλεια βάρους, υψηλό πυρετό και νυχτερινή εφίδρωση, διάρροια και επίμονο βήχα ή δύσπνοια.

Μπορεί επίσης να υπάρχουν αλλαγές στο δέρμα, όπου μπορεί να εμφανιστούν ροζ ή μοβ επίπεδες κηλίδες ή εξογκώματα πάνω ή κάτω από το δέρμα, μέσα στο στόμα, στη μύτη, στις βλεφαρίδες ή στο έντερο ή κηλίδες στο στόμα.

Όπου τα συμπτώματα αυτά εμφανίζονται μεμονωμένα ή ακόμη ανά δύο ή τρία, είναι εξαιρετικά απίθανο το AIDS να είναι η αιτία και, επειδή ο φόβος του AIDS μπορεί να είναι τόσο καταστροφικός όσο και η ίδια η ασθένεια, είναι σημαντικό να αναζητήσετε ιατρική βοήθεια.

Η ΠΛΗΡΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΔΕΝ ΕΧΕΙ ΒΡΕΘΕΙ ΑΚΟΜΗ

Μέχρι στιγμής οι προοπτικές, όσον αφορά την πρόληψη και θεραπεία του AIDS, δεν είναι και τόσο ευοίωνες.

Καμιά θεραπεία δεν έχει ακόμη ανακαλυφθεί και το καλύτερο που μπορεί να γίνει, από ιατρικής απόψεως, είναι η ανακούφιση των ασθενών από τα συμπτώματα. Ούτε προς το παρόν έχει ανακαλυφθεί κανένα αποτελεσματικό εμβόλιο και σύμφωνα με τους επιστήμονες δεν υπάρχει ελπίδα ότι κάτι τέτοιο θα συμβεί στο άμεσο μέλλον.

Ο ιός έχει προφανώς διάφορες μορφές, που η καθεμιά είναι σε θέση να μεταλλάσσεται (να αλλάζει), γεγονός που κάνει δύσκολη την ανακάλυψη ενός εμβολίου. Πολλά από τα φάρμακα που δοκιμάζονται σήμερα ως πιθανή θεραπεία για το AIDS έχουν ως στόχο να σταματήσουν την αναπαραγωγή του ιού, από τη στιγμή που μπαίνει στο σώμα και μετά, αλλά η πρόοδος είναι αργή. Σύμφωνα με μια αναφορά στο Περιοδικό Ιατρικής της Νέας Αγγλίας, οι γιατροί έχουν απομονώσει τον ιό στον εγκέφαλο και το νωτιαίο μυελό των ασθενών με AIDS.

Το συμπέρασμα είναι ότι ο ιός "κρύβεται" στον εγκέφαλο - και κάτι τέτοιο κάνει την εξόντωσή του δύσκολη, αν όχι εντελώς αδύνατη. Πέρα από το άγχος των επαγγελματιών υγείας και όσων έχουν να κάνουν με την περίθαλψη ασθενών με AIDS, οι πιθανότητες να κολλήσουν οι ίδιοι την αρρώστια είναι εξαιρετικά απίθανες.

Εκτός από την περίπτωση μιας νοσοκόμας στη Μεγάλη Βρετανία που κόλλησε την ασθένεια, όταν άθελά της ήρθε σ' επαφή με μια μικρή ποσότητα αίματος ενός ασθενή, δεν έχουν αναφερθεί περιπτώσεις όπου το AIDS να έχει μεταδοθεί στη δουλειά από γιατρούς ή νοσοκόμες.

Τώρα πάντως είναι γνωστό ότι μια μολυσμένη μητέρα μπορεί να μεταδώσει την ασθένεια στο έμβρυο, πιθανόν μέσω του πλακούντα ή με κάποιο άλλο τρόπο κατά τη διάρκεια της γέννας, όταν η μητέρα χάνει αίμα.

Ο ΙΟΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΜΟΙΡΑΙΟΣ

Μέχρι στιγμής δεν υπάρχει κανένα τεστ που να δείχνει κατηγορηματικά ότι ένα άτομο έχει AIDS. Οποιοσδήποτε έρχεται σ' επαφή με τον ιό, θα σχηματίσει αντισώματα και θα φανεί σαν "θετικός αντισωμάτων".

Αλλά, ενώ η παρουσία αντισωμάτων δεν προσφέρει καμιά προστασία ενάντια στην αρρώστια, μόνο 5-10% εκείνων που έχει βρεθεί ότι έχουν LAV-HTLV III αντισώματα στο αίμα, πρόκειται να αναπτύξουν μια μοιραία περίπτωση AIDS.

Μερικοί θα αναπτύξουν ηπιότερες, λιγότερο απειλητικές για τη ζωή τους μολύνσεις και ένας μεγάλος αριθμός δεν θ' αναπτύξει καθόλου συμπτώματα.

ΟΙ ΦΟΡΕΙΣ ΤΟΥ AIDS

Τι ακριβώς κάνει ένα άτομο να αναπτύξει την ασθένεια, ενώ άλλα δεν μολύνονται παραμένει άγνωστο, αλλά οι φορείς - εκείνοι που έχουν αντισώματα χωρίς συμπτώματα - εξακολουθούν να είναι σε θέση να μεταδώσουν τον ιό στους άλλους, που με τη σειρά τους θα έχουν τις ίδιες πιθανότητες να εκδηλώσουν AIDS.

Το άλλο ανησυχητικό πρόβλημα με το AIDS είναι ότι τα συμπτώματα μπορεί να χρειαστούν από δύο μέχρι και επτά χρόνια για να εκδηλωθούν, πράγμα που σημαίνει ότι, όσοι νοσούν, μπορεί άθελά τους να μολύνουν ένα μεγάλο αριθμό άλλων ανθρώπων, προτού να συνειδητοποιήσουν ότι πάσχουν από τη συγκεκριμένη ασθένεια.

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΖΩΗΣ

ΟΜΟΦΥΛΟΦΙΛΙΑ

Παρ' όλο που οι προκαταλήψεις ενάντια στους ομοφυλόφιλους έχουν ελαττωθεί σημαντικά από τη δεκαετία του '60, η απόφαση να "αποκαλυφθούν" εξακολουθεί να είναι μια δύσκολη απόφαση για πολλούς από αυτούς

Η στάση της κοινωνίας απέναντι στην ομοφυλοφιλία έχει αλλάξει σημαντικά τα τελευταία 20 χρόνια. Αλλά με την εμφάνιση του ιού του AIDS, η ετεροφυλοφιλική κοινωνία επικέντρωσε το φόβο της για μία ακόμη φορά στους ομοφυλόφιλους. Όπως συμβαίνει με τους περισσότερους φόβους αυτού του είδους, αυτή η στάση συχνά στηρίζεται σε μια παρεξήγηση του τι σημαίνει, στην πραγματικότητα, να είναι κανείς ομοφυλόφιλος. Ο πληθυσμός των ομοφυλόφιλων είναι μεγάλος και ποικίλλει και τα μέλη του δεν συμβιβάζονται πάντα με τα στερεότυπα της κοινωνίας.

Οι περισσότεροι ερευνητές συμφωνούν ότι περίπου ένας στους είκοσι άνδρες και ένας ελαφρά μικρότερος αριθμός γυναικών είναι ομοφυλόφιλοι σ' όλη τη διάρκεια της ενήλικης ζωής τους. Αλλά ο αριθμός των ανθρώπων που έχουν ερωτικές εμπειρίες με άτομα του ίδιου φύλου σε κάποια στιγμή της ζωής τους, είναι σημαντικά μεγαλύτερος.

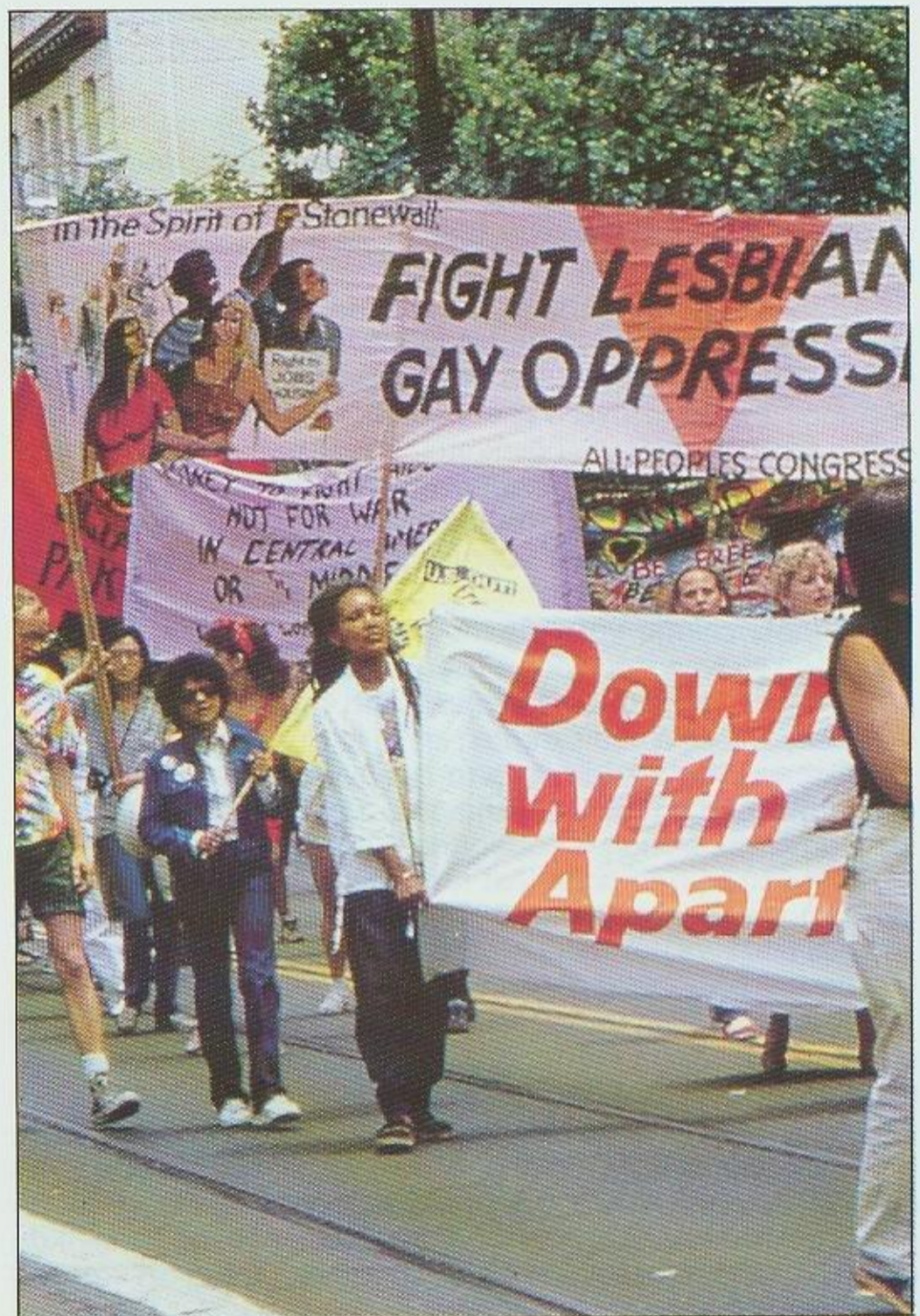
ΕΝΑ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟ ΣΥΝΕΧΕΣ

Ο σεξολόγος ερευνητής Alfred Kinsey πήρε συνεντεύξεις από χιλιάδες Αμερικανούς και Αμερικανίδες το 1940 και οι ερευνητές συμφωνούν ότι τα ευρήματά του σε σχέση με τη συχνότητα της ομοφυλοφιλικής δραστηριότητας εξακολουθούν να είναι τα πιο αξιόπιστα. Ο Kinsey κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η σεξουαλικότητα δεν θα πρέπει ν' αντιμετωπίζεται με απόλυτους όρους, δηλαδή ότι κάποιος είναι αποκλειστικά είτε ετεροφυλόφιλος είτε ομοφυλόφιλος, αλλά ότι είναι περισσότερο ζήτημα βαθμού. Τόνισε ότι οι σεξουαλικές προτιμήσεις πολλών ανθρώπων μπορεί ν' αλλάξουν σημαντικά με το πέρασμα των χρόνων. Οι άνθρωποι ψάχνουν και πειραματίζονται, ηρεμούν για ένα διάστημα και, στη συνέχεια, ψάχνουν και πάλι, λίγο αργότερα στη ζωή τους.

Σύμφωνα με τα ευρήματά του, το 37% των ανδρών και το 13% των γυναικών είχαν κάνει σεξ μέχρι το σημείο του οργανισμού με μέλη του ίδιου φύλου σε κάποιο στάδιο της ζωής τους, ανάμεσα στην εφηβεία και τη γεροντική ηλικία.

Με δεδομένη τη μεγαλύτερη ανοχή απέναντι στην ομοφυλοφιλία από το 1940 μέχρι σήμερα, οι αριθμοί, όσον αφορά τα σημερινά δεδομένα, μπορεί να είναι πολύ μεγαλύτεροι. Επειδή τα δεδομένα του Kinsey συλλέχθηκαν σε μια εποχή όπου η ομοφυλοφιλία ήταν ταμπού, ήταν επόμενο το θέμα να περιβάλλεται από μυστικοπάθεια. Καθώς οι άνθρωποι αρχίζουν να συζητούν πιο ελεύθερα γι' αυτήν, πιθανόν περισσότεροι άνθρωποι να είναι πρόθυμοι να πειραματιστούν.

Υπάρχουν συγκεκριμένες κοινωνίες που αποδέχονται την ομοφυλοφιλία πολύ εύκολα - ήταν αποδεκτή και πολύ διαδεδομένη στην Αρχαία Ελλάδα και είναι ακόμη πολύ διαδεδομέ-



νη στους Σάμπια στη Νέα Γουινέα. Όλοι οι νεαροί άνδρες πρέπει να κάνουν πεολεξία ο ένας στον άλλο.

Αλλά στο δυτικό πολιτισμό, η ομοφυλοφιλία ήταν παράνομη από το Μεσαίωνα μέχρι σχετικά πρόσφατα. Οι θρησκευτικές απαγορεύσεις, που ακολουθούνταν από νομική και ιατρική καταδίκη, μεταμόρφωσαν την ομοφυλοφιλία σε αμαρτία, αρρώστια και έγκλημα.

Πάντως από τη δεκαετία του '60 και έπειτα έχει σημειωθεί

μια σημαντική αλλαγή στις στάσεις της κοινωνίας απέναντι στην ομοφυλοφιλία.

Η νομοθεσία έχει αλλάξει σε πολλές χώρες και έτσι η ομοφυλοφιλία δεν είναι πια παράνομη για τους ενήλικες που την επιλέγουν με τη θέλησή τους. Και στα 1973 οι ψυχίατροι συμφώνησαν ότι η ομοφυλοφιλία δεν είναι "αρρώστια" αλλά μια "φυσιολογική σεξουαλική έκφραση". Διάφορες δημοσκοπήσεις δείχνουν ότι το κοινό αποδέχεται όλο και περισσότερο την ομοφυλοφιλία - περίπου το ένα πέμπτο του πληθυσμού σήμερα ισχυρίζεται ότι έχει φίλους που είναι ομοφυλόφιλοι και η νέα γενιά φαίνεται να αντιμετωπίζει το ζήτημα με ακόμη μεγαλύτερη άνεση.

ΤΟ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΟΜΟΦΥΛΟΦΙΛΟΣ

Γιατί λοιπόν ορισμένοι άνθρωποι είναι ομοφυλόφιλοι; Υπάρχουν πολλές θεωρίες γι' αυτό και οι ειδικοί εξακολουθούν να μην μπορούν να συμφωνήσουν, όσον αφορά τις αιτίες.

Μια ομάδα Γερμανών ερευνητών για παράδειγμα έχει υποστηρίξει ότι υπερβολική ή ελάχιστη ποσότητα συγκεκριμένων σεξουαλικών ορμονών, όταν το παιδί βρίσκεται στη μήτρα, μπορεί να οδηγήσει αργότερα σ' έναν ομοφυλοφιλικό προσανατολισμό. Το σκεπτικό τους είναι ότι υπερβολική ποσότητα τεστοστερόνης, πριν από τη γέννηση, θα μπορούσε να προδιαθέσει για λεσβιανισμό. Ελάχιστη ποσότητα τεστοστερόνης θα μπορούσε, από την άλλη πλευρά, να οδηγήσει σε ανδρική ομοφυλοφιλία.

Αυτή η προγεννητική ερμηνεία είναι αρκετά αντιφατική, αλλά υπάρχουν πολλές θεωρίες που συνδέουν την ομοφυλοφιλία με εμπειρίες στην πρώιμη παιδική ηλικία. Τα αγόρια μπορεί να ταυτίζονται υπερβολικά με τις μητέρες τους - ή ίσως να αποτυγχάνουν απλώς να ταυτιστούν με τον πατέρα τους - και γι' αυτό στη μετέπειτα ζωή τους συνειδητοποιούν τη σεξουαλικότητά τους μέσα από όρους γυναικείας σεξουαλικότητας.

Μερικοί ερευνητές έχουν συγκεντρώσει εκατοντάδες ερμηνείες και τις έχουν υποστηρίξει - από γενετικού τύπου θεωρίες μέχρι την ενίσχυση μέσω του αυνανισμού και από την ετικετοποίηση από άλλους και την αποδοχή της ετικέτας αυτής μέχρι τον ανταγωνισμό ανάμεσα στ' αδέρφια. Η αλήθεια είναι ότι κανείς δεν είναι απόλυτα σίγουρος και είναι πιθανό ότι υπάρχουν πολλές διαφορετικές ερμηνείες για πολλούς διαφορετικούς ανθρώπους.

Παρ' όλα αυτά, για οποιοδήποτε λόγο, πολλοί άνδρες και γυναίκες παραδέχονται ότι ελκύονται από άτομα του ίδιου φύ-

ΟΜΟΦΥΛΟΦΟΒΙΑ

Οι άνδρες φαίνονται πιο εχθρικοί απέναντι στους ομοφυλόφιλους απ' ό,τι οι γυναίκες, αλλά πολλές γυναίκες είναι πολύ πιο εχθρικές απέναντι στις λεσβίες απ' ό,τι οι άνδρες. Από τις αρχές του 1970 οι ψυχολόγοι άρχισαν να μελετούν το φόβο της ομοφυλοφιλίας - ή την ομοφυλοφοβία όπως είναι ο γενικός όρος. Βρήκαν ότι οι άνθρωποι που έχουν αρνητική παρά θετική στάση απέναντι στους ομοφυλόφιλους είναι:

- πιο πιθανό να έχουν φίλους που έχουν αρνητική στάση
- πιο πιθανό να είναι μεγάλοι σε ηλικία και λιγότερο μορφωμένοι
- πιο πιθανό να είναι θρήσκοι, περισσότερο συντηρητικοί και επίσης πιο αυταρχικοί
- πιο πιθανό να έχουν παραδοσιακές, στερεότυπες ιδέες για την ανδρική και τη γυναικεία συμπεριφορά

ΜΕΡΙΚΕΣ ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ

Ομοφυλόφιλος: είναι εκείνος που ερωτικά και συναισθηματικά ενδιαφέρεται, πρωταρχικά, για άτομα του ίδιου φύλου.

Ετεροφυλόφιλος: είναι εκείνος που ερωτικά ενδιαφέρεται, πρωταρχικά, για άτομα του αντίθετου φύλου.

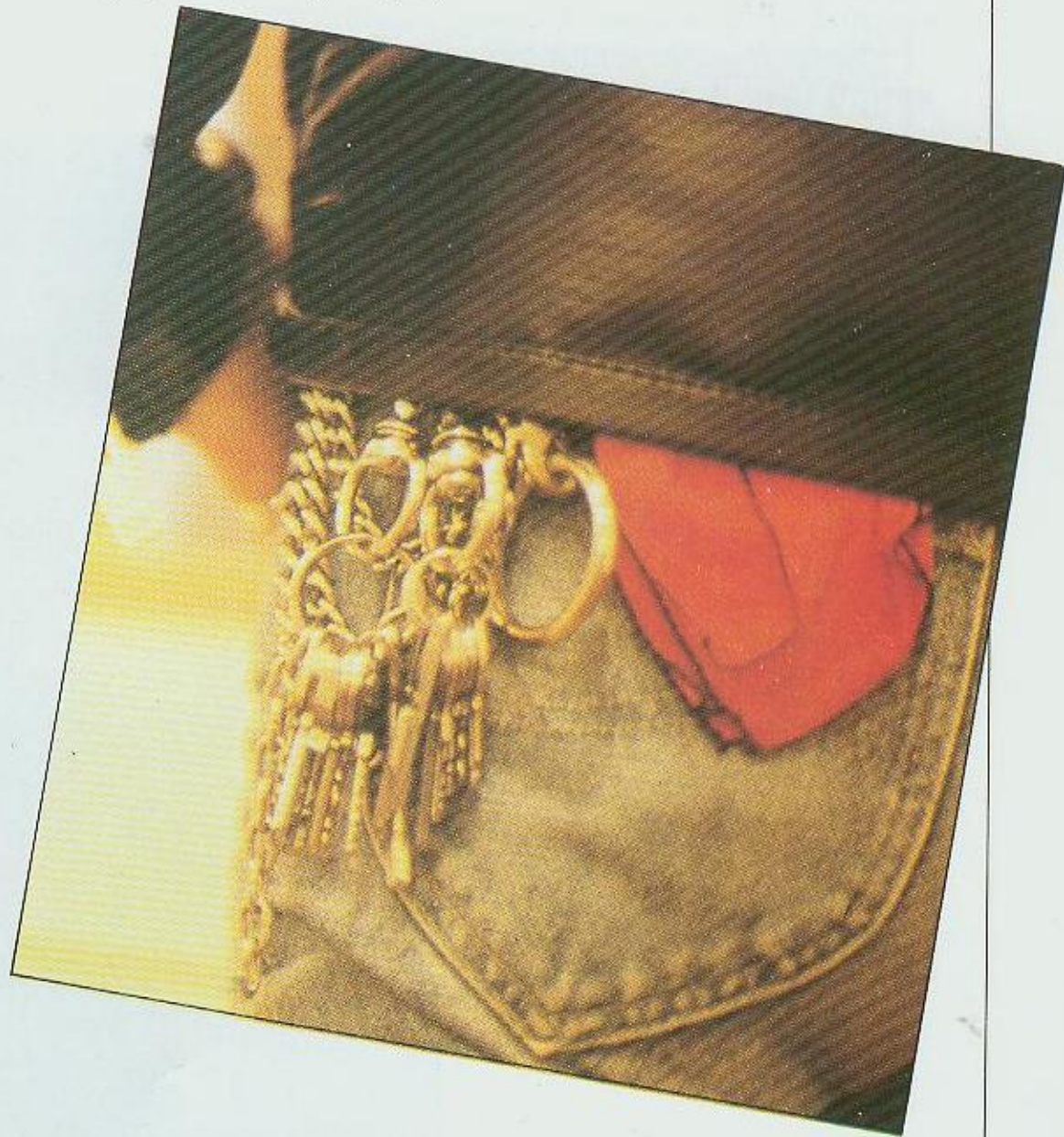
Αμφισεξουαλικός: είναι εκείνος που ενδιαφέρεται ερωτικά για άτομα και των δύο φύλων.

Τραβεστί: είναι εκείνος που βρίσκει απόλαυση (συχνά ερωτική) στο να φορά τα ρούχα ατόμων του αντίθετου φύλου. Οι τραβεστί είναι συνήθως ετεροφυλόφιλοι, αλλά μπορεί να είναι και ομοφυλόφιλοι.

Ένας θηλυπρεπής άνδρας: είναι ο άνδρας που υιοθετεί κάποια από τα χαρακτηριστικά των γυναικών. Αυτό πάντως δεν καθορίζει το σεξουαλικό του ενδιαφέρον. Οι άνδρες που δείχνουν εξαιρετικά αρρενωποί μπορεί να είναι ομοφυλόφιλοι και εκείνοι που δείχνουν θηλυπρεπείς μπορεί να είναι ετεροφυλόφιλοι, μερικές φορές.

Τρανσεξουαλικός: είναι εκείνος που νιώθει ότι έχει λάθος φύλο και που ζει τη ζωή του σαν να ανήκε στο αντίθετο φύλο - συχνά με τη βοήθεια κάποιας χειρουργικής επέμβασης, που κάνει για να αλλάξει τα γεννητικά του όργανα.

Παιδοφιλικός: είναι εκείνος που ενδιαφέρεται ερωτικά για μικρά παιδιά. Συνήθως πρόκειται για ετεροφυλόφιλους άνδρες.



Στην υποκοουλτούρα των ομοφυλόφιλων έχει αναπτυχθεί ένα κωδικό σύστημα που επιτρέπει στους άνδρες να δηλώνουν τις σεξουαλικές τους τάσεις. Υπάρχουν διαφοροποιήσεις από περιοχή σε περιοχή, αλλά τα αντικείμενα στην αριστερή τσέπη συνήθως σημαίνουν ότι ο άνδρας υιοθετεί έναν παθητικό ρόλο στο σεξ

λου, από τότε που θυμούνται τον εαυτό τους. Σε μια έρευνα στις ΗΠΑ, το 70% των ομοφυλόφιλων που συμμετείχαν στην έρευνα γνώριζαν ότι είναι ομοφυλόφιλοι, πριν φτάσουν σε ηλικία 15 χρονών.

ΕΙΝΑΙ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΟΜΟΦΥΛΟΦΙΛΟΣ;

Εκείνο που είναι σημαντικό για τους ομοφυλόφιλους δεν είναι ο λόγος που έχουν αυτή την προτίμηση, αλλά πώς θα καταφέρουν να χειριστούν αυτά τα συναισθήματα στη διάρκεια της ζωής τους.

Μερικοί απλά το αρνούνται. Καταπιέζουν τα συναισθήματά τους. Μπορεί να αναζητούν ένα σύντροφο του αντίθετου φύλου, για να αποδείξουν στον εαυτό τους ότι δεν είναι ομοφυλόφιλοι στην πραγματικότητα. Και μερικοί μπορεί να γίνουν "ομοφυλοφοβικοί" - να μισούν τους ομοφυλόφιλους, επειδή τους θυμίζουν την έλξη που νιώθουν και οι ίδιοι για άτομα του ίδιου φύλου.

Μερικοί πειραματίζονται με την ομοφυλοφιλία, αλλά δεν θεωρούν ότι είναι ομοφυλόφιλοι. Πολλοί μπορεί ν' αναζητήσουν άλλους άνδρες για να εκτονωθούν σεξουαλικά - συχνά σε πάρκα και δημόσιες τουαλέτες - και να γυρίσουν σπίτι στη γυναίκα τους σαν "ευτυχισμένοι ετεροφυλόφιλοι". Μια έρευνα στις ΗΠΑ εξέτασε προσεκτικά το παρελθόν των ανδρών που έκαναν σεξ σε δημόσιους χώρους και βρήκε ότι περίπου οι μισοί από αυτούς ήταν παντρεμένοι, ζούσαν μ' ένα ετεροφυλοφιλικό σπιλ ζωής και δεν είχαν καμιά άλλη επαφή με τον κόσμο των ομοφυλόφιλων.

Μερικοί μπορεί να θέλουν ν' αλλάξουν. Υπάρχουν κάποιοι θεραπευτές που πιστεύουν ότι μπορούν να μετατρέψουν τις πρώιμες ομοφυλοφιλικές τάσεις σε ετεροφυλοφιλικές.

Και μερικοί θα αποφασίσουν να αποδεχτούν τη σεξουαλικότητά τους. Αυτό συχνά ονομάζεται "ανοιχτή αποδοχή".

ΟΤΑΝ ΑΠΟΔΕΧΟΝΤΑΙ ΑΝΟΙΧΤΑ ΤΗΝ ΟΜΟΦΥΛΟΦΙΛΙΑ ΤΟΥΣ

Η πιο σημαντική στιγμή στη ζωή ενός ομοφυλόφιλου είναι όταν αποφασίζει να αποδεχτεί ανοιχτά την ομοφυλοφιλία του - να αποδεχτεί την ταυτότητά του ως ομοφυλόφιλου, να συναντήσει άλλους ομοφυλόφιλους, να νιώσει όμορφα με την ομοφυλοφιλία του και ίσως να υιοθετήσει ένα ομοφυλοφιλικό σπιλ ζωής. Αυτό μπορεί να συμβεί σε οποιαδήποτε ηλικία, αλλά σήμερα τις περισσότερες φορές εμφανίζεται προς το τέλος της εφηβείας και λίγο μετά τα είκοσι. Μπορεί να έχει προηγηθεί μια επώδυνη και μοναχική εφηβεία, όταν το αγόρι ή το κορίτσι συνειδητοποιεί ότι ελκύεται από άτομα του ίδιου φύλου, αλλά απλά δεν ξέρει τι να κάνει μ' αυτό και φοβάται υπερβολικά να το πει στους γονείς ή τους φίλους του, επειδή πιστεύει ότι θα το απορρίψουν.

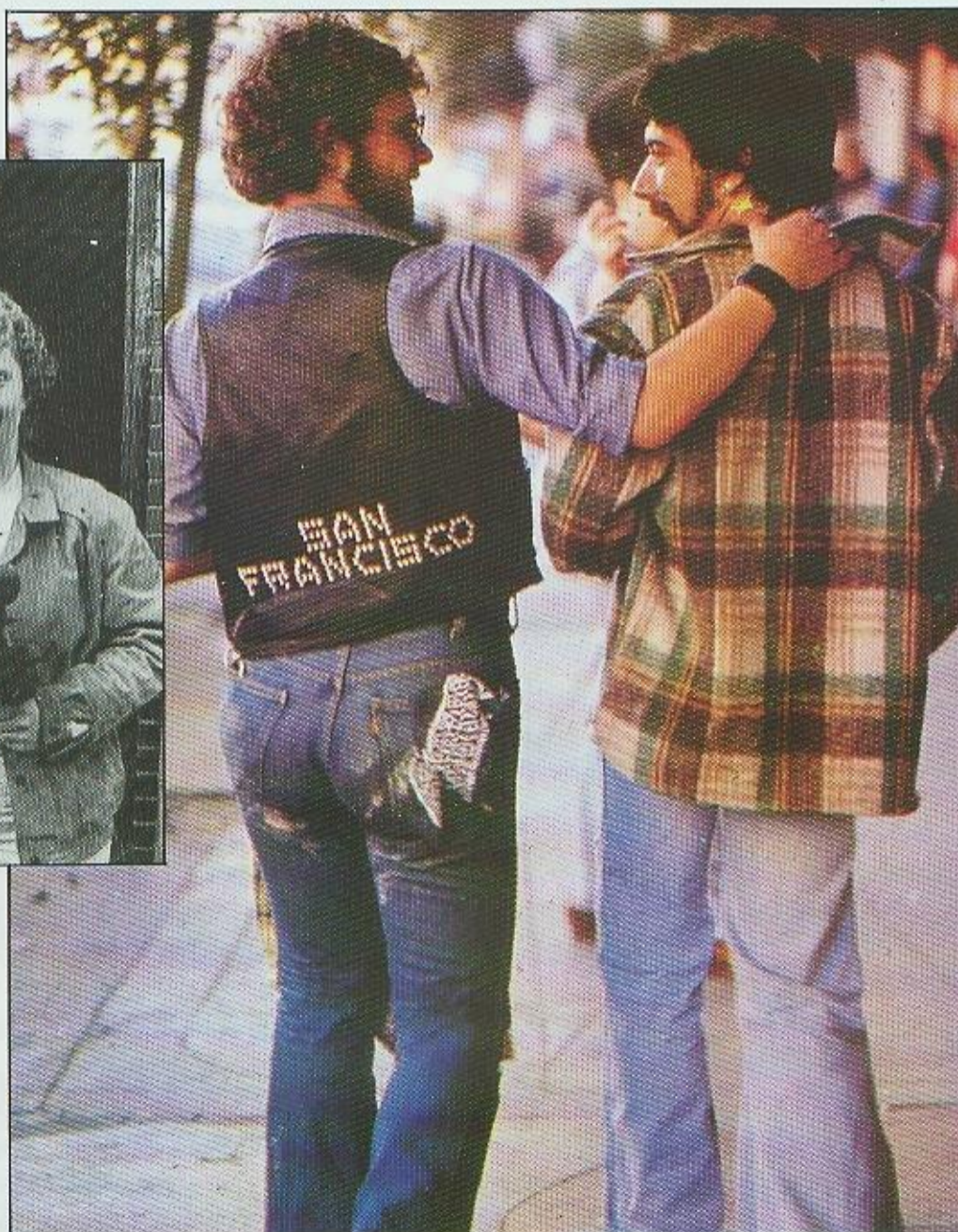
Τα χρόνια πριν από τα είκοσι μπορεί να είναι μια μοναχική και θλιβερή περίοδος, όταν η σεξουαλικότητα παραμένει κρυφή. Και φαίνεται ότι οι άνθρωποι αυτοί, για να μπορέσουν να αποδεχτούν ανοιχτά την ομοφυλοφιλία τους, έχουν ανάγκη ν' ανακαλύψουν, με κάποιο τρόπο, άλλους ομοφυλόφιλους ή λεσβίες και να είναι σε θέση να ταυτιστούν μαζί τους.

Η έρευνα στις ΗΠΑ έχει δείξει πολλούς διαφορετικούς τρόπους για να φτάσει κανείς στην ανοιχτή αποδοχή:

- Μέσα από βιβλία, περιοδικά για ομοφυλόφιλους και αγγελίες για αλληλογραφία.
- Μέσα από τις τηλεφωνικές γραμμές για βοήθεια, από πρακτορεία για συμβουλευτική σε ομοφυλόφιλους και από γυναικείες οργανώσεις.
- Μέσα από μπαρ για ομοφυλόφιλους, κοινωνικές ομάδες για



Αυτές οι δύο λεσβίες από την Ολλανδία "επικύρωσαν" τη σχέση τους στην εκκλησία, παρ' όλο που κάτι τέτοιο επίσημα ήταν ενάντια στον καθολικό νόμο



Για τους άνδρες ομοφυλόφιλους και τις λεσβίες είναι πιο δύσκολο να μείνουν για πολύ καιρό με ένα σύντροφο, εν μέρει επειδή γι' αυτούς δεν υπάρχει κανένας κοινωνικός θεσμός όπως ο γάμος

ομοφυλόφιλους και ντίσκο για ομοφυλόφιλους.

Στο παρελθόν ήταν σχετικά δύσκολο για έναν ομοφυλόφιλο να αποδεχτεί ανοιχτά την ομοφυλοφιλία του, αλλά αυτό γίνεται όλο και πιο εύκολο - ειδικά στις μεγάλες πόλεις, όπου οι ομοφυλόφιλοι έχουν γίνει περισσότεροι και "εμφανείς".

Η ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΟΜΟΦΥΛΟΦΙΛΩΝ

Κάθε μεγάλη πόλη έχει τη δική της κοινότητα ομοφυλόφιλων, αλλά μερικές πόλεις είναι περισσότερο οργανωμένες από άλλες. Το Σαν Φραντσίσκο, για παράδειγμα, θεωρείται η "πρωτεύουσα των ομοφυλόφιλων" του κόσμου - οι έρευνες δείχνουν ότι πάνω από 20% του πληθυσμού είναι ομοφυλόφιλοι και ζουν μ' έναν τέτοιο τρόπο ζωής. Σε μια τέτοια κοινότητα είναι πολύ εύκολο να αποδεχτεί κανείς ανοιχτά την ομοφυλοφιλία του. Πράγματι πολλοί άνθρωποι έχουν μετακομίσει εκεί, εξαιτίας αυτής της φήμης που έχει η πόλη.

Αφού αποδεχτούν ανοιχτά την ομοφυλοφιλία τους, πολλοί ομοφυλόφιλοι περνούν αρκετό χρόνο με τους άλλους ομοφυλόφιλους. Αυτοί πάντως είναι αρκετά νέοι - καθώς οι ομοφυλόφιλοι μεγαλώνουν είναι πιο συνηθισμένο να έχουν ένα δίκτυο από στενούς φίλους.

Πολλοί ομοφυλόφιλοι φυσικά, τελικά κατασταλάζουν σε έναν εραστή ή σύντροφο, αν και οι γυναίκες είναι πιο πιθανό απ' ό,τι οι άνδρες να έχουν μια μακροχρόνια σχέση με ένα σύντροφο. Για τους άνδρες η σχέση είναι συχνά πιο ευέλικτη απ' ό,τι είναι ένας συμβατικός γάμος - μπορεί να επιλέξουν να μη

ζουν μαζί και συχνά μπορεί ταυτόχρονα να έχουν και άλλες συναισθηματικές και σεξουαλικές σχέσεις. Από μια άποψη είναι προφανώς πιο δύσκολο για τους ομοφυλόφιλους και τις λεσβίες να ζουν σε ζευγάρια - δεν υπάρχει κανένας νόμος που να τους δένει τον ένα με τον άλλο, υπάρχει ελάχιστη υποστήριξη από τις οικογένειές τους και μόνο σε ορισμένες περιπτώσεις είναι πιθανό να αναθρέψουν παιδιά.

ΤΟ ΚΙΝΗΜΑ ΤΩΝ ΟΜΟΦΥΛΟΦΙΛΩΝ

Η ομοφυλοφιλία εμφανίστηκε στο προσκήνιο τα τελευταία 20 χρόνια. Τώρα συζητιέται περισσότερο, είναι πιο εμφανής και περισσότερο αποδεκτή. Οι ομοφυλόφιλοι έχουν αποκτήσει πολιτική δύναμη και αγωνίζονται για κοινωνικές αλλαγές.

Το κίνημα των ομοφυλόφιλων είναι αρκετά ισχυρό στις ΗΠΑ, όπου υπάρχει ένα λόμπι ομοφυλόφιλων, το οποίο προσπαθεί να εκμαιεύσει δηλώσεις από τους υποψηφίους στις εκλογές για τη μελλοντική στάση τους απέναντι στο θέμα της ομοφυλοφιλίας. Και πολλές λεσβίες όμως βλέπουν την ομοφυλοφιλία τους σαν μια πολιτική επιλογή - μια δημόσια δήλωση ότι προτιμούν τις πιο ευγενικές αρετές των γυναικών από την επιθετικότητα των ανδρών. Παρ' όλα αυτά οι ομοφυλόφιλοι που κινούνται φανερά και ασχολούνται με την πολιτική είναι μόνο η κορυφή του παγόβουνου. Η πλειοψηφία των ομοφυλόφιλων ανδρών και γυναικών ζουν μια αρκετά ήσυχη και συνηθισμένη ζωή - χωρίς να μπορεί κανείς να τους αναγνωρίσει εύκολα και ίσως χωρίς και οι ίδιοι να θέλουν να αναγνωριστούν.

ΟΜΟΦΥΛΟΦΙΛΙΑ ΚΑΙ ΝΟΜΟΘΕΣΙΑ

Η ομοφυλόφιλη συμπεριφορά ανάμεσα στους άνδρες δεν αποτελεί πια ποινικό αδίκημα στην Αγγλία, τη Σκωτία ή τη Βόρειο Ιρλανδία - με την προϋπόθεση ότι τα άτομα που εμπλέκονται σ' αυτήν είναι ενήλικες άνω των 21 χρόνων, εμπλέκονται με τη θέλησή τους και όχι σε δημόσιους χώρους.

Σε πολλά μέρη του κόσμου όμως εξακολουθεί να αποτελεί ένα σοβαρό αδίκημα. Στις μουσουλμανικές χώρες μπορεί να οδηγήσει σε εκτέλεση· στη Νέα Ζηλανδία παραμένει αδίκημα, αλλά ακόμη και στις ΗΠΑ εξακολουθεί να αντιμετωπίζεται, σ' ένα θεωρητικό επίπεδο, ως εγκληματική ενέργεια περίπου στις μισές πολιτείες.

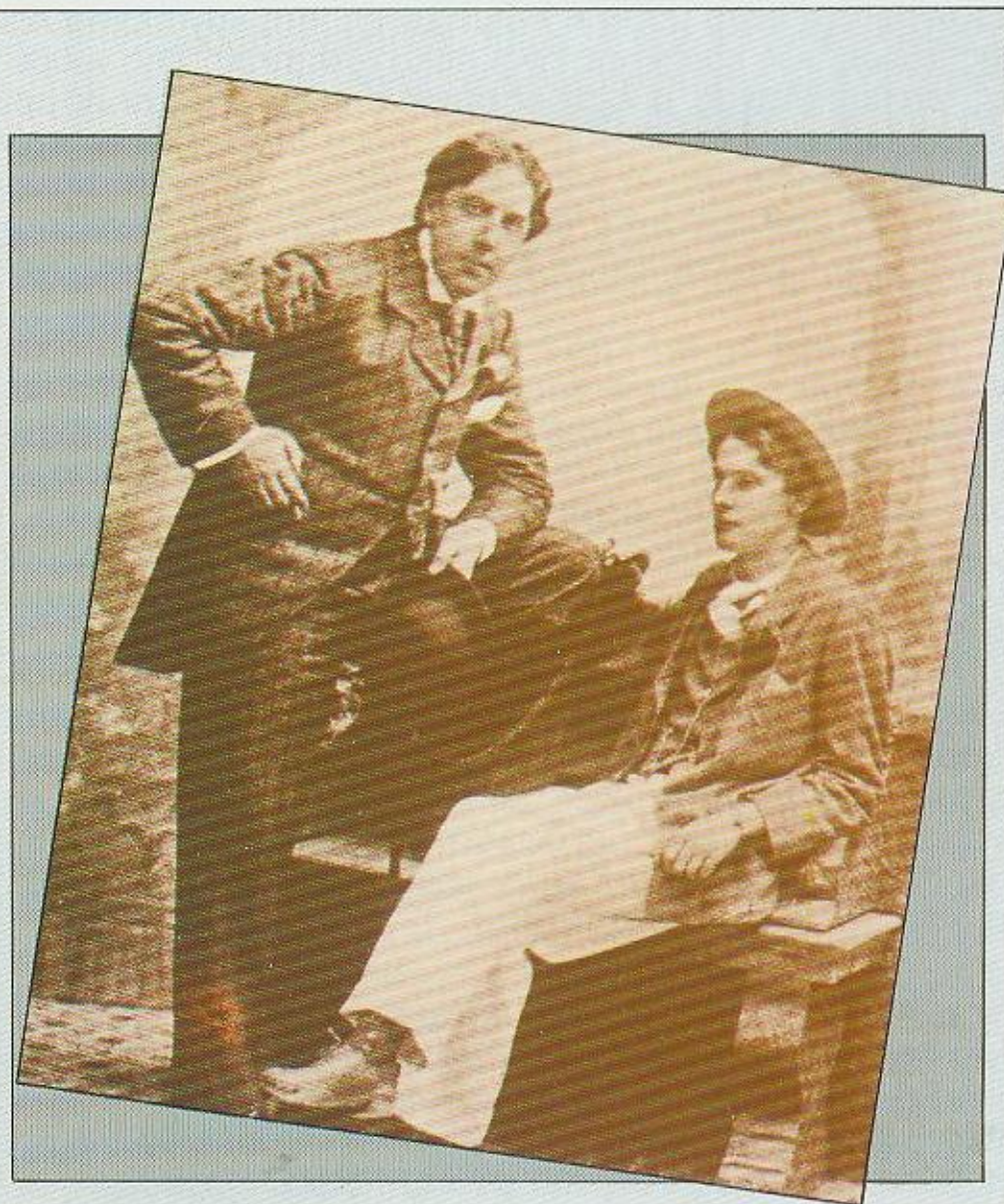
Στη Μεγάλη Βρετανία πάντως οι λεσβιακές σχέσεις ποτέ δεν θεωρήθηκαν έγκλημα. Αυτό οφείλεται μάλλον στο γεγονός ότι οι άνδρες της βικτωριανής εποχής, που ευθύνονταν για τη νομοθεσία σε σχέση με την ομοφυλόφιλη συμπεριφορά, πίστευαν ότι οι γυναίκες είναι λιγότερο σεξουαλικές και θεωρούσαν αδιανόητη την ύπαρξη λεσβιακών σχέσεων.

Σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία στη Μεγάλη Βρετανία, υπάρχουν τρία βασικά αδικήματα, όσον αφορά την ομοφυλοφιλία: σοδομισμός, άσεμνη επίθεση και απρεπής συμπεριφορά ανάμεσα σε άνδρες.

Το πιο σοβαρό αδίκημα είναι ο σοδομισμός - ή πρωκτική συνουσία - που επίσης συμπεριλαμβάνει τους μικρότερους αριθμούς (588 περιπτώσεις το 1983).

Τα υπόλοιπα δύο αδικήματα εμφανίζονται πιο συχνά, αλλά είναι λιγότερο σοβαρά από νομική άποψη. Η άσεμνη επίθεση σε έναν άνδρα μπορεί να αφορά ομοφυλοφιλική συμπεριφορά με έναν άνδρα, με τη θέλησή του, που να είναι μικρότερος από 16 χρόνων - η ηλικία της συγκατάθεσης. Μόνο ένας στους πέντε μπαίνουν τελικά στη φυλακή.

Η απρεπής συμπεριφορά είναι το αδίκημα που συμβαίνει συχνότερα σε δημόσιους χώρους - τουαλέτες ή πάρκιν αυτοκινήτων. Το 1983 καταγράφηκαν 1.362 περιπτώσεις.



Στα 1895 ο διάσημος συγγραφέας Oscar Wilde (που εδώ εικονίζεται με το φίλο του Λόρδο Alfred Douglas) είχε διωχθεί με βάση την Πράξη Τροποποίησης του Βρετανικού Νόμου στα 1885, που θεωρούσε τις ιδιωτικές ομοφυλοφιλικές πράξεις ποινικό αδίκημα. Αυτός ο νόμος παρέμεινε σε ισχύ μέχρι το 1967

ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ ΟΜΟΦΥΛΟΦΙΛΙΑ

Σήμερα περισσότερο από ποτέ η γυναικεία ομοφυλοφιλία έχει έρθει στο προσκήνιο. Επομένως για ποιο λόγο οι γυναίκες, που διαλέγουν άτομα του ίδιου φύλου για συντρόφους τους, εξακολουθούν να πιστεύουν ότι καταπιέζονται από κοινωνικές προκαταλήψεις;

Τι σκέφτεστε, όταν στο μυαλό σας έρχεται μια λεσβία; Είναι η στερεότυπη εικόνα της αντρογυναίκας που ντύνεται σαν άνδρας ή, από την άλλη πλευρά, της δυστυχημένης γυναίκας που δεν μπορεί να "σταυρώσει" άνδρα; Ή πιστεύετε ότι οι λεσβίες είναι επιθετικές φεμινίστριες, που μισούν τους άνδρες;

Με λίγες εξαιρέσεις, οι εικόνες των λεσβιών που παρουσιάζονται στα μέσα μαζικής ενημέρωσης, στη λογοτεχνία και στις θεωρητικές ερμηνείες είναι πολύ αρνητικές. Στις νουβέλες, για παράδειγμα, οι λεσβίες συχνά παρουσιάζονται ως αρρωστημένα και δυστυχημένα άτομα, που εμπλέκονται σε σχέσεις καταδικασμένες να αποτύχουν. Μόλις πρόσφατα οι λεσβιακές σχέσεις άρχισαν ν' αντιμετωπίζονται ως μια συνειδητή επιλογή των γυναικών και ως θετικές και ολοκληρωμένες σχέσεις.

Η αντίληψη ότι οι λεσβίες είναι όλες ίδιες είναι μία ακόμη αντίληψη που έχει αμφισβητηθεί πρόσφατα. Καθώς όλο και περισσότερες γυναίκες έχουν παραδεχτεί ανοιχτά την ομοφυλοφιλία τους, γίνεται όλο και πιο φανερό ότι οι λεσβίες αποτελούν μια αρκετά διαφοροποιημένη ομάδα.

Όπως θα ήταν ανοησία να συζητάμε για "τυπικές" ετεροφυλοφιλικές γυναίκες, έτσι δεν μπορούμε να υποστηρίξουμε ότι ισχύει ο όρος "τυπική" λεσβία.

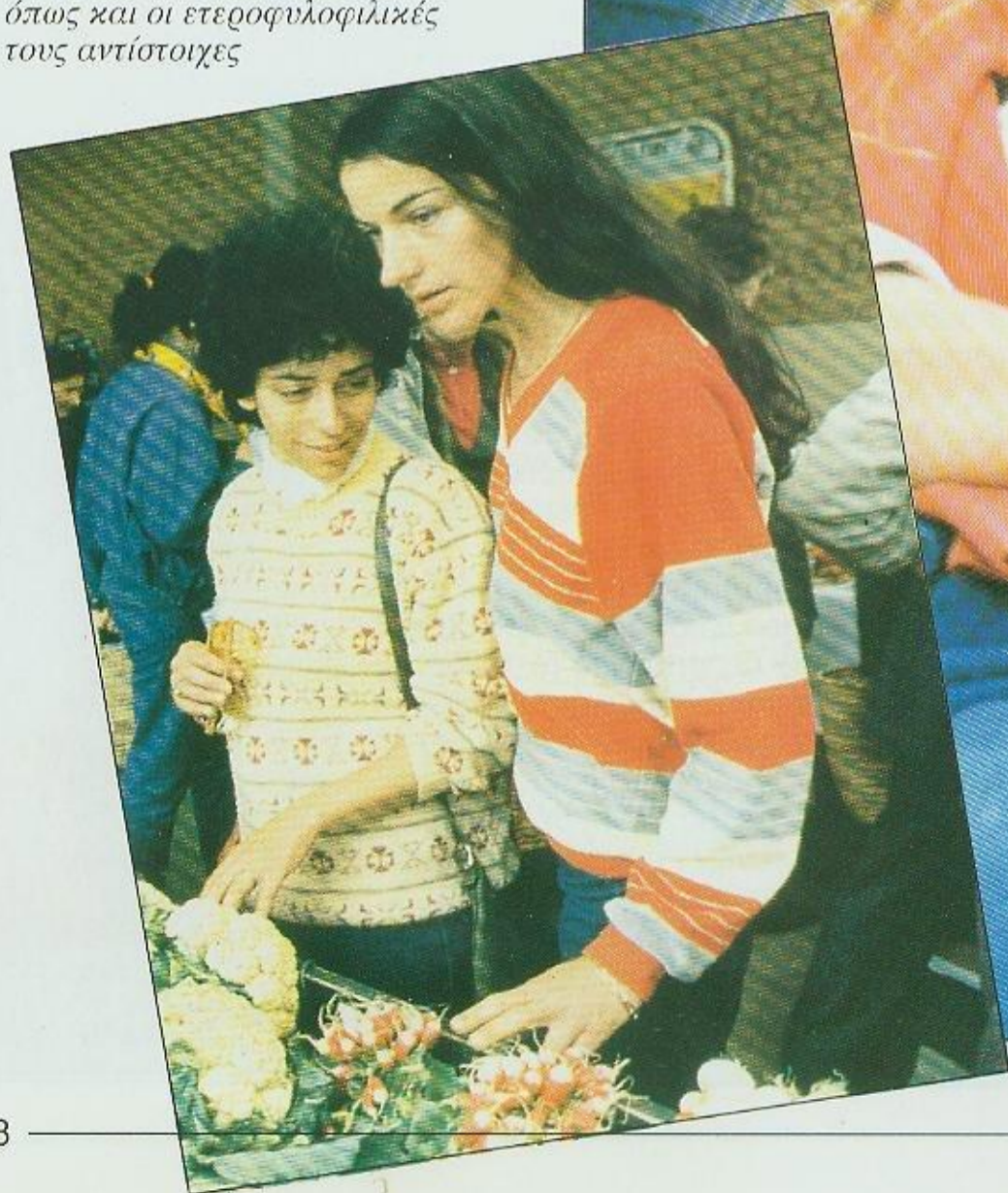
Η εργασία, τα ενδιαφέροντα και το στυλ ζωής των γυναικών που είναι λεσβίες διαφέρουν τόσο πολύ, όπως άλλωστε ισχύει και για όλους τους ανθρώπους. Αντίθετα με τα στερεότυπα που ισχύουν, οι λεσβίες της πραγματικής ζωής μπορεί να είναι οι νεαρές κοπέλες της διπλανής πόρτας, η αγχωμένη μητέρα στο σούπερ - μάρκετ ή η γυναίκα που σας εξυπηρέτησε στο κατάστημα που μπήκατε χθες.

ΠΟΣΕΣ ΕΙΝΑΙ;

Είναι αδύνατο να υπολογιστεί πόσες λεσβίες υπάρχουν στη Βρετανία ή οπουδήποτε. Οι περισσότεροι ερευνητές συμφωνούν σε έναν αριθμό περίπου ανάμεσα σε μία στις δέκα ή μία στις είκοσι γυναίκες. Η αναφορά του Kinsey - βασισμένη σε συνεντεύξεις με χιλιάδες γυναίκες στις ΗΠΑ - έδειξε ότι το 13% των γυναικών είχε κάνει έρωτα μέχρι το στάδιο του οργανισμού με κάποια άλλη γυναίκα, κάποια στιγμή στη διάρκεια της ενήλικης ζωής τους. Όταν τα ευρήματά του δημοσιεύτηκαν για πρώτη φορά το 1953, έδειξαν ότι οι λεσβιακές εμπειρίες είναι πολύ πιο διαδεδομένες απ' ό,τι πίστευαν παλιότερα.

Με την απελευθέρωση της κοινωνικής στάσης απέναντι στη γυναικεία και ανδρική ομοφυλοφιλία από το 1950 κι έπει-

Πέρα από το να είναι καταδικασμένες στην αποτυχία, οι λεσβιακές σχέσεις μπορεί να είναι το ίδιο τρυφερές, "συνθηθισμένες" και μακροχρόνιες όπως και οι ετεροφυλοφιλικές τους αντίστοιχες



τα, τα σημερινά ποσοστά είναι σίγουρα υψηλότερα. Καθώς γίνεται ολοένα και πιο εύκολο ν' ανοιχτεί κανείς για τη σεξουαλικότητά του, περισσότεροι άνθρωποι είναι πιθανότερο να πειραματιστούν και επιπλέον να παραδεχτούν τις εμπειρίες τους.

Το ποσοστό των γυναικών που είναι λεσβίες δεν είναι καθορισμένο. Οι αριθμοί ποικίλλουν ανάλογα με τον τρόπο που η κάθε κοινωνία αντιμετωπίζει τις λεσβιακές σχέσεις και ανάλογα με τις ευκαιρίες που έχουν οι γυναίκες να δημιουργήσουν λεσβιακές σχέσεις. Τα τελευταία 20 χρόνια, για παράδειγμα, το γυναικείο κίνημα έχει βοηθήσει, ώστε να υπάρχουν περισσότερες δυνατότητες για ένα λεσβιακό στυλ ζωής, θεωρώντας τις λεσβιακές σχέσεις "φυσιολογικές" και ενθαρρύνοντας



ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΓΥΡΩ ΑΠΟ ΤΗ ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ ΟΜΟΦΥΛΟΦΙΛΙΑ

■ Ένας μεγάλος αριθμός λεσβιών είναι ή έχουν υπάρξει παντρεμένες. Στο βιβλίο τους "Ομοφυλοφιλίες" (1978) οι ερευνητές Bell και Weinberg αναφέρουν έναν αριθμό μελετών που βρήκαν ότι ένα ποσοστό λεσβιών μεγαλύτερο του 20% έχουν παντρευτεί τουλάχιστον μία φορά. Η δική τους έρευνα σε 300 περίπου λεσβίες από τις ΗΠΑ αναφέρει ότι μεγαλύτερο ποσοστό από το ένα τρίτο από αυτές έχουν παντρευτεί.

■ Οι μισές από τις παντρεμένες γυναίκες που ρωτήθηκαν από τους παραπάνω ερευνητές είχαν τουλάχιστον ένα ή περισσότερα παιδιά (ο αριθμός ήταν μεγαλύτερος για τις μαύρες γυναίκες). Από το σύνολο των γυναικών (παντρεμένες και ανύπαντρες), τουλάχιστον μία στις πέντε ήταν μητέρα.

■ Από το ίδιο δείγμα, ο μέσος όρος ηλικίας των γυναικών που είχαν την πρώτη σταθερή σχέση με γυναίκα ήταν τα 22 χρόνια, παρ' όλο που η ηλικία της πρώτης λεσβιακής σεξουαλικής εμπειρίας ήταν συχνά μικρότερη (γύρω στα 17).

■ Σε μια άλλη μελέτη, το 50% των γυναικών αναγνώριζαν ότι είναι λεσβίες, προτού κάνουν μια σεξουαλική σχέση με κάποια άλλη γυναίκα και το 50% των γυναικών το έκαναν μετά.

■ Μια ενδιαφέρουσα πλευρά ερευνών που έγιναν πρόσφατα είναι ότι - παρά τις προφανείς κοινωνικές πιέσεις - οι λεσβίες αναφέρουν ότι είναι ικανοποιημένες από το στυλ ζωής τους. Σε μια μεγάλη έρευνα που έγινε στις ΗΠΑ και δημοσιεύτηκε στο περιοδικό Τα Νέα των Ομοφυλόφιλων (Jay και Young, 1979), στο ερώτημα "Αν μπορούσατε να πάρετε ένα χάπι και να γίνετε κανονικές, θα το κάνατε;" ένα ποσοστό 95% από τις λεσβίες που ρωτήθηκαν απάντησαν "Όχι".

την οικονομική ανεξαρτησία των γυναικών από τους άνδρες.

ΟΤΑΝ ΚΑΠΟΙΑ ΓΥΝΑΙΚΑ ΓΙΝΕΤΑΙ ΛΕΣΒΙΑ

Υπάρχουν πολλές διαφορετικές θεωρίες που επιχειρούν να εξηγήσουν τι κάνει ένα άτομο να γίνει ομοφυλόφιλος ή λεσβία. Αυτές συμπεριλαμβάνουν γενετικές θεωρίες που υποστηρίζουν ότι κάποιος γεννιέται έτσι ή ορμονικές ερμηνείες και θεωρίες που επικεντρώνονται στις πρώτες παιδικές εμπειρίες στα πλαίσια της οικογένειας.

Καμιά από αυτές τις θεωρίες πάντως δεν εξηγεί ολοκληρωμένα τη διαφορετική φύση των εμπειριών, που έχει μια γυναίκα που γίνεται λεσβία. Ούτε οι ερευνητές είναι σε θέση να υποστηρίξουν ότι οι λεσβίες είναι βιολογικά διαφορετικές από τις υπόλοιπες γυναίκες ή ότι έχουν επηρεαστεί από μια διαφορετική ανατροφή. Φαίνεται ότι δεν υπάρχει καθορισμένη "συntagή" για τη γυναικεία ομοφυλοφιλία.

Η παντρεμένη γυναίκα, που τα παιδιά της έχουν φύγει από το σπίτι και που στην ηλικία των 48 ερωτεύεται για πρώτη φορά κάποια άλλη γυναίκα, προφανώς έχει μια πολύ διαφορετική εμπειρία της γυναικείας ομοφυλοφιλίας, από εκείνη ενός 15χρονου κοριτσιού που ελκύεται από άλλα κορίτσια ή της 27χρονης γυναίκας που υιοθετεί μια λεσβιακή - φεμινιστική ανάλυση της σεξουαλικότητάς της.

ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΕΠΙΛΟΓΗ

Για μερικές γυναίκες το να είναι λεσβίες αποτελεί προσωπική και πολιτική επιλογή. Βλέπουν τους εαυτούς τους ως άτομα

Η ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΣΚΟΠΙΑ ΤΟΥ ΘΕΜΑΤΟΣ

Οι έρευνες υποστηρίζουν ότι παρ' όλο που η ομοφυλόφιλη συμπεριφορά υπήρχε από πάντα, η αντίληψη ότι υπάρχει ένας συγκεκριμένος τύπος ατόμου - η λεσβία - είναι μια σχετικά πρόσφατη αντίληψη. Μέχρι τα τέλη του 19ου αι. οι άνθρωποι δεν κατέτασσαν τον



Η Radclyffe Hall (στ' αριστερά) το 1920, οχτώ χρόνια πριν την έκδοση της λεσβιακής νουβέλας της

εαυτό τους στην κατηγορία των ετεροφυλόφιλων ή των ομοφυλόφιλων.

Ήταν μόλις στις αρχές του 20ού αι. που οι σεξολόγοι, όπως ο Havelock Ellis, άρχισαν να γράφουν για την ανδρική και τη γυναικεία ομοφυλοφιλία με όρους για το τι ήταν ένα άτομο και όχι για το τι έκανε.

Ο έρωτας ανάμεσα σε γυναίκες έπαψε να εξιδανικεύεται. Αντίθετα οι λεσβίες αντιμετώπιζονταν ως μη φυσιολογικές, από οργανική άποψη, όπως και ως ψυχικά άρρωστες. Θεωρούνταν γυναίκες που είχαν τα ίδια ενδιαφέροντα και επιθυμίες με τους άνδρες.

Η Στέφεν, η κύρια ηρωίδα στην κλασική λεσβιακή νουβέλα της Radclyffe Hall, "Το Πηγάδι της Μοναξιάς" που εκδόθηκε στα 1928, έβλεπε τον εαυτό της σαν έναν άνδρα παγιδευμένο στο κορμί μιας γυναίκας. Η νουβέλα ήταν μια παθιασμένη έκκληση, η πρώτη του είδους της, για να αποδεχτεί η κοινωνία αυτές τις γυναίκες και τη σεξουαλικότητά τους.

Πιο πρόσφατα οι γυναικείες οργανώσεις καθώς και οι ομάδες των ομοφυλόφιλων έχουν αμφισβητήσει την άποψη ότι η ομοφυλοφιλία είναι μια αρρώστια. Οι λεσβίες φεμινίστριες, συγκεκριμένα, αντιμετωπίζουν την ομοφυλοφιλία τους ως έναν τρόπο ζωής ή ως μια πολιτική επιλογή παρά απλά ως μια σεξουαλική προτίμηση.

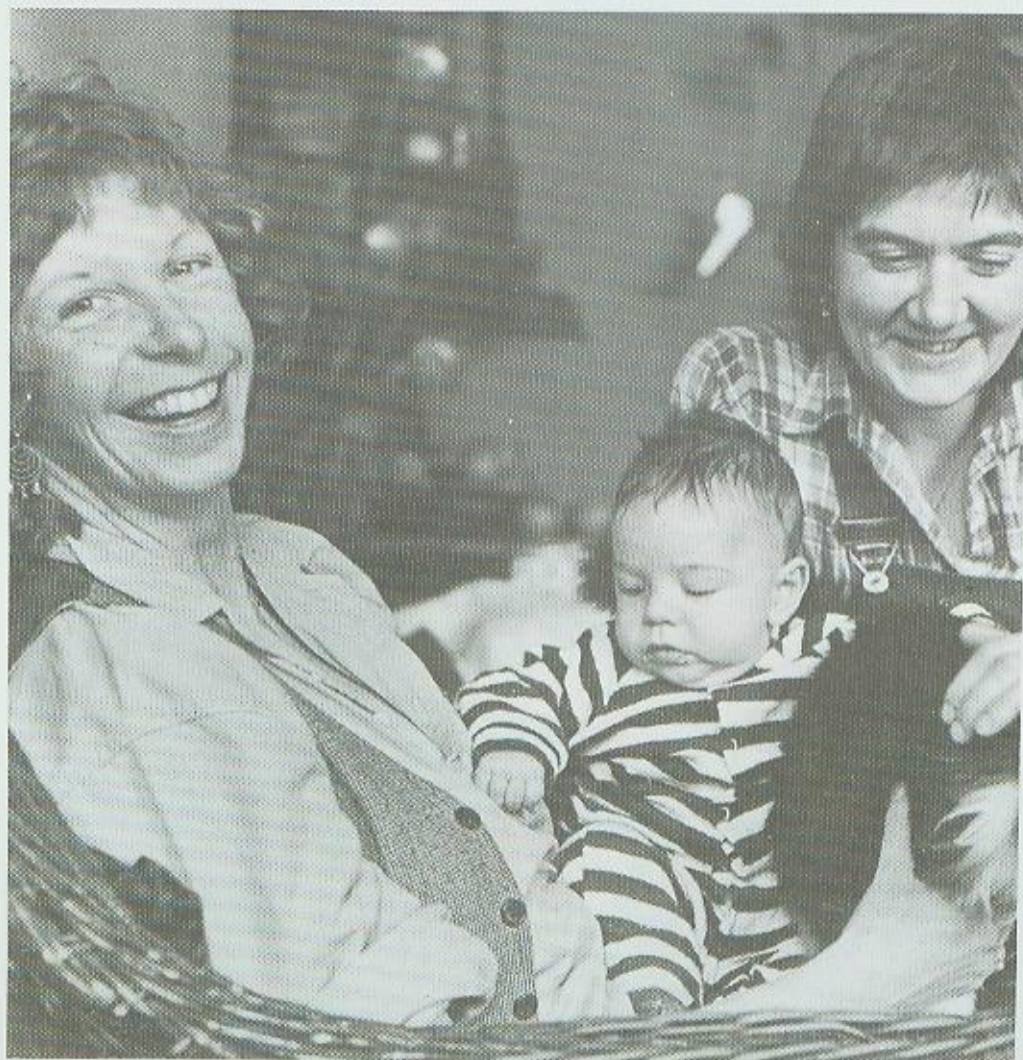
που επιλέγουν μια λεσβιακή ταυτότητα και ένα λεσβιακό στιλ ζωής.

Η Τσέριλ ήταν στα 30, παντρεμένη με δύο παιδιά, όταν για πρώτη φορά άρχισε να πιστεύει ότι είναι λεσβία. "Όταν λέω ότι έχω επιλέξει να είμαι λεσβία," εξηγεί "δεν εννοώ ότι ξύπνησα ένα πρωί και σκέφτηκα "σήμερα θα γίνω λεσβία". Ήταν πολύ πιο περίπλοκο από αυτό. Στην πραγματικότητα ποτέ δεν είχα σκεφτεί να κάνω σχέση με γυναίκα, μέχρι πριν από τρία χρόνια."

"Πιστεύω ότι αυτό που συνέβη ήταν ότι σταδιακά απογοητευόμουν όλο και περισσότερο από το ρόλο που μια γυναίκα αναμένεται να παίζει σε μια ετεροφυλοφιλική σχέση. Επίσης άρχισα να συναντώ γυναίκες που ήταν λεσβίες. Οι σχέσεις τους φαίνονταν πολύ πιο ισότιμες στα μάτια μου. Ήταν πολύ ευτυχισμένες και πολύ θετικές απέναντι στο γεγονός ότι ήταν λεσβίες. Μέσα σ' αυτό το πλαίσιο ήταν που άρχισα να σκέφτομαι ένα λεσβιακό στιλ ζωής και για τον εαυτό μου."

Για τις λεσβίες φεμινίστριες όπως η Τσέριλ ίσως το να είναι λεσβίες να αποτελεί μια δέσμευση, που υιοθετούν στον τρόπο ζωής τους. Αυτό δεν συμβαίνει επειδή είναι περισσότερο "στη φύση" τους να είναι λεσβίες απ' ό,τι οι υπόλοιπες γυναίκες, αλλά επειδή η ομοφυλοφιλία τους είναι σημαντική για τις πολιτικές τους πεποιθήσεις. Άλλες γυναίκες, άσχετα με το αν είναι φεμινίστριες ή όχι, μπορεί να δεσμεύονται με τη λεσβιακή τους ταυτότητα επίσης, αλλά για διαφορετικούς λόγους. Μπορεί να νιώθουν ότι γεννήθηκαν λεσβίες και ότι αυτό είναι ένα δεδομένο κομμάτι της προσωπικότητάς τους, που δεν μπορεί να αλλάξει.

Ύστερα από πέντε χρόνια ενός ευτυχισμένου γάμου, η Κόνι άφησε τον άνδρα της, για να ζήσει με μια άλλη γυναίκα. "Νομίζω ότι, όσον αφορά εμένα," λέει, "πάντοτε ήμουν λεσβία, μόνο που το συνειδητοποίησα μόλις πρόσφατα. Μη με ρωτάτε για ποιο λόγο - ίσως έχει να κάνει με την παιδική μου



Όλο και περισσότερες γυναίκες θεωρούν ότι δεν είναι αναγκασμένες να επιλέξουν ανάμεσα στο να είναι λεσβίες ή μητέρες - μπορούν να απολαύσουν και τα δύο

ηλικία. Το μόνο που ξέρω είναι ότι δεν το διάλεξα εγώ, αλλά με διάλεξε εκείνο.”

Η ΑΝΟΙΧΤΗ ΑΠΟΔΟΧΗ

Η ανοιχτή αποδοχή της ομοφυλοφιλίας είναι μια συνεχής διαδικασία. Αρχικά συμπεριλαμβάνει την παραδοχή κάποιου ότι είναι ομοφυλόφιλος ή λεσβία και στη συνέχεια την κοινοποίησή του και στους υπόλοιπους. Αυτό είναι πολύ πιο εύκολο για μια γυναίκα, αν στην περιοχή που ζει υπάρχει κοινότητα ομοφυλόφιλων. Στο παρελθόν τα μπαρ για ομοφυλόφιλους, τα κλαμπ και οι κοινωνικές εκδηλώσεις έτειναν να κυριαρχούνται από άνδρες ομοφυλόφιλους, αλλά πρόσφατα στις μεγάλες πόλεις έχουν ανοίξει πολύ περισσότερα στέκια, που εξυπηρετούν αποκλειστικά γυναίκες.

Αλλά και πάλι μπορεί να υπάρχουν συγκεκριμένα προβλήματα για τις νεαρές λεσβίες και τις μεγαλύτερες γυναίκες. Οι νεαρές λεσβίες μπορεί να έχουν το πρόβλημα ότι θα πρέπει να εξηγήσουν στους γονείς τους με ποιον βγαίνουν και πού πάνε. Οι μεγαλύτερες γυναίκες μπορεί να νιώθουν άβολα στη νεανική ατμόσφαιρα των ντίσκο και των κλαμπ για ομοφυλόφιλους.

Η πλειοψηφία των γυναικών που είναι λεσβίες δεν πιστεύουν ότι είναι δυνατόν να αποδεχτούν ανοιχτά την ομοφυλοφιλία τους, πέρα από τα όρια του κόσμου των ομοφυλόφιλων. Πιέζονται, κατά συνέπεια, να ζήσουν μια διπλή ζωή και να “περάσουν για ετεροφυλόφιλες” κατά το μεγαλύτερο μέρος της ζωής τους.

Είναι πολλά τα προβλήματα που μπορεί να προκύψουν από την επιλογή να παραμείνουν στην “αφάνεια” όπως το να επινοήσουν εραστές του αντίθετου φύλου ως κάλυψη για τις λεσβιακές τους σχέσεις - “Έχω ένα φίλο στο Λονδίνο, αλλά δεν μπορεί να φεύγει πολύ συχνά” - είναι μια πολύ συχνή δικαιολογία.

Υπάρχουν ακόμη λεσβίες, που δεν έχουν αποκαλυφθεί ούτε καν μέσα στην κοινότητα των ομοφυλόφιλων. Συνήθως οι οικογένειες και οι φίλοι τους τις αποδέχονται ως ετεροφυλόφιλες, παρ’ όλο που οι ίδιες μπορεί να θεωρούν ότι είναι λεσβίες. Αυτές οι γυναίκες διατρέχουν κίνδυνο, όσον αφορά τη συναισθηματική τους σταθερότητα, απλά και μόνο εξαιτίας της κοινωνικής τους απομόνωσης και επειδή μπορεί να νιώθουν ότι ζουν “μέσα σ’ ένα ψέμα”.

Όπως είναι φανερό, ένας λόγος που εξηγεί το γιατί ελάχιστες λεσβίες ανακοινώνουν ανοιχτά στον κόσμο την ομοφυλοφιλία τους είναι ο φόβος ότι θα απορριφθούν από τους γονείς τους, τους φίλους τους και τους συναδέλφους τους στη δουλειά. Μπορεί ακόμη ν’ ανησυχούν ότι οι γονείς τους θα κατηγορήσουν τον εαυτό τους που η κόρη τους έγινε λεσβία ή μπορεί να νιώθουν έναν πολύ πραγματικό φόβο ότι θα τις διώξουν. Σε ορισμένα επαγγέλματα επίσης είναι, στην κυριολεξία, αδύνατο να αποδεχτούν ανοιχτά ότι είναι λεσβίες. Πάντοτε υπήρχαν περιπτώσεις γυναικών που έχασαν τη δουλειά τους ως παιδαγωγοί, όταν μαθεύτηκε ότι είναι λεσβίες.

ΛΕΣΒΙΕΣ ΜΗΤΕΡΕΣ

Στο παρελθόν η κοινωνία προσπάθησε να αρνηθεί στις λεσβίες μητέρες το δικαίωμα να υπάρχουν. Τα μέσα μαζικής ενημέρωσης συχνά παρουσίασαν τη λεσβιακή μητρότητα σαν να ήταν κάτι παράλογο. Πολλοί γιατροί και κοινωνικοί λειτουργοί είναι απρόθυμοι να προσφέρουν πληροφορίες καθώς και τις υπηρεσίες τους στις λεσβίες που θέλουν να κάνουν παιδιά ή επιθυμούν να υιοθετήσουν ή να αναθρέψουν ένα παιδί και τα δικαστήρια είναι πολύ απρόθυμα να δώσουν την κηδεμονία στις λεσβίες μητέρες και να τους επιτρέψουν να βλέπουν τα παιδιά τους.



Η Nancy Manahan και η Rosemary Curb, πρώην καθολικές καλόγριες και εκδότριες του μπεστ - σέλερ “Λεσβίες Καλόγριες: Σπάζοντας τη Σιωπή” - μια συλλογή από γραπτά από 42 πρώην καλόγριες, των οποίων η καινούργια αποστολή είναι η λεσβιακή δράση τους

Πίσω από αυτή τη στάση κρύβεται η αντίληψη ότι οι λεσβίες δεν μπορούν να είναι καλές μητέρες. Αυτό βασίζεται στην ανησυχία ότι τα παιδιά που έχουν μια λεσβία για μητέρα, όταν μεγαλώσουν, θα γίνουν ομοφυλόφιλοι. Πάντως δεν υπάρχουν αποδείξεις ότι τα παιδιά που ανατρέφονται από λεσβίες μητέρες είναι πιθανότερο να γίνουν ομοφυλόφιλοι απ’ ό,τι τα παιδιά που ζουν σε μια ετεροφυλοφιλική οικογένεια.

ΤΕΧΝΗΤΗ ΓΟΝΙΜΟΠΟΙΗΣΗ

Όλο και περισσότερες λεσβίες αμφισβητούν την αντίληψη ότι πρέπει να επιλέξουν ανάμεσα στο να είναι λεσβίες και στο να είναι μητέρες. Η τεχνητή γονιμοποίηση έχει χρησιμοποιηθεί από λεσβίες που θέλουν να συλλάβουν ένα παιδί, χωρίς να κάνουν έρωτα μ’ έναν άνδρα. Παρ’ όλο που αυτό μπορεί να ακούγεται παράξενο σε κάποιον, το να θέλει κανείς να κάνει έρωτα και το να θέλει να κάνει παιδί μπορεί να είναι δύο εντελώς διαφορετικές επιθυμίες.

Ένας ακόμη λόγος για τον οποίο ορισμένες λεσβίες μπορεί να προτιμούν να κάνουν τεχνητή γονιμοποίηση, για να κάνουν παιδί, είναι ότι προσπαθούν να εξασφαλίσουν την αποκλειστική επιμέλεια και κηδεμονία του παιδιού. Αυτό είναι ιδιαίτερα κατανοητό με δεδομένη την απροθυμία του δικαστηρίου να δώσει στις λεσβίες μητέρες την κηδεμονία και, πολύ συχνά, την άδεια να βλέπουν τα παιδιά τους.

ΑΜΦΙΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΤΗΤΑ

Η αμφισεξουαλικότητα είναι σπάνια στους ενήλικες, αλλά οι σεξουαλικές εμπειρίες τόσο με άνδρες όσο και με γυναίκες μπορεί ν' αποτελούν φυσιολογικό μέρος της ανάπτυξης του ατόμου

Οι αμφισεξουαλικοί είναι οι άνθρωποι που ελκύονται εξίσου και από άνδρες και από γυναίκες. Αυτή η εντελώς ισορροπημένη σεξουαλική προτίμηση, στην πραγματικότητα, ισχύει για ελάχιστους ανθρώπους. Υπάρχουν όμως πολλοί άνθρωποι οι οποίοι, παρ' όλο που ελκύονται κυρίως από το ένα φύλο, αναγνωρίζουν ότι, σε κάποιο βαθμό, ελκύονται και από το άλλο.

Σύμφωνα με την αναφορά του Kinsey, το ένα τέταρτο του πληθυσμού παραδέχεται ότι είχε τουλάχιστον μία ομοφυλοφιλική εμπειρία (με οργασμό) στη ζωή του. Ο Kinsey επινόησε μια κλίμακα μέτρησης των σεξουαλικών προτιμήσεων, που χρησιμοποίησε στην έρευνά του. Η κλίμακα αποτελείται από επτά σημεία, στο ένα άκρο - το μηδέν - βρίσκονται οι αποκλειστικά ετεροφυλόφιλοι και στο άλλο άκρο - το έξι - βρίσκονται οι αποκλειστικά ομοφυλόφιλοι. Στο σημείο με τη βαθμολογία τρία βρίσκονται οι αμφισεξουαλικοί. Υπάρχουν δύο επιπλέον ενδιάμεσες βαθμίδες και στις δύο πλευρές, του ετεροφυλοφιλικού άκρου (1 και 2) και του ομοφυλοφιλικού (4 και 5). Αν χρησιμοποιήσει κανείς αυτή την κλίμακα, μπορεί να διαπιστώσει ότι οι καθαρά ετεροφυλόφιλοι ή ομοφυλόφιλοι αποτελούν μειοψηφία - περισσότεροι άνθρωποι έχουν την τάση να είναι αμφισεξουαλικοί, είτε εκδηλώνουν αυτή τη σεξουαλική τους προτίμηση είτε όχι.

Η ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΤΗΣ ΑΜΦΙΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΤΗΤΑΣ

Την εποχή της σεξουαλικής αφύπνισης, λίγο πριν και κατά τη διάρκεια της εφηβείας, συχνά σχηματίζονται ισχυροί δεσμοί ανάμεσα στους νέους ανθρώπους του ίδιου φύλου - έρωτες, συναισθηματικές φιλίες, δυνατά και ρομαντικά συναισθήματα. Σε μερικές περιπτώσεις αυτό συμπεριλαμβάνει και σωματικές εκδηλώσεις - φιλενάδες που περπατούν χέρι χέρι, που αγγίζουν και αγκαλιάζουν η μια την άλλη, που χορεύουν μαζί και

μερικές φορές κοιμούνται στο ίδιο κρεβάτι. Πολλές φορές δεν είναι απίθανο όλα αυτά να συνοδεύονται και από κάποια μορφή σεξουαλικής επαφής - για παράδειγμα, τα αγόρια που συγκρίνουν το μέγεθος του πέους τους και πειραματίζονται με αμοιβαίο αυνανισμό.

Σε περιβάλλοντα όπου υπάρχει μόνο το ένα φύλο, όπως τα οικοτροφεία, κάτι τέτοιο είναι ακόμη πιο συνηθισμένο. Ο Φίλιπ πήγαινε σε δημόσιο σχολείο αρρένων και θυμάται ότι οι σεξουαλικές σχέσεις θεωρούνταν αρκετά φυσιολογικές. "Το έκανα και εγώ. Ήταν κάπως διασκεδαστικό υποθέτω. Πίστευα ότι ήταν κάτι σαν να είσαι αιχμάλωτος πολέμου - δεν υπήρχαν καθόλου κορίτσια και γι' αυτό έπρεπε να τα βγάλεις πέρα μ'

"Πίστευα ότι ήταν σαν να είμαι αιχμάλωτος πολέμου - δεν υπήρχαν καθόλου κορίτσια και γι' αυτό έπρεπε να τα βγάλεις πέρα μ' ό,τι μπορούσες. Δεν ντρέπομαι για ό,τι συνέβη - αλλά δεν νομίζω ότι θα μπορούσα ποτέ να συνδεθώ σεξουαλικά μ' έναν άνδρα"



ό,τι μπορούσες. Δεν ντρέπομαι για ό,τι συνέβη - αλλά τώρα που έχω δυνατότητα επιλογής δεν νομίζω ότι θα συνδεόμουν ποτέ σεξουαλικά μ' έναν άνδρα. Ένας όμως από τους στενούς φίλους μου από το σχολείο είναι τώρα ομοφυλόφιλος. Ένας άλλος άνδρας με τον οποίο έχω διατηρήσει επαφή, επειδή δουλεύουμε μαζί, είναι παντρεμένος - αλλά οι περιπέτειές του είναι πάντα με άνδρες. Πρέπει να είναι αμφισεξουαλικός, υποθέτω."

Πριν περάσει πολύς καιρός, όπως συνέβη στην περίπτωση του Φίλιπ, ο έφηβος συνήθως αποδέχεται την αντίληψη της κοινωνίας ότι αυτού του είδους οι σεξουαλικές επαφές δεν είναι αποδεκτές και η φυσική έλξη ανάμεσα στους νεαρούς φίλους του ίδιου φύλου μειώνεται, καθώς δημιουργούν πιο αποδεκτές ετεροφυλοφιλικές σεξουαλικές σχέσεις. Για τους περισσότερους, αυτές οι νέες σχέσεις είναι πολύ πιο ικανοποιητικές και έχουν την τάση να απορρίπτουν ό,τι συνέβαινε προηγουμένως ως ένα μη σημαντικό μέρος της ανάπτυξής τους.

ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΔΙΑΤΗΡΟΥΝΤΑΙ

Ορισμένοι άνθρωποι, όμως, δεν μπορούν να εγκαταλείψουν τα ομοφυλοφιλικά συναισθήματά τους του παρελθόντος. Μια μειοψηφία από αυτούς ποτέ δεν εύχονται να έχει επιτυχία το πέρασμά τους στη "φυσιολογική" ετεροφυλία και παραμένουν ομοφυλόφιλοι για όλη τους τη ζωή.

Ο Νταν γνώριζε ότι ήταν ομοφυλόφιλος, όταν ήταν νέος, αλλά δεν μπορούσε ν' αποδεχτεί το γεγονός. Όταν ήταν 19 χρονών, αρραβωνιάστηκε ένα κορίτσι με το οποίο είχε βγει μερικές φορές - και είχε κοιμηθεί μία ή δύο φορές. Ο αρραβώνας διαλύθηκε ύστερα από σύντομο χρονικό διάστημα και τώρα δεν έχει καμιά αμφιβολία για το σεξουαλικό του προσανα-

τολισμό. "Νομίζω ότι, αν κανείς κάνει σεξ με άτομο του αντίθετου φύλου, αυτό δεν τον κάνει αμφισεξουαλικό. Θα τολμούσα να πω ότι θα μπορούσα να έχω και να διατηρήσω στύση με μια γυναίκα - αλλά δεν έχω την παραμικρή επιθυμία να το κάνω. Ένας αμφισεξουαλικός φαντασιώνει και επιθυμεί να κάνει σεξ και με τα δύο φύλα. Με την ίδια λογική, δεν πιστεύω ότι μια μεμονωμένη ομοφυλοφιλική εμπειρία κάνει έναν άνδρα αμφισεξουαλικό - στιδήποτε κι αν λέει η αναφορά του Kinsey. Οι άνθρωποι πειραματίζονται και μετά ανακαλύπτουν ότι δεν τους αρέσει και τόσο πολύ - η συνέχεια είναι αυτό που έχει σημασία."

Μια μεγαλύτερη μειονότητα ατόμων γίνονται, με κάθε δυνατό μέσο, ετεροφυλόφιλοι μετά την εφηβεία, αλλά ποτέ δεν ξεχνούν ή δεν ξεπερνούν τα πολύ ισχυρά σεξουαλικά συναισθήματά τους για μέλη του ίδιου φύλου. Αυτά τα συναισθήματα μπορεί να διατηρηθούν, είτε εκδηλώνονται είτε όχι.

Το αν κανείς δημιουργεί σχέσεις με μέλη και των δύο φύλων εξαρτάται εν μέρει από τις σεξουαλικές του προτιμήσεις και εν μέρει από τις στάσεις του σε σχέση με τη δική του σεξουαλικότητα. Οι άνθρωποι που νιώθουν ένοχοι, μπερδεμένοι ή άβολα με τη σεξουαλικότητά τους μπορεί να μη θελήσουν ποτέ να διερευνήσουν την ομοφυλοφιλική πλευρά της φύσης τους. Αλλά ακόμη κι αν αυτή είναι κρυμμένη, υπάρχει πάντα το υπόβαθρο.

ΟΙ ΑΛΗΘΙΝΟΙ ΑΜΦΙΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΙ

Η άποψη των περισσότερων ανθρώπων για το τι σημαίνει να είναι κανείς αμφισεξουαλικός είναι ότι πρόκειται για κάποιον που δημιουργεί σχέση με έναν ομοφυλόφιλο και έναν ετεροφυλόφιλο σύντροφο ταυτόχρονα. Αυτό ονομάζεται ερωτικό

"Το σεξ είναι σεξ, έτσι δεν είναι; Είναι ευχάριστο, είναι μια εκτόνωση - Δεν καταλαβαίνω γιατί υποτίθεται ότι πρέπει να γίνεται μόνο ανάμεσα σε άνδρες και γυναίκες. Μια άλλη γυναίκα θα ήταν ταλαιπωρία, θα ήθελε να αναμειχθεί στο γάμο μου, αυτό είναι σίγουρο"



τρίγωνο και, στην πραγματικότητα, είναι εξαιρετικά σπάνιο.

Ένας αμφισεξουαλικός, που πραγματικά ελκύεται εξίσου και από τα δύο φύλα, το πιο πιθανό και πάλι είναι να έχει μια αποκλειστική στενή σχέση με ένα σύντροφο - είτε του ίδιου είτε του αντίθετου φύλου. Μπορεί, βέβαια, να επιζητεί σεξουαλική ικανοποίηση και με ένα μέλος του αντίθετου φύλου.

Αυτό ισχύει στην περίπτωση του Ουίνστον, ενός δυτικού Ινδιάνου, που είναι παντρεμένος και έχει έξι παιδιά. "Το σεξ με τη γυναίκα μου είναι φυσιολογικό. Εντάξει - όπως θα περίμενε κανείς από ανθρώπους που είναι παντρεμένοι τόσο καιρό όσο εμείς. Αλλά τους τελευταίους 18 μήνες έχω ξεκινήσει μια σχέση μ' ένα λευκό άνδρα τον οποίο γνώρισα σε μια παμπ κοντά στη δουλειά μου. Πρόκειται για καθαρό σεξ, καθόλου συναισθήματα - ζει μαζί μ' έναν άλλο ομοφυλόφιλο και νιώθουν σαν να είναι παντρεμένοι. Το σεξ είναι σεξ, έτσι δεν είναι; Είναι ευχάριστο, είναι μια εκτόνωση - δεν βλέπω για ποιο λόγο υποτίθεται ότι πρέπει να συμβαίνει μόνο ανάμεσα σε άνδρες και γυναίκες. Μια άλλη γυναίκα θα ήταν φασαρία, θα ήθελε να αναμειχθεί στο γάμο μου, αυτό είναι σίγουρο."

Εξίσου συχνοί είναι και οι "διαδοχικοί" αμφισεξουαλικοί. Πιστοί σε ένα φύλο κάθε φορά, μπορεί να τερματίσουν μια μακροχρόνια σχέση με μια γυναίκα, για να ακολουθήσει μια παρόμοια σχέση μ' έναν άνδρα.

Η Άλις έκανε πάντα σχέσεις μ' αυτόν τον τρόπο. "Δεν το θεωρώ αμφισεξουαλικότητα. Όταν έχω σχέση με μια άλλη γυναίκα σκέφτομαι "ναι, έτσι πρέπει να είναι, είμαι λεσβία." Κι όμως περίπου ένα χρόνο αργότερα, όταν ζω μ' έναν άνδρα, σκέφτομαι ότι όλα αυτά είναι παρελθόν και ότι τώρα είμαι εντελώς "κανονική". Δεν μπορώ να φανταστώ να ζω με μια γυναίκα πάντως και να χρειάζεται να φεύγω κρυφά, για να έχω σχέση μ' έναν άνδρα. Δεσμεύομαι ολοκληρωτικά και πιστά με ένα σύντροφο κάθε φορά και, όσο διαρκεί η σχέση, αυτός είναι ο σεξουαλικός μου προσανατολισμός."

Η Άλις, που είχε δύο μακροχρόνιες σχέσεις με γυναίκες και τρεις, σύντομες περιπέτειες με άνδρες, πιστεύει ότι, κατ' αρχήν, συνδέεται με το άτομο και στη συνέχεια με το σώμα του. "Ερωτεύομαι το άτομο και το σεξ έρχεται μετά και πηγάζει από τα συναισθήματά μου γι' αυτόν ή αυτήν."

ΕΠΙΠΕΔΑ ΑΜΦΙΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΤΗΤΑΣ

Είναι δυσκολότερο να ταξινομηθούν τα ενδιάμεσα επίπεδα αμφισεξουαλικότητας - το κατά βάση ετεροφυλοφιλικό άτομο που, κατά καιρούς, έχει ομοφυλοφιλικές εμπειρίες, ή ένας κατά βάση ομοφυλόφιλος, που περιστασιακά ελκύεται από άτομα του αντίθετου φύλου. Μερικές φορές αυτοί οι άνθρωποι έχουν μια γνήσια, αλλά αρκετά αδύναμη αμφισεξουαλική τάση. Σε άλλους ανθρώπους η τάση ή η επιθυμία είναι πιο δυνατή, αλλά επεμβαίνουν άλλοι παράγοντες που επηρεάζουν την εκδήλωσή της.

Μερικοί ομοφυλόφιλοι, για παράδειγμα, επιλέγουν να διατηρήσουν ένα ετεροφυλοφιλικό προσωπείο - έχουν ξεκινήσει έναν ετεροφυλοφιλικό τρόπο ζωής και η ομοφυλοφιλική τους φύση έχει αποκτήσει δευτερεύουσα σημασία. Αυτό είναι που συμβαίνει στην περίπτωση της Σάρον, όπως λέει η ίδια. "Χρειάστηκε χρόνο να το συνειδητοποιήσω, αλλά τώρα ξέρω ότι σεξουαλικά είμαι ομοφυλόφιλη. Προηγουμένως πίστευα ότι απλά ήμουν ψυχρή και δεν μου άρεσε το σεξ. Αν μπορούσα να ξεκινήσω ξανά από την αρχή, το πιθανότερο είναι ότι θα το παραδεχόμουν ανοιχτά και θα ζούσα τη ζωή μου με μια άλλη γυναίκα. Αλλά είμαι παντρεμένη, έχω παιδιά, έχω μια ζωή που απολαμβάνω. Είναι σπατάλη χρόνου να σκέφτομαι τι θα μπορούσε να είχε συμβεί. Πάντως έχω μια πολύ ζεστή και σεξουαλική σχέση με μια υπέροχη γυναίκα, αλλά καταλαβαίνει γιατί δεν θα μπορούσα ποτέ να ζήσω μαζί της. Οι ξένοι θα

μπορούσαν να με χαρακτηρίσουν αμφισεξουαλική, αλλά εγώ ξέρω ότι είμαι μια λεσβία που τυχαίνει να είναι παντρεμένη."

Το ίδιο ισχύει και για τον Φρανκ. "Όσον αφορά το χώρο της δουλειάς μου δεν είναι δυνατόν να παραδεχτώ ανοιχτά τις σεξουαλικές μου προτιμήσεις και να συνεχίσω να δουλεύω. Πρέπει να φαίνεται ότι ζεις μια φυσιολογική ζωή, πρέπει να διασκεδάσεις το αφεντικό και να έχεις σύντομα, προσωπικά γεύματα με άλλους παντρεμένους συναδέλφους. Αγαπώ τη γυναίκα μου, αλλά η σεξουαλική μας ζωή είναι στην κυριολεξία ανύπαρκτη και θεωρώ τη σχέση μας σημαντική για την καριέρα μου με τον ίδιο τρόπο που θεωρώ σημαντικό και ένα καλό χαρτοφύλακα. Όσον αφορά το σεξ, με διεγείρουν μόνο οι άνδρες και κάνω σεξ όπως και όποτε θέλω. Το στιλ ζωής μου είναι αμφισεξουαλικό, αλλά η φύση μου είναι ομοφυλοφιλική."

Άλλοι άνθρωποι, όμως, είναι καθαρά αμφισεξουαλικοί σε ένα μεγαλύτερο ή μικρότερο βαθμό και νιώθουν ότι έχουν ανάγκη και από τους δύο τύπους σχέσεων στη ζωή τους - το να περιοριστούν σε έναν άνδρα ή μια γυναίκα δεν θα τους ήταν αρκετό.

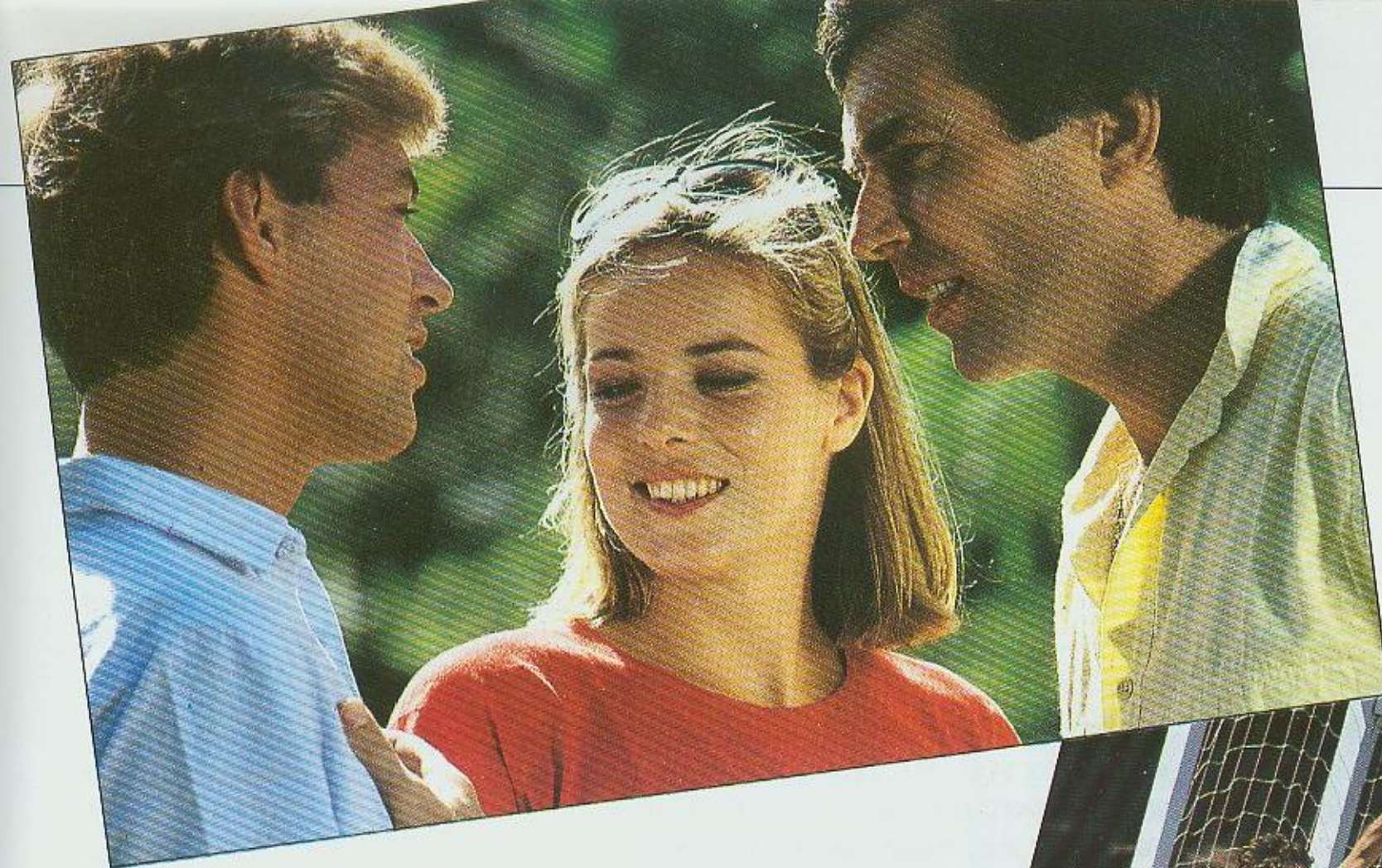
Ο Μπομπ είναι το παράδειγμα κάποιου που είναι, κυρίως, ετεροφυλοφιλικός, αλλά πού και πού νιώθει την ανάγκη να κάνει σεξ με έναν άνδρα. "Σε γενικές γραμμές προτιμώ τις γυναίκες, αλλά μερικές φορές διεγείρομαι από έναν άνδρα, ειδικά αν είναι φανερό ότι του αρέσω - οι γυναίκες δεν δίνουν ποτέ τόσο ξεκάθαρα μηνύματα. Εκείνο που μου αρέσει σ' αυτό είναι ότι σε κάνει να νιώθεις τόσο παράνομος - μοιάζει με τα συναισθήματα που έχεις για το σεξ, όταν είσαι έφηβος - ότι δηλαδή από μια άποψη είναι λάθος, γεγονός που το κάνει διπλά ερεθιστικό."

ΟΙ ΚΑΤ' ΕΞΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΑΜΦΙΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΙ

Η Άλις ήταν ένα αρκετά ακραίο παράδειγμα κάποιου που είναι αμφισεξουαλικός κατ' εξακολούθηση - μερικές φορές ομοφυλόφιλος, μερικές φορές ετεροφυλόφιλος. Το μοντέλο της, κατά τύχη, ήταν αρκετά συμμετρικό - αμέσως έπειτα από μια σχέση με μια γυναίκα ακολουθούσε μια σχέση με έναν άνδρα, κ.λπ. Αλλά μερικοί άνθρωποι μπορούν επίσης να θεωρηθούν διαδοχικοί αμφισεξουαλικοί, ακόμη και αν έχουν μόνο μια σημαντική ομοφυλοφιλική σχέση, ενώ το μόνο που τους διαφοροποιεί είναι ότι δεν έχουν ετεροφυλοφιλικές και ομοφυλοφιλικές σχέσεις ταυτόχρονα.

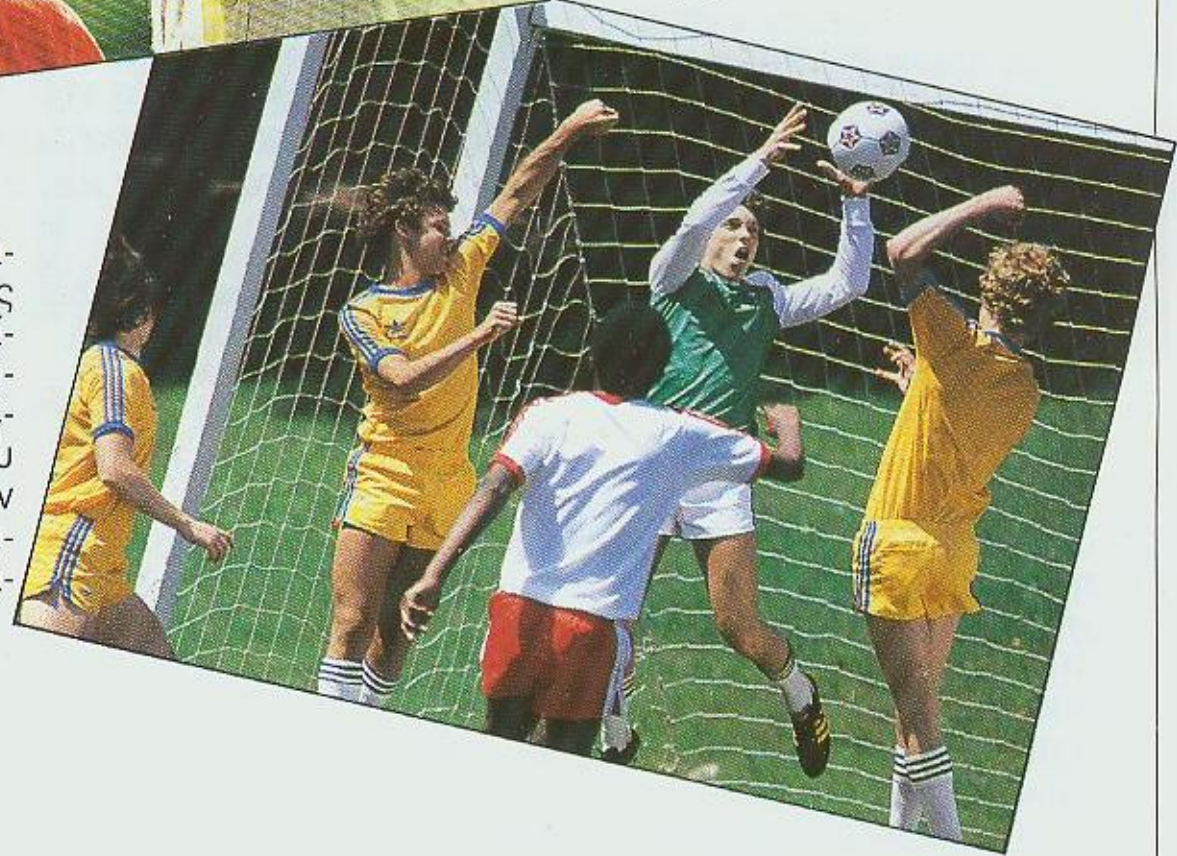
Οι περισσότερες σχέσεις της Κάρεν ήταν με άνδρες, αλλά είχε δύο στενές, τρυφερές σεξουαλικές σχέσεις με γυναίκες και τις δύο, όταν ήταν ενεργά αναμειγμένη, πολιτικά και κοινωνικά, με το γυναικείο απελευθερωτικό κίνημα.





Όσον αφορά τα κορίτσια είναι αποδεκτό να εκδηλώνουν ανοιχτά τρυφερότητα, αλλά για τα αγόρια τα σπορ είναι η μοναδική περιοχή, όπου επιτρέπεται να πλησιάσουν ο ένας τον άλλο και να έχουν κάποιο βαθμό σωματικής επαφής

“Από τη στιγμή που ζούσα, ανέπνεα και σκεφτόμουν φεμινιστικά, μια σεξουαλική σχέση μ’ έναν άνδρα ήταν εντελώς αδιανόητη. Για τρία χρόνια οι σύντροφοί μου υπήρξαν γυναίκες και, τότε, φαινόταν απολύτως σωστό να είναι έτσι. Στη συνέχεια, όταν έπαψα ν’ ασχολούμαι τόσο έντονα μ’ αυτό, επέστρεψα στον ετεροφυλοφιλικό τρόπο ζωής. Η σεξουαλική μου ζωή με τις γυναίκες υπήρξε καλή, αλλά υποθέτω ότι, στην πραγματικότητα, μου αρέσουν περισσότερο οι άνδρες. Η δυναμική της ετεροφυλοφιλικής σχέσης είναι κάτι που μου ταιριάζει.”



“Όταν ανάμεσα σε μένα και έναν άνδρα υπάρχει φυσική έλξη, τότε είναι υπέροχα. Και αν εκείνος είναι επιδέξιος, τότε είναι ακόμη καλύτερα. Αλλά μερικοί άνδρες μόλις τελειώσουν, έπειτα από δέκα λεπτά έχουν ξεχάσει τα πάντα, αφού έχουν κάνει το κέφι τους. Διαφορετικά κάνεις μηχανικό σεξ...”

Η ΑΝΑΓΚΗ ΓΙΑ ΣΧΕΣΕΙΣ ΚΑΙ ΜΕ ΤΑ ΔΥΟ ΦΥΛΑ

Υπάρχουν πολλοί λόγοι που εξηγούν το γιατί οι αμφισεξουαλικοί χρειάζονται να έχουν συντρόφους και από τα δύο φύλα. Αλλά οι λόγοι αυτοί χωρίζονται χονδρικά σε δύο μεγάλες περιοχές - σεξουαλικοί λόγοι και συναισθηματικοί λόγοι.

Ο Λεν βλέπει το διχασμό κατά βάση συναισθηματικό, “Το σωστό είναι να λέω ότι ελκύομαι το ίδιο και από τους άνδρες και από τις γυναίκες, αλλά υπάρχει μια διαφορετική ποιότητα στη σχέση. Υπάρχει ένα είδος προστατευτισμού στην ετεροφυλοφιλική σχέση και, μερικές φορές, αισθάνομαι πιεσμένος να έχω πάντα τον έλεγχο με μια γυναίκα - παρ’ όλο που μπορεί να είναι κάτι όμορφο. Με τους άνδρες αισθάνομαι ότι είναι κάτι λιγότερο περίπλοκο, είμαστε απλά σύντροφοι και μοιραζόμαστε πράγματα, είναι πιο ισότιμο.”

Η ερμηνεία της αμφισεξουαλικότητας από τον Νικ είναι κυρίως σεξουαλική. “Το να κάνεις έρωτα σε μια γυναίκα είναι κάτι εντελώς διαφορετικό απ’ το να κάνεις έρωτα μ’ έναν άνδρα. Με μια γυναίκα μπορώ να είμαι πιο τρυφερός, το σεξ είναι πιο γλυκό. Βέβαια, μερικές γυναίκες θέλουν απλά να παριστάνεις τον έμπειρο εραστή - ξαπλώνουν και αφήνουν εσένα να κάνεις τα πάντα και παριστάνουν τις πληγωμένες όταν θέλεις να πάρεις έναν υπνάκο μετά. Μαζί της δεν σκέφτεσαι τις δικές σου σεξουαλικές ανάγκες, αλλά την τεχνική. Με τους άνδρες βρίσκω το σεξ σχεδόν “αθλητικό” και, μερικές φορές, βίαιο.

Το να βρίσκεις σεξουαλικούς συντρόφους σε ανδρικές τουαλέτες είναι άγριο σεξ, είναι αυτό που μου αρέσει, η ένταση στον οργασμό μου. Καθαρό σεξ, χωρίς φτιασίδια.”



ΑΓΑΜΙΑ

Μετά την απελευθέρωση στη δεκαετία του '60 και την ασυδοσία σ' αυτήν του '70, θα πρέπει να περιμένουμε την αποχή στη δεκαετία του '80; Με τις καινούριες και αθεράπευτες σεξουαλικές αρρώστιες να κυριαρχούν, η αγαμία έρχεται και πάλι στο προσκήνιο

Επειτα από αρκετούς αιώνες απομόνωσης, όσον αφορά την κοινωνία στο σύνολό της, η αγαμία - η συνειδητή απόφαση να ζήσει κανείς χωρίς σεξ - επανέρχεται στο προσκήνιο.

Το διπλό κακό του AIDS και του έρπη φαίνεται ότι τρομοκρατεί όσους προηγουμένως έκαναν αχαλίνωτη σεξουαλική ζωή και φαίνεται να τους οδηγεί σε μια ζωή χωρίς σεξ. Επίσης η κυρίαρχη κοινή γνώμη σταδιακά μετακινείται προς την αποχή. Όλο και περισσότερες διασημότητες δηλώνουν ανοιχτά ότι δεν ενδιαφέρονται για το σεξ, χωρίς να φοβούνται την απόρριψη του κοινού. Ένας διάσημος, αμφιβόλου φύλου, αστέρας είναι ευρύτατα γνωστό ότι δήλωσε πως προτιμά ένα καλό φλυτζάνι τσάι.

Αλλά ενώ τα επιχειρήματα διαφοροποιούνται σε σχέση με το αν αυτή η τελευταία εμμονή στην αυταπάτηση είναι απλά μια συνειδητοποίηση των κινδύνων από τα αφροδίσια ή μια πιο βαθιά εδραιωμένη αντίδραση στη σεξουαλική απελευθέρωση της δεκαετίας του '60 και '70, η αποχή εξακολουθεί να καλύπτεται από πέπλο μυστηρίου.

Πολλοί, που είναι αντίθετοι με την επιλογή της αγαμίας, δυσκολεύονται να πιστέψουν ότι ένας άνδρας ή μια γυναίκα μπορούν να απέχουν από το σεξ επ' αόριστον, χωρίς να διακινδυνεύουν συναισθηματικές διαταραχές. Άλλοι κοροϊδεύουν αυτούς που απέχουν και τους θεωρούν κρυφούς ομοφυλόφιλους ή θύματα ανυπερβλήτων απογοητεύσεων, άτομα που έχουν άμεση ανάγκη από ψυχιατρική βοήθεια. Ακόμη και όσοι απέχουν για θρησκευτικούς λόγους, μερικές φορές γίνονται αντικείμενο ενός κακεντρεχούς χιούμορ που βασίζεται στις υποψίες των ανθρώπων για αμφίβολη σεξουαλικότητα ή ελαφρά καλυμμένη υποκρισία.

Παρ' όλα αυτά η αποχή σε καμιά περίπτωση δεν είναι "μη φυσιολογική" και επιλέγεται από πολλούς ανθρώπους. Γι' αυτό το λόγο, αξίζει μια αντιμετώπιση με συμπάθεια και μια μεγαλύτερη κατανόηση.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΑΓΑΜΙΑ;

Η συνειδητή απόφαση για αποχή από το σεξ δεν θα πρέπει να συγχέεται με την ανικανότητα κάποιου να συμμετέχει στο σεξ - είτε εξαιτίας έλλειψης ευκαιριών ή διαθέσιμων συντρόφων είτε εξαιτίας ασυνείδητων φόβων που μπορεί να αναστέλλουν τη σεξουαλική έκφραση.

Οι άνθρωποι που απέχουν είναι άνθρωποι που εξασκούν το δικαίωμα επιλογής τους. Είναι άτομα που έχουν συναίσθηση της σεξουαλικότητάς τους, αλλά που, για προσωπικούς

Cliff's life sex, by D

POP STAR Cliff Richard "does not have any sex life," according to American evangelist Dr Billy Graham.

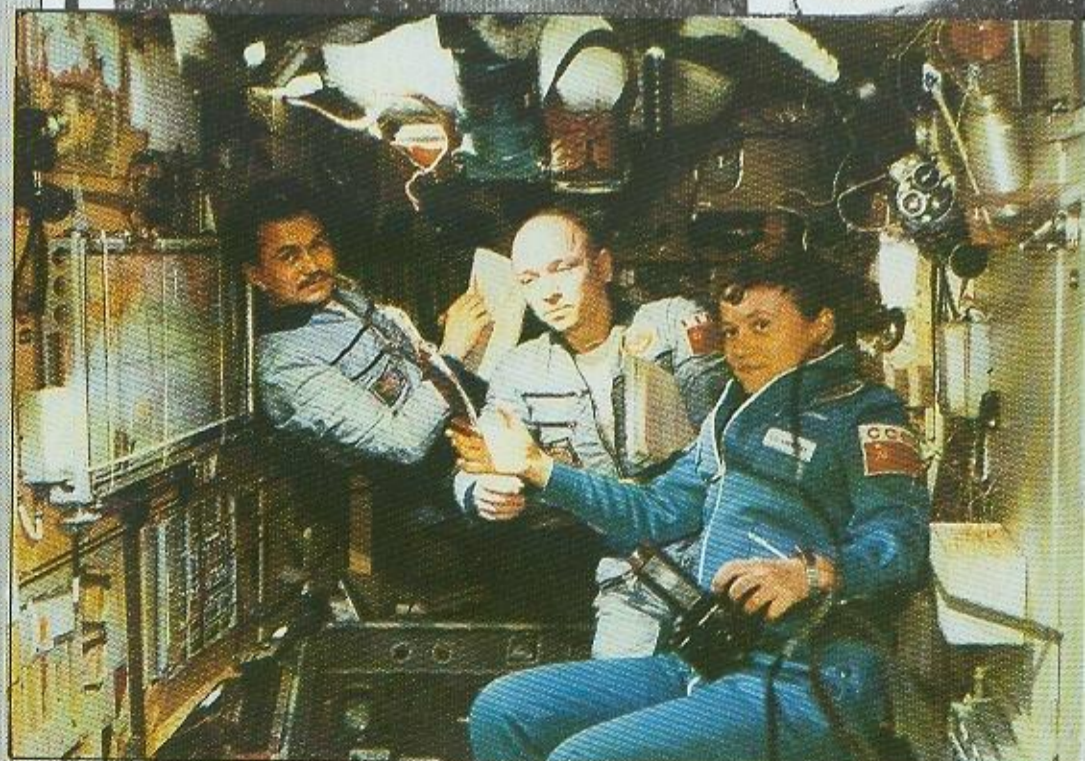
The astonishingly frank and personal remark about the private life of the 42-year-old singer was made during a Press conference in London yesterday.

By ALEX HENDRY

The conference was held to mark the end of Dr Graham's three-month "Mission England" crusade, with Cliff, a born-again Christian, associated.

Last night he w

Sex



τους λόγους, επιλέγουν να την αγνοήσουν. Μ' αυτή τη λογική, η αγαμία θα μπορούσε να θεωρηθεί ένα στίλ ζωής, όπως ισχύει για όποιον επιλέγει να ζήσει σ' ένα απομονωμένο νησί ή να αφιερώσει τη ζωή του αποκλειστικά σ' ένα συγκεκριμένο επάγγελμα.

Ούτε πάλι αποτελεί μια μη αντιστρέψιμη απόφαση, που παίρνει κανείς μια για πάντα και για όλη του τη ζωή. Όπως ακριβώς επιλέγεται έτσι ακριβώς υπάρχει και η ελευθερία να εγκαταλειφθεί. Αυτό τουλάχιστον αμφισβητεί το μύθο ότι όλοι όσοι απέχουν είναι αιχμάλωτοι της ίδιας της καταπιεσμένης σεξουαλικότητάς τους, κλειδωμένοι σε ένα μπουντρούμι με το βασανιστήριο της άρνησής τους, από το οποίο δεν μπορούν να ξεφύγουν.

ΓΙΑΤΙ ΟΡΙΣΜΕΝΟΙ ΕΠΙΛΕΓΟΥΝ ΤΗΝ ΑΓΑΜΙΑ;

Μια όλο και πιο συχνή αιτία που εξηγεί τις περιόδους αποχής ανάμεσα στους ελεύθερους άνδρες και γυναίκες είναι απλά η επιθυμία να είναι πιο εκλεκτικοί, όσον αφορά το με ποιον κοι-

ΑΥΤΟ ΤΟ ΞΕΡΑΤΕ;

Οι μουσουλμάνοι επιβάλλεται να απέχουν από το σεξ τις ώρες της ημέρας κατά τη διάρκεια του Ραμαζανιού, του δικού τους ιερού μήνα εγκράτειας. Οι ορθόδοξες Εβραίες γυναίκες θεωρούνται ακάθαρτες και γι' αυτό δεν θα πρέπει να τις αγγίζει κανείς για επτά ημέρες από την αρχή της περιόδου τους. Και πολλές αφρικανικές κοινωνίες επεκτείνουν την απαγόρευση και στην εγκυμοσύνη και αργότερα στην περίοδο του θηλασμού. Πιστεύουν ότι το σεξ κατά τη διάρκεια της περιόδου θα μολύνει τον άνδρα. Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης θα βλάψει το έμβρυο και θα οδηγήσει σε αποβολή. Και κατά τη διάρκεια του θηλασμού, θα πρέπει ν' αποφεύγεται για να εμποδιστεί μια άλλη εγκυμοσύνη που θα μπορούσε να βλάψει το πρώτο παιδί.

Αν κάποιος άνδρας καταπατούσε κάποιο από αυτά τα ταμπού στην αφρικανική κοινωνία, τότε έμπαινε σε κίνδυνο η υγεία του. Και στους Ζουλού, αν ένας άνδρας που δικάζεται για κάτι κοιμηθεί με τη γυναίκα του πριν ολοκληρωθεί η δίκη, κινδυνεύει να χάσει τη δίκη.

μούνται. Αν και κάτι τέτοιο μπορεί να πηγάζει από φόβους για αφροδίσια ή για συναισθηματικές αποτυχίες, το πιο πιθανό είναι ότι πρόκειται για μια αντίδραση στη σεξουαλική απελευθέρωση και στην ασυδοσία που την ακολούθησε, πράγματα που οι άνθρωποι αυτοί απόλαυσαν όταν ήταν πιο νέοι.

Αντίθετα με τους γονείς και τους παππούδες τους, αυτοί οι άνθρωποι μπορεί στο παρελθόν να είχαν ένα ευρύ φάσμα σεξουαλικών εμπειριών και το σεξ πια να έχει πάψει ν' αποτελεί γι' αυτούς μια μυστηριώδη απόλαυση, που θα πρέπει να απολαμβάνει κανείς σε κάθε δυνατή ευκαιρία. Έχουν καταλήξει στο συμπέρασμα ότι το σεξ από μόνο του - με σχέσεις της μιας βραδιάς - δεν είναι αρκετό και ότι στο μέλλον θα το αντιμετωπίσουν μόνο ως μέρος μιας βαθύτερης και συναισθηματικά ικανοποιητικής σχέσης.

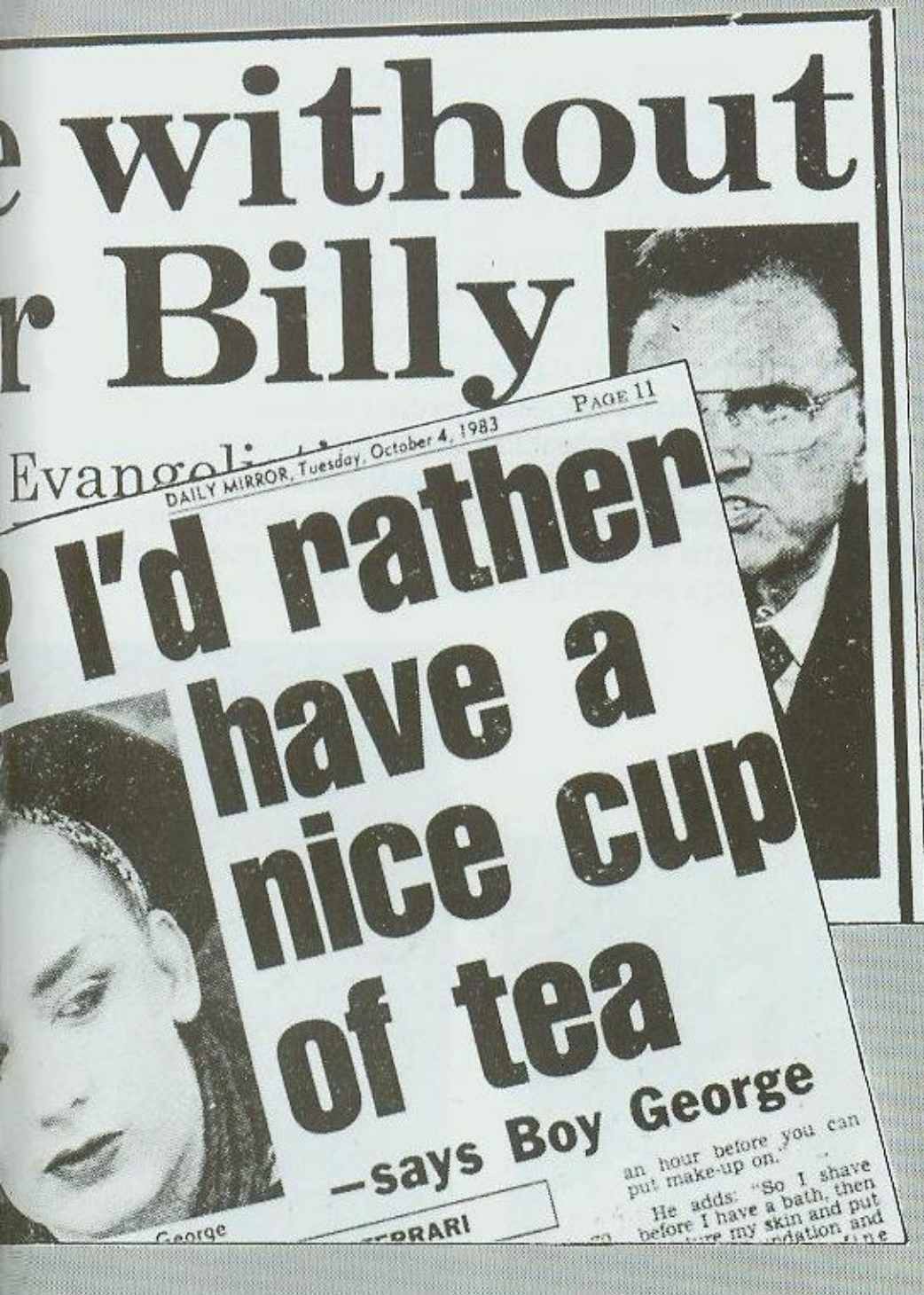
Σε αντίθεση μ' ό,τι πιστεύει ο κόσμος, η "προσωρινή" αποχή είναι απίθανο να συνοδεύεται από συναισθήματα ματαιώσης. Κατά περιόδους άλλωστε μπορεί να χρησιμοποιείται ο αυνανισμός για να εκτονώνεται η σεξουαλική ένταση που μπορεί να έχει συσσωρευτεί. Αλλά σε γενικές γραμμές η επιθυμία αυτών των ανθρώπων να βρουν αυτό που ψάχνουν ξεπερνά το βασικό σεξουαλικό τους ένστικτο. Δεν υπάρχει κανένας λόγος για τον οποίο δεν θα έπρεπε να είναι το ίδιο ευτυχισμένοι όσο και οποιοσδήποτε άλλος που αγωνίζεται να ζήσει μια περισσότερο ικανοποιητική ζωή και είναι προετοιμασμένος να κάνει θυσίες στην πορεία.

ΜΕΙΩΜΕΝΕΣ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΕΣ ΟΡΜΕΣ

Πέρα από τη θρησκεία ή τη συνείδηση, η αγαμία τελικά μπορεί να προκαλείται από ένα σεξουαλικό ένστικτο που είναι χαμηλότερο του μέσου όρου.

Το γιατί οι άνθρωποι διαφέρουν σε τέτοιο βαθμό, όσον αφορά τις σεξουαλικές τους ανάγκες, εξακολουθεί να παραμένει μυστήριο. Μέχρι στιγμής, δεν υπάρχουν αποδείξεις ότι το σεξ εξυπηρετεί οποιαδήποτε άλλη βιολογική αναγκαιότητα πέρα από την αναπαραγωγή. Η τάση των ανθρώπων να κάνουν σεξ φαίνεται να είναι καθαρά ψυχολογική και οι έρευνες τώρα προσπαθούν να εδραιώσουν μια σχέση ανάμεσα στο σεξουαλικό ένστικτο και τον πολιτισμό, την ανατροφή και τις εμπειρίες στα πρώτα χρόνια της ζωής του ανθρώπου.

Παρ' όλα αυτά η σεξουαλική επιθυμία φαίνεται να είναι - και δίνει την αίσθηση ότι είναι - ένα κομμάτι του οργανισμού



ΑΡΙΣΤΕΡΑ Οι Σοβιετικοί κοσμοναύτες άντεξαν περισσότερες από 211 μέρες αναγκαστικής αποχής, όταν έκαναν ρεκόρ παραμονής στο διαστημικό σταθμό Σαλούτ 7 το 1982

ΕΠΑΝΩ Ακόμη και οι εφημερίδες έχουν αντιληφθεί τη νέα μόδα της αποχής, που ενισχύεται με τις αποκαλύψεις των διάσημων αστέρων της ποπ

ΑΥΤΟ ΤΟ ΞΕΡΑΤΕ;

Πολλές ανατολικές κοινωνίες πιστεύουν στη "δύναμη του σπέρματος" - δύναμη που κερδίζει κανείς, αν δεν χύσει το σπέρμα - και απέχουν, για να αποθηκεύουν τη δύναμη του σώματος.

Οι Αρχαίοι Κινέζοι χρησιμοποιούσαν μορφές συνουσίας τέτοιες, που να τους δίνουν τη δυνατότητα να κάνουν έρωτα, χωρίς να εκσπερματώνουν. Πίστευαν ότι με την αυστηρή αυτοπειθαρχία θα μπορούσαν να εξαναγκάσουν το σπέρμα να ξαναγυρίσει στη βάση του πέους και από κει να επιστρέψει στον εγκέφαλο. Με τον ίδιο τρόπο σήμερα, μερικοί Ινδουιστές, Ζάινα και Βουδιστές θεωρούν τη συνουσία μια ένωση με το Θεό, αλλά ενθαρρύνουν τον άνδρα να μην απελευθερώνει τη δύναμή του.

Άλλοι Ασιάτες ασκητές απέχουν με στόχο να αναπτύξουν και να τελειοποιήσουν τις σωματικές και ψυχολογικές τους δυνάμεις.

Οι περισσότερες κοινωνίες αντιμετωπίζουν την αγνότητα - δηλαδή το να ζει κανείς χωρίς καθόλου σεξ - ως μη φυσιολογική και επικίνδυνη. Σε μερικά μέρη του κόσμου αποτελεί τόσο παράξενη έννοια, που δεν υπάρχει καν λέξη για την παρθενιά.

μας. Όπως ακριβώς αυτός που υποφέρει συνεχώς από κρυώματα απορεί μ' εκείνους που δεν ξέρουν τι θα πει φτέρνισμα, έτσι είναι το ίδιο δύσκολο για το πολύ σεξουαλικό άτομο, του οποίου το σώμα στην κυριολεξία "πονά" για ικανοποίηση όταν τη στερηθεί για μία ή δύο μέρες, να καταλάβει τα συναισθήματα και τα κίνητρα αυτού που απέχει συνειδητά από το σεξ.

Εκείνοι που έχουν μειωμένες σεξουαλικές ορμές είναι απίθανο να το διαφημίσουν, απλά και μόνο επειδή νιώθουν ότι θα τους κάνει να φαίνονται οι "παράξενοι" της υπόθεσης. Μπορεί να μην έχουν κανένα πρόβλημα να γελούν και να αστειεύονται με το σεξ ή ακόμη και να συμμετέχουν σε σοβαρές συζητήσεις για σεξουαλικά θέματα, αλλά κάτω από αυτή την παλικαριά κρύβεται μια ήρεμη αδιαφορία που ξεκινά από το ότι, τελικά, το θέμα δεν τους αφορά.

Όπως συμβαίνει με όλους, εκείνος που απέχει λόγω ελλείψεως σεξουαλικού κινήτρου έχει ανάγκη για συντροφικότητα και μπορεί να έχει στενούς φίλους και από τα δύο φύλα. Η

απουσία σεξουαλικών ερεθισμάτων βέβαια μπορεί να περιορίζει τις αλληλεπιδράσεις με άτομα του αντίθετου φύλου και πολλοί, από εκείνους που απέχουν, προτιμούν τη συντροφιά ατόμων του δικού τους φύλου, με τα οποία πιστεύουν ότι έχουν περισσότερα κοινά σημεία.

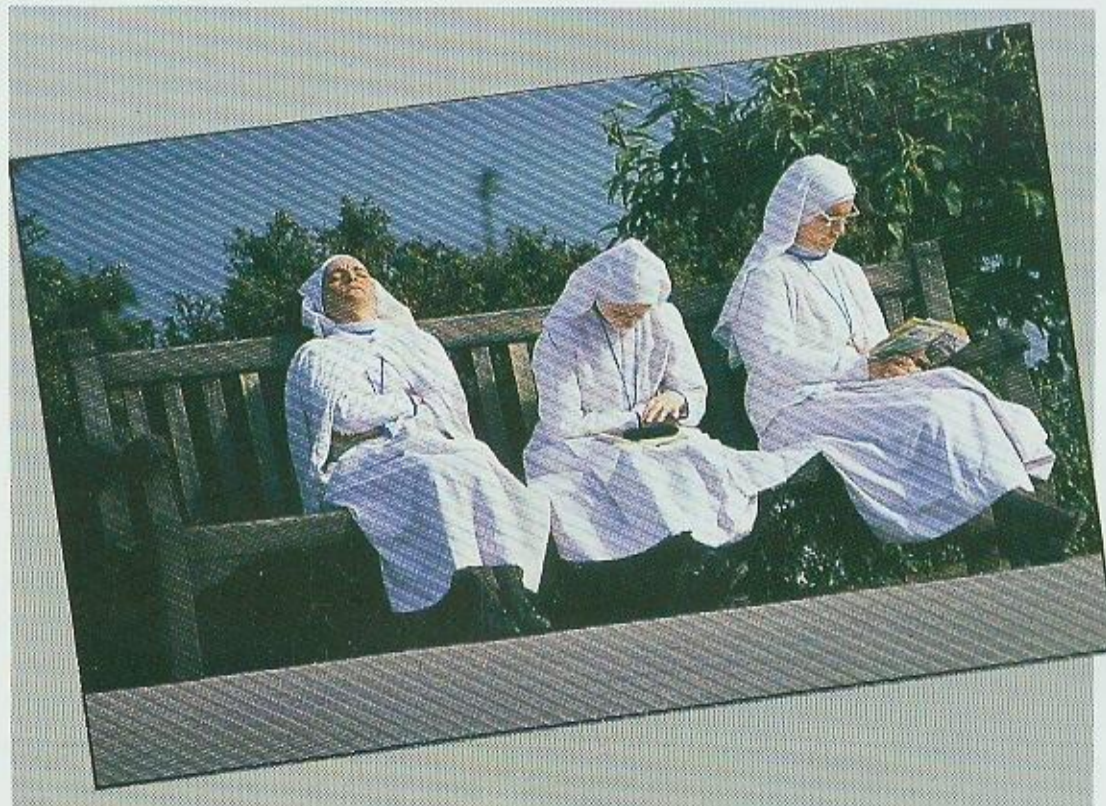
Βέβαια κάτι τέτοιο δεν τους εμποδίζει να έχουν μακροχρόνιες και εξαιρετικά στενές σχέσεις με το αντίθετο φύλο, που, συχνά, καταλήγουν σε γάμο. Εκείνοι που έχουν μειωμένες σεξουαλικές ορμές συχνά ελκύονται ή σκόπιμα επιζητούν ένα σύντροφο με παρόμοια συναισθήματα και, παρ' όλο που το ζήτημα του σεξ μπορεί να προκύψει στην περίοδο του φλερτ και στους πρώτους μήνες του γάμου, γρήγορα θα παραμεριστεί - συχνά με δικαιολογίες και από τις δύο πλευρές - στο βαθμό που η σχέση τελικά μεταμορφώνεται σε μια σχέση με μεγάλη κατανόηση και αμοιβαία άνεση, που όμως δεν συμπεριλαμβάνει και το σεξ.

Στον έξω κόσμο ο γάμος θα φαίνεται επιτυχημένος. Και πράγματι θα είναι, στο βαθμό που οι σεξουαλικές ορμές και των δύο παραμένουν σ' ένα χαμηλό επίπεδο. Γι' αυτούς τους ανθρώπους, η απόλαυση και η ηρεμία που κερδίζουν, όταν μοιράζονται τη ζωή τους με έναν αγαπημένο σύντροφο, είναι πολύ πιο σημαντικά από το σεξ.

ΑΓΑΜΙΑ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΙΑ

Μέχρι στιγμής, η πιο γνωστή ομάδα ανθρώπων που απέχουν από το σεξ είναι εκείνων που το κάνουν για θρησκευτικούς λόγους - καλόγεροι, καλόγριες και ιερείς. Για αυτούς, η αγαμία είναι μια σαρκική θυσία στο Θεό, που την κάνουν με τη θέλησή τους. Εγκαταλείποντας τις επιθυμίες της σάρκας, επιδιώκουν να απελευθερώσουν το πνεύμα τους από την ασχήμια των γήινων απολαύσεων και έτσι να το εξυψώσουν.

Η θρησκευτική αγαμία έχει μια πολυτάραχη ιστορία που ξεκινά από τις ανατολικές θρησκείες γύρω στον 4ο αι π.χ. Η υιοθέτησή της από την καθολική εκκλησία μπορεί να έχει πρακτική προέλευση· ο στόχος ήταν να διαχωριστεί η στάση του ιερωμένου από τις σεξουαλικές εμμονές του εκκλησιάσματος του και έτσι αυτόματα να αποκτήσει μυστήριο και πνευματική εξουσία.



Η θρησκεία μπορεί να αποτελεί έναν ισχυρό λόγο για την αποχή από το σεξ. Οι καλόγριες είναι "παντρεμένες" με το Χριστό και αφιερώνουν την εγκράτειά τους στο Θεό



Στην πράξη η αγαμία των κληρικών δεν τους επιβλήθηκε με τη βία και συχνά καταστρατηγήθηκε, δίνοντας λαβή για χίλιες και μία ιστορίες για τον "έκφυλο ιερέα του οποίου οι συσσωρευμένες ανάγκες τον έκαναν να τρέχει φουντωμένος ανάμεσα στο ποίμνιό του".

Κατά έναν παράδοξο τρόπο σήμερα, όταν η αγαμία των καθολικών ιερέων δέχεται επίθεση από πολλές πλευρές ότι δεν έχει πια καμιά σχέση με το σύγχρονο κόσμο, εκείνοι που την επιλέγουν μένουν, περισσότερο από ποτέ, πιστοί στην επιλογή τους.

ΑΓΑΜΙΑ ΚΑΙ ΣΠΟΡ

Τέλος, και ίσως αυτό να θυμίζει τη θρησκευτική αγαμία, υπάρχουν άνθρωποι που απέχουν για συγκεκριμένες χρονικές περιόδους, προκειμένου να διοχετεύσουν την ενεργητικότητά τους σε ένα συγκεκριμένο στόχο ή επίτευγμα. Είναι πολύ συνηθισμένο οι αθλητές να απέχουν από το σεξ, όταν προπονούνται για ένα σημαντικό γεγονός ή οι καλλιτέχνες, όταν δουλεύουν πάνω σε ένα συγκεκριμένο έργο. Μια επιστημονική εξήγηση αυτής της συμπεριφοράς δόθηκε από τον Φρόιντ, που υποστήριξε ότι η σεξουαλική επιθυμία είναι μια μορφή σωματικής ενέργειας που θα μπορούσε να εκδηλωθεί και με μη σεξουαλικούς τρόπους.

Βέβαια είναι φανερό ότι, ενώ για ορισμένα άτομα η αποχή μπορεί πράγματι να έχει να κάνει με τη δημιουργικότητα επειδή δίνει θετική έκφραση στην πνευματικότητά τους, δεν υπάρχει κανένας λόγος να πιστεύουμε ότι, αν κάνουμε σεξ, αυτό μειώνει τη δημιουργικότητά μας με οποιοδήποτε τρόπο - στην πραγματικότητα σε ορισμένους ανθρώπους μπορεί να έχει ακριβώς το αντίθετο αποτέλεσμα.

ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ

Μέχρι στιγμής δεν υπάρχουν ενδείξεις ότι η αποχή από το σεξ βλάπτει το σώμα ούτε ότι οι άνθρωποι που απαρνιούνται την αγαμία - για παράδειγμα οι καθολικοί ιερείς που απαρνιούνται το ράσο τους - βιώνουν οποιαδήποτε προβλήματα οργανικής φύσεως.

Με τον ίδιο τρόπο, αυτοί που απέχουν συνειδητά - σε αντί-



Ο παγκόσμιος πρωταθλητής του μποξ *Muhammad Ali* κάποτε δήλωσε ότι απέχεε από το σεξ για έξι εβδομάδες πριν από ένα σημαντικό αγώνα

ΜΑΗΑΤΜΑ GANDHI - ΤΟ ΠΟΡΤΡΕΤΟ ΕΝΟΣ ΑΓΑΜΟΥ

Ο μεγάλος Ινδός θρησκευτικός και πολιτικός ηγέτης *Mahatma Gandhi* σταμάτησε το σεξ στην ηλικία των 37 χρόνων, έχοντας παντρευτεί στα 19 και έχοντας αποκτήσει τέσσερα παιδιά.

Αργότερα έγραψε ότι συνειδητοποίησε πως θα πρέπει να ακολουθήσει την αγαμία, κάποια μέρα καθώς έκανε έρωτα στη γυναίκα του, ενώ γνώριζε ότι ο πατέρας του ήταν νεκρός.

Αυτό τον έκανε να νιώσει βαθιά ντροπή την οποία, με τον ισχυρό χαρακτήρα του, μεταμόρφωσε σε αίτημα για εξύψωση του πνεύματός του και έφτασε μέχρι το σημείο να δοκιμάζει τον εαυτό του με το να κοιμάται γυμνός δίπλα σε νέες γυναίκες.



Ενώ είναι αδύνατο να πούμε με βεβαιότητα τι τον οδήγησε σ' αυτή τη δραστική απόφαση, δεν υπάρχει αμφιβολία ότι γι' αυτόν η αγαμία αντιπροσώπευε μια προσωπική του, εφικτή δέσμευση να πετύχει έναν πνευματικό στόχο και ότι αυτό με τη σειρά του έδωσε τη δύναμη να κάνει τα απίστευτα κατορθώματα που σημάδεψαν τα επόμενα χρόνια.

Θεση με τα άτομα που αναγκάζονται να το κάνουν εξαιτίας σεξουαλικής καταπίεσης - είναι απίθανο να αντιμετωπίζουν οποιαδήποτε σοβαρά ψυχολογικά προβλήματα, πέρα από εκείνα που προκαλούνται από την πίεση να συμμορφωθούν με το φυσιολογικό. Αυτό δεν είναι καθόλου παράξενο, αν αναλογιστείτε ότι για τους περισσότερους από αυτούς το σεξ είναι ένα σχετικά ασήμαντο κομμάτι της ζωής τους - με τον ίδιο τρόπο που μερικοί άνθρωποι δεν ενδιαφέρονται ποτέ για το σπίτι τους ή για ένα αυτοκίνητο ή για τα ταξίδια στο εξωτερικό. Οι έρευνες έχουν δείξει ότι η παρατεταμένη αποχή από το σεξ τελικά μειώνει το επίπεδο των σεξουαλικών ορμών, παρ' όλο που αυτό δεν μπορούμε να πούμε ότι ισχύει για τους ανθρώπους που εξαναγκάζονται να απέχουν προσωρινά, εξαιτίας της δουλειάς τους.