

Seks nie ma daty ważności!

Seksualność to dar, który możemy zachować do lat osiemdziesiątych, a jeśli mamy szczęście, nawet dłużej. Niestety jest to dar, który zbyt często kojarzy się z młodością, zwłaszcza w kulturach zachodnich. A niektórzy ludzie doświadczają seksu jako ciężaru lub obowiązku – staje się to po prostu jeszcze jedną rzeczą, którą muszą zrobić dla swojego partnera. Ale czy upływ czasu oznacza, że musisz zrezygnować z jednego z darów życia? NIE! Ale zanim znów się rozbudzisz, odkryjesz, czego potrzebujesz i naucz się o to prosić, i podążaj swoją ścieżką do większej przyjemności seksualnej, przyjrzyjmy się niektórym błędnym wyobrażeniom dotyczącym starzenia się i seksu.

Szanowana starsza czy stara kobieta?

W niektórych kulturach azjatyckich kobiety doświadczają menopauzy jako rytuału przejścia, który wyznacza im wyższy status - szanowanej starszej. Postrzegane są jako wolne od obowiązków macierzyńskich i obaw o niechcianą reprodukcję. W przeciwieństwie do tego, kobiety z Zachodu często postrzegają tę transformację jako utratę statusu społecznego. Menopauza jest postrzegana jako moment, w którym kobieta weszła w starość. Niestety często jest również postrzegany jako koniec seksualności. To, jak kobieta reaguje na menopauzę, może częściowo zależeć od czynników zewnętrznych, takich jak kultura. Ale to jej postawa przebije wszystko i określi, czy czuje się wzmocniona.

Pięć mitów o seksie po pięćdziesiątce

W naszym społeczeństwie trzymamy się wielu mitów na temat starzenia się. To, co się za nimi kryje, to nasz strach przed starzeniem się, zakłopotanie i dyskomfort związany z seksualnością, dezinformacja i nieaktualne informacje oraz oczywiście kulturowa idealizacja młodości. Oto niektóre z najczęstszych mitów na temat seksu po pięćdziesiątce - a następnie realia.

Mit 1: Pod względem seksualnym kobiety osiągają szczyty po trzydziestce.

Fakt: hormonalnie, zarówno mężczyźni, jak i kobiety osiągają szczyt w wieku około osiemnastu lat, kiedy uważa się, że są u szczytu swoich funkcji seksualnych. Oczywiście „szczyt” oznacza później spadek i chociaż prawdą jest, że poziom hormonów zaczyna spadać bardzo powoli po 18 roku życia, większość ludzi ledwo to zauważa. W rzeczywistości, zgodnie z Instytutem Intymności Sinclaira, wiele kobiet opowiada o najlepszym seksie w ich życiu znacznie później i mówi, że ich zdolność do orgazmu nie zmniejsza się wraz z wiekiem. Mówią, że bardziej cieszą się seksem, ponieważ nie martwią się już o zajście w ciążę. Według ankiety przeprowadzonej na zlecenie Magazynu Top Santé i ogłoszonej przez The Telegraph, zamężne kobiety po czterdziestce uprawiają najlepszy seks w swoim życiu. Ponad 80 procent ankietowanych stwierdziło, że są teraz bardziej odważni seksualnie niż w wieku dwudziestu kilku lat, a 63 procent stwierdziło, że seks jest lepszy, ponieważ z biegiem lat nabrali pewności seksualnej. W innym badaniu przeprowadzonym przez Magazyn Saga z dziewięcioma tysiącami osób po pięćdziesiątce, jedna trzecia kobiet, które odpowiedziały, stwierdziła, że seks jest teraz przyjemniejszy niż wtedy, gdy były w młodości. Te uczucia są odzwierciedleniem tego, co terapeuta małżeński i seksualny, dr David Schnarch, mówi w swojej książce *Passionate Marriage: Keeping Love and Intimacy Alive in Committed Relationships*: „Szybkość, z jaką twoje ciało reaguje, jest tylko jedną miarą płciowej potęgi. Twój szczyt seksualny ma wiele wspólnego z tym, kim jesteś jako osoba”.

Mit 2: Orgazmy, które masz, gdy jesteś młody, są lepsze i bardziej intensywne.

Fakt: Wiele kobiet twierdzi, że po czterdziestce ich orgazmy stały się intensywniejsze i bardziej satysfakcjonujące. Kilka z nich zgłosiło nawet, że po raz pierwszy doświadczyło kobiecego wytrysku! Dojrzałe kobiety lepiej rozumieją, co sprawia, że poruszają się seksualnie i mniej boją się prosić o to,

czego chcą. Dr Joel Block posuwa się nawet do stwierdzenia, że w swojej książce *Secrets of Better Sex: A Noted Sex Therapist Reveals His Secrets to Passionate Sexual Fulfillment*, że kobiety w wieku średnim częściej doświadczają wielokrotnych orgazmów niż w jakimkolwiek innym momencie ich życia. Jeśli chodzi o mężczyzn, chociaż prawdą jest, że siła wytrysku słabnie wraz z wiekiem, wielu mężczyzn doświadcza bardziej rozproszonego orgazmu obejmującego całe ciało, który może być jeszcze bardziej intensywny.

Mit 3: Problemy z erekcją są nieuniknione.

Fakt: Większość mężczyzn od czasu do czasu doświadcza zaburzeń erekcji i większość z nich nigdy nie będzie wymagała leczenia. Jednak widziałem niezliczonych mężczyzn w absolutnej panice, ponieważ myśleli, że nie mogą już uzyskać erekcji. Gdyby mężczyźni mogli zaakceptować, że ich penisy mogą czasem „zawieść” i dalej cieszyć się innymi formami seksualności, wtedy dowiedzieliby się, że mają inne wspaniałe umiejętności, których mogą użyć do stymulowania swoich partnerów. W takich chwilach ich partnerzy są na ogół wdzięczni, że nie ponaglają ich do współżycia, zanim erekcja zniknie. a co z tego, jeśli tak jest? Wykorzystaj to jako okazję do wypróbowania niektórych technik „zewnętrznych” o których później

Mit 4: W miarę jak się starzejemy, tracimy zainteresowanie seksem.

Fakt: Nasze spontaniczne pragnienie lub „potrzeba” może osłabnąć, ale nasze zainteresowanie nie. Jeśli zjawisko Pięćdziesięciu Twarzy Greya jest jakkolwiek wskazówką, to zainteresowanie seksem jest żywe i ma się dobrze. Wiele kobiet w każdym wieku krążyło wokół tych książek, jakby były ekscytującym odkryciem. Były pełne nowych seksualnych myśli, rozmów i działań. Ale sposób, w jaki kobiety i mężczyźni doświadczają zainteresowania seksualnego, różni się. W większości mężczyźni są uruchamiani przez sygnały wizualne i wydają się być w stanie łatwiej oddzielić to, co dzieje się wokół nich, od ich uczuć seksualnych. Z drugiej strony kobiety są znacznie bardziej kontekstowe. To, co dzieje się wokół nich, często może znacznie wpłynąć na ich zainteresowanie seksem w dowolnym momencie. Jak mówi stare powiedzenie: mężczyźni mogą uprawiać seks w chlewie, ale kobietom wystarczy jedna skarpetka na podłodze, aby odwrócić ich uwagę od seksu. Zasadniczo, kobieta może myśleć o seksie i chcieć uprawiać seks ze swoim partnerem (innymi słowy, być zainteresowana seksem), niekoniecznie dlatego, że jest napalona (spontaniczne pragnienie seksu), ale dlatego, że kontekst jest odpowiedni. Tak więc, jeśli weźmiemy pod uwagę te różnice, zobaczymy różnicę między pragnieniem a zainteresowaniem, a nie będziemy mylić tych dwóch. To kwestia stymulowania tego zainteresowania, aby wywołać pożądanie.

Mit 5: Jakość seksu spada wraz z wiekiem

Fakt: Jakość seksu faktycznie poprawia się wraz z wiekiem, gdy zdobywamy pewność siebie i wiedzę. Większy nacisk kładzie się na zmysłowość i grę wstępną, co sprawia, że seks jest jeszcze lepszy. Dojrzała regularnie opisują przeżywanie orgazmów w całym ciele, a nie tylko w genitaliach. Opisują seks jako prawie duchowe przeżycie. Ponieważ na temat seksu jest tyle mitów po pięćdziesiątce, o wiele ważniejsze jest odróżnienie dezinformacji od faktów. Edukować się jak najwięcej o nowych zestawach umiejętności, których potrzebujesz, aby poprawić swoje doznania seksualne. Umiejętności te obejmują:

- Rozwijanie dobrego nastawienia
- Komunikowanie swoich pragnień (wyraźnie i z miłością) partnerowi
- Zmiana rutyny seksualnej

- Koncentrowanie się na grze wstępnej
- Odkrywanie wcześniej zaniedbanych części ciała, takich jak krocze, odbył i prostata
- Odkrywanie nowych stanowisk
- Skupienie się na bardziej bezpośredniej stymulacji narządów płciowych poprzez seks oralny lub używanie zabawek erotycznych
- Nauczyć się dbać o swoje genitalia, aby utrzymać je w dobrym stanie

Dlaczego uprawiać seks? To dobrze dla ciebie!

Nie da się tego obejść: nasze ciała zmieniają się wraz z wiekiem. To, jak twoje zmiany się zmieniają, zależy od wielu czynników - w tym twoich genów, diety, rutyny ćwiczeń, środowiska rodzinnego i umiejętności radzenia sobie ze stresem. Jeśli odpowiednio zadbałeś o siebie, możesz otrzymać komplementy w stylu: „Wyglądasz świetnie jak na swój wiek!” Jeśli chodzi o komplementy z drugiej strony, nadal jest to znacznie lepsze niż słuchanie czegoś przeciwnego. Ale jest sposób na poprawę swojego życia, który zawsze był w Twoim zasięgu, niezależnie od Twojego wieku: seks.

KORZYŚCI Z AKTYWNOŚCI SEKSUALNEJ W PRZESZŁOŚCI

Niezależnie od wyzwań, jakie niesie Twój wiek, masz możliwość skorzystania z „cudownego lekarstwa”, jakim jest seks. Pomyśl o seksie jak o kufrze pełnym magicznych eliksirów, z których każdy jest nieco inny od drugiego, ale wszystkie potrafią zniewolić Ciebie i Twojego partnera zaklęciem przyjemności. Wszystko, co musisz zrobić, to znaleźć odpowiednią kombinację środków seksualnych, aby spełnić Twoje potrzeby i wziąć pod uwagę istniejące problemy zdrowotne i relacyjne. Prowadzenie regularnego życia seksualnego, w parze lub w pojedynkę, może zapewnić wiele korzyści zdrowotnych, z których niektóre można wykorzystać do wzmocnienia chwili, a inne będą dobrze służyć przez resztę życia. Regularny seks niesie ze sobą wiele fizycznych korzyści, ale jeśli jesteś w związku, korzyści nabierają bardziej holistycznego tematu, jeśli chodzi o zwrot, jaki otrzymujesz psychicznie i emocjonalnie. Kochanie łączy was jako parę i za każdym razem buduje poziom intymności. Nawet jeśli miałeś ze sobą zły dzień, fizyczne połączenie pomoże ci raz po raz przewyciężyć problemy. Nieuchronnie poczujesz się pożądana i kochana przez swojego partnera, a w rezultacie poczujesz się bardziej seksowna. Kiedy życie seksualne pary nie spełnia, zwykle kończy się to większym problemem, który może zagrozić związkowi. I odwrotnie, jeśli jesteś zadowolony ze swojego życia seksualnego, seks nie jest najważniejszym czynnikiem w twoim związku. Nie powinno tak być. Seks powinien być fizycznym wyrazem emocjonalnego przywiązania, które odczuwasz. Poniżej przedstawiamy tylko kilka z wielu powodów, dla których seks jest dla ciebie tak dobry - bez względu na wiek, ale zwłaszcza dla osób w drugiej połowie życia.

Seks leczy

Dojrzały dorośli mogą czuć się zbyt komfortowo z przewlekłym bólem. Niezależnie od tego, czy jest to uraz, który nigdy do końca się nie zagoił, czy też tolerancja narastająca z czasem na leki przeciwbólowe na receptę, ból jest często akceptowany jako część codziennego życia. Dlatego dorośli po pięćdziesiątce mogą łatwiej odepchnąć seks, gdy pojawiają się objawy bólu głowy lub innego bólu. Osoba, która jest w nastroju, może zostać zatrzymana, gdy jej ukochana osoba ma pulsujące skronie. Ale pamiętaj, jak łatwo można przywołać „nie dzisiaj, kochanie” jutro wieczorem, przez resztę tygodnia, resztę miesiąca. ... a potem pewnego dnia budzisz się i zastanawiasz, jak z aktywnego seksualnie partnera przeistoczyłeś się w bezpłciowego i odległego współlokatora. Paradoks polega na tym, że jednym z najlepszych sposobów na złagodzenie bólu głowy - a właściwie każdego rodzaju bólu - jest seks. Bóle głowy są

spowodowane zwężeniem naczyń krwionośnych w głowie. Stosunek seksualny łagodzi to napięcie i powoduje rozszerzenie naczyń krwionośnych, co łagodzi ból głowy. Co więcej, twoje ciało uwalnia hormon oksytocynę, gdy jesteś podniecony seksualnie, tworząc poczucie dobrego samopoczucia i zadowolenia, a także pozytywne uczucia wobec partnera. z biologicznego punktu widzenia seks - a także przytulanie, całowanie i inne czynności seksualne - rodzi uczucia miłości i przywiązania. Oksytocyna („hormon miłości”) i inne neurochemikalia są uwalniane podczas intymnego dotyku i znacznie zwiększają uczucie miłości, zaufania, bezpieczeństwa i więzi. zarówno u mężczyzn, jak i u kobiet poziom oksytocyny dramatycznie wzrasta podczas orgazmu. W tym samym czasie organizm uwalnia neuroprzebieżnik dopaminę, co powoduje silne poczucie przyjemności, podniecenia i dobrego samopoczucia. Połączone działanie oksytocyny i dopaminy powoduje, że kojarzymy również partnera seksualnego z poczuciem przyjemności. a jako bonus oksytocyna przyczynia się do zmniejszenia bólu, a nawet zwiększa próg migreny i innych dolegliwości. oprócz oksytocyny podczas stosunku do ciała zalewają ciało inne składniki uśmierzające ból. Profesor Stuart Brody, omawiając swoje badania opublikowane w Biuletynie Biologii Eksperymentalnej i Medycyny, mówi: „Seks zwiększa poziom endorfin, naturalnych środków przeciwbólowych organizmu, nawet o jedną trzecią w ciągu kilku minut. Istnieją dowody, że pomaga to w wielu schorzeniach, w tym w bólu dolnego odcinka kręgosłupa, migrenie i zapaleniu stawów. i chociaż jest mniej niezawodna i skuteczna niż terapia lekowa, łagodzące ból efekty orgazmu są szybsze”. Jednym ze skutków ubocznych uwalniania oksytocyny podczas orgazmu jest to, że pomaga ci zasnąć (więc jeśli twój partner zaśnie po seksie, to dobrze). Seks jest najbezpieczniejszym i najbardziej naturalnym środkiem nasennym dostępnym bez recepty.

Seks zmniejsza stres

Bardziej doświadczeni dorośli mogą nie mieć takich samych wyzwań, jak osoby rozpoczynające nową rodzinę lub karierę, ale to nie znaczy, że ich problemy są mniej stresujące. Seks to zdrowa opcja radzenia sobie z wszelkiego rodzaju stresem. Chociaż możesz nie mieć ochoty na kochanie się po złych dojazdach, seks może obniżyć ciśnienie krwi i ogólny poziom stresu, niezależnie od wieku. uwalnia napięcie, podnosi nastrój i tworzy głębokie poczucie odprężenia, szczególnie w okresie po stosunku. Z perspektywy biochemicznej seks powoduje uwalnianie endorfin i zwiększa poziom białych krwinek, które faktycznie wzmacniają układ odpornościowy. Naukowcy odkryli, że nawet seks bez penetracji – który może obejmować zwykłe przytulanie, dotykanie i całowanie – może mieć taki efekt. w rzeczywistości badanie opublikowane w czasopiśmie Biological Psychology opisuje, w jaki sposób mężczyźni, którzy uprawiali seks poprzedniej nocy, lepiej reagowali na stresujące sytuacje! Ma to sens: jeśli regularnie uprawiasz seks, jesteś regularnie zrelaksowany, a kiedy jesteś zrelaksowany, lepiej radzisz sobie w sytuacjach stresowych. życie jest bardziej pozytywne. a seks jest darem, który wciąż daje. Badanie z 2007 r. opublikowane w Archives of Sexual Behaviour wykazało, że zachowanie seksualne z partnerem jednego dnia znacząco przewidywało niższy negatywny nastrój i stres oraz wyższy pozytywny nastrój następnego dnia.

Seks zwiększa ogólne szczęście

Chociaż każdy etap życia niesie ze sobą wyzwania, jeśli masz ponad pięćdziesiąt lat, prawdopodobnie żonglujesz konkretnym zestawem problemów. Możesz nadal wychowywać dzieci lub nastolatki - lub odwrotnie, masz do czynienia z zespołem pustego gniazda. Możesz być opiekunem starzejących się rodziców, próbując poradzić sobie z własnymi problemami medycznymi. Regularny seks może pomóc Ci podejść do tych wyzwań z bardziej pozytywnym nastawieniem. Seks może:

- Dać ludziom bardziej pozytywne nastawienie do życia.
- Zmniejszyć poczucie niepewności, sprawiając, że ludzie czują się seksowni, energiczni i pożądana.

- Zwiększyć poczucie własnej wartości - bardzo niewiele osób jest w stanie czuć się okropnie ze względu na siebie podczas orgazmu!
- Potwierdzić poziom zaangażowania i utrzymać kontakty z partnerami.
- Zachęcać do bardziej młodzieńczego nastawienia.

Seks poprawia kondycję i ogólny stan zdrowia

Szeroka ankieta opublikowana w New England Journal of Medicine wśród ponad trzech tysięcy uczestników w wieku od pięćdziesięciu siedmiu do osiemdziesięciu pięciu lat wykazała, że ci, którzy uprawiali regularny seks, oceniali swój ogólny stan zdrowia wyżej niż ci, którzy tego nie robili. Regularna aktywność seksualna poprawia pamięć, obniża poziom cholesterolu, poprawia krążenie i podnosi poziom energii. Spala do 250 kalorii co pół godziny. Te minuty się sumują! A im więcej uprawiasz seksu, tym więcej będziesz mieć wytrzymałości, dzięki czemu będziesz w stanie wytrzymać dłużej. To tak, jak gdy regularnie chodzisz na siłownię - czujesz się pełen energii i pewności siebie, masz wyższą samoocenę i lepiej się skupiasz. Po prostu czujesz się lepiej. Seks ma określone korzyści dla każdej płci. dla mężczyzn jedną z bardziej widocznych korzyści fizycznych jest zdrowsza prostata. badanie 30 000 mężczyzn przeprowadzone przez dr Michaela Leitzmanna, doktora medycyny, Mph, podczas gdy badacz z National Cancer Institute w Bethesda w stanie Maryland, odkrył, że mężczyźni, którzy prowadzą aktywne życie seksualne, mają zmniejszone ryzyko raka prostaty w późniejszym życiu. Jego odkrycia wskazywały, że mężczyźni, którzy wytryskują od trzynastu do dwudziestu razy w miesiącu, mieli o 14 procent mniejsze ryzyko raka prostaty niż mężczyźni, którzy mieli wytrysk od czterech do siedmiu razy w miesiącu. Mężczyźni, którzy mieli wytrysk więcej niż dwadzieścia jeden razy w miesiącu, mieli o 33% niższe ryzyko zachorowania na raka prostaty. Naukowcy uważają, że aktywność seksualna ma efekt ochronny, ponieważ prostata wydziela większość płynu w nasieniu, a szczypowanie może wyplukać czynniki rakotwórcze. Innym możliwym wyjaśnieniem jest to, że wytrysk zmniejsza rozwój zwapnień związanych z rakiem. Tymczasem badanie Duke Study dotyczące starzenia się wykazało, że im bardziej kobieta cieszy się seksem, tym dłuższe jest jej życie. Kobiety, które regularnie uprawiają seks, utrzymują zdrowsze pochwy, ponieważ aktywność seksualna zwiększa przepływ krwi, która odżywia ściany pochwy, czego efektem jest wilgotniejsza, bardziej elastyczna pochwa. Dzieje się tak, ponieważ aktywność seksualna pomaga regulować poziom estrogenu i promuje większą produkcję estrogenu. to estrogen utrzymuje optymalne środowisko pochwy – co z kolei jest lepsze do współżycia. Nie masz partnera? możesz zachować zdrową pochwę, używając zabawek erotycznych.

Seks spowalnia starzenie

Kolejną korzyść z seksu można zauważyć natychmiast po orgazmie, kiedy pławimy się w poświacie, a nasze twarze są zarumienione od zwiększonego przepływu krwi. Dr David Weeks, przebywając w królewskim szpitalu w Edynburgu w Szkocji, przeprowadził badanie na 3500 osobach w wieku od 18 do 105 lat. Sędziowie-wolontariusze stwierdzili, że pary, które uprawiały seks co najmniej trzy razy w tygodniu, wyglądały średnio na siedem do dwunastu lat młodsze od swoich odpowiedników, którzy uprawiali mniej seksu! Najwyraźniej seks pomaga zwiększyć produkcję witaminy D i estrogenu w skórze, co może sprawić, że Twoja skóra będzie gładza, a włosy bardziej lśniące. Weeks skomentował: „Seks wyzwala ludzki hormon wzrostu, który zwalcza wolne rodniki przed zanieczyszczeniem i narażeniem na inne szkodliwe czynniki środowiskowe. Pomaga to zachować ściany komórkowe skóry i rozluźnić mięśnie, które w przeciwnym razie mogłyby powodować zmarszczki”. Co więcej, w swojej książce Younger (Sexier) You: Look and Feel 15 Years Younger, ekspert ds. przeciwdziałania starzeniu się Eric R. Braverman, MD, mówi, że seks nie tylko podnosi poziom hormonów, utrzymując młodość, ale może również poprawić metabolizm, funkcjonowanie mózgu,

zdrowie serca i odporność. Nadal nie jesteś przekonany? Naukowcy z School of Social and Community Medicine na uniwersytecie w Bristolu w Wielkiej Brytanii przeprowadzili badanie dotyczące związku między częstotliwością orgazmu a śmiertelnością. Podążali za ponad dziewięćset osobami w wieku od czterdziestu pięciu do czterdziestu dziewięciu lat, aż do ich śmierci. Badanie wykazało korelację między liczbą orgazmów osiągniętych przez mężczyzn a niższą śmiertelnością. innymi słowy, mężczyźni, którzy mają więcej orgazmów, żyją dłużej, kropka.

Seks daje ci trening

Czy wiesz, że 30 minut seksu spala od 85 do 250 kalorii? jeśli uprawiasz seks trzy razy w tygodniu przez rok, możesz stracić 1,8 kg, robiąc to, co kochasz. jeśli nie jesteś typem, który regularnie odwiedza siłownię, seks może stać się Twoim nowym ulubionym ćwiczeniem. Nawet nie próbując, rozciągniesz i napinasz prawie każdy mięsień w swoim ciele (w tym mięśnie miednicy, co poprawia kontrolę pęcherza i jelit). uprawianie seksu jest o wiele przyjemniejsze niż używanie bieżni - i możesz kontrolować nachylenie! (Nie rezygnuj jednak jeszcze z członkostwa w siłowni. Chociaż seks jest świetny do ćwiczeń, regularne ćwiczenia i zdrowe odżywianie są nadal najlepszymi sposobami kontrolowania wagi.) Najlepszymi sposobami na uzyskanie maksymalnego treningu z seksu są:

- Przechodź z pozycji do pozycji, aby wszystkie mięśnie ćwiczyły.
- Pozycja misjonarza działa jego ramionami.
- jej mięśnie pośladkowe i uda wchodzi w grę, gdy jest na górze.
- Pozycja stojąca wzmacnia nogi obojga partnerów.
- w pozycji łyżki dobrze ćwiczą biodra.

Mieszaj więc swoje ruchy i czerp korzyści

Seks to zdrowe serce

Jako dojrzała osoba dorosła możesz obawiać się przemęczenia siebie lub partnera podczas seksu. Dorośli w średnim wieku są w rzeczywistości bardziej zagrożeni dla zdrowia niż ich młodszy rówieśnicy. Jednak seks nie jest zwykle uważany za jedno z tych zagrożeń. osoby po pięćdziesiątce często wyrażają obawy, że seks może spowodować zawał serca lub udar. Pary często unikają jakiegokolwiek forsownego seksu z obawy, że stanie się coś strasznego. chociaż te obawy są całkowicie zrozumiałe i są zakorzenione w chęci wzajemnej ochrony, badanie przeprowadzone przez brytyjskich naukowców w Journal of Epidemiology and Community Health wykazało, że częstotliwość seksu w ogóle nie była związana z udarami w grupie blisko tysiąca mężczyzn, którą obserwowali przez dwadzieścia lat. Co ważniejsze, mężczyźni, którzy uprawiali seks co najmniej dwa razy w tygodniu, zmniejszyli ryzyko śmiertelnego zawału serca o 50 procent w porównaniu z mężczyznami, którzy uprawiali seks rzadziej niż raz w miesiącu. Statystycznie tylko 1 procent mężczyzn umiera na atak serca podczas seksu. Jednak okazuje się, że zdecydowana większość z tego 1% uprawiała w tym czasie seks z kochanką lub prostytutką. wydaje się, że dreszczyk emocji związany z oszustwem i potencjalnym przyłapaniem lub uprawianiem seksu „tabu” może być tym, co powoduje, że pasek jest nadbiegiem - a nie sam akt.

Pięcioczęściowa strategia seksu dr Laurie

1. Zaplanuj dwadzieścia minut dwa razy w tygodniu, aby skupić się na przyjemności seksualnej.
2. Pomyśl o seksie jako części codziennych treningów.
3. skoncentruj się na korzyściach (wszystkie powody, dla których angażujesz się w ten proces).

4. powtarzaj sobie: „To jest naprawdę dobre dla mnie i dla nas”.

5. Po prostu spraw, aby to się stało!

Badania są przytłaczające: seks korzystnie wpływa na samopoczucie fizyczne i emocjonalne. choć niektóre korzyści są oczywiste, inne są po prostu bonusem. Ale zaniedbywanie seksualności może mieć równie negatywny wpływ. Ciało ludzkie to wydajna maszyna, która wymaga więcej uwagi niż samochód. Co roku chodzisz do lekarza na pełne badanie fizyczne. co sześć miesięcy chodzisz do dentysty na czyszczenie. A robisz to, ponieważ jeśli zaniedbujesz swoje ciało, dzieją się złe rzeczy. nie inaczej jest z ludzką seksualnością. Dojrzały mężczyźni, którzy uprawiają wolny seks, mogą zmniejszyć ryzyko problemów z prostatą i trudności w utrzymaniu erekcji. a kobiety, które regularnie uprawiają seks, w rzeczywistości pomagają swoim organizmom wytwarzać hormony odpowiedzialne za zdrowie pochwy i pożądanie seksualne.

Dla namiętnej kobiety w pewnym wieku

Czterdziestodwuletnia kobieta i jej pięćdziesięciokilkuletni mąż przestali uprawiać seks kilka lat temu, a kiedy w końcu spróbowali ponownie, żona uznała to za zbyt bolesne, aby kontynuować. Okazuje się, że nie miała pojęcia o skutkach menopauzy. Znała to słowo, ale nie wiedziała, co ono oznacza. Niestety, nawet członkowie społeczności medycznej mogą nie być na bieżąco w tym temacie lub nie chcą o nim rozmawiać. Ta część jest zatem przeznaczony dla każdej pary znajdującej się w takiej samej sytuacji. Chociaż koncentruje się na zdrowiu i seksualności kobiety w miarę jej starzenia, informacje tutaj są korzystne dla obojga partnerów. Wyjaśni to nieporozumienia, być może powie Ci kilka rzeczy, których nie wiedziałeś na ten temat i da proste rozwiązania typowych problemów.

Jest wiele informacji na temat menopauzy, o których lekarze nie mają ani szansy, ani czasu, aby nam powiedzieć, ponieważ są zabiegani. Jednak bez tych informacji kobiety nie mogą nawet sformułować właściwych pytań, które należy zadać. Jeśli jesteś uzbrojona w dokładne informacje na temat swojej seksualności na tym etapie życia, możesz dokonywać lepszych wyborów dotyczących swojego ciała i zdrowia seksualnego - a to pozwala otworzyć swój umysł na wszelkiego rodzaju różne możliwości. jednak ważne jest, abyś dzielił się nową wiedzą ze swoim partnerem, zwłaszcza o tym, jak zmienia się twoje ciało. Nie żyje w twoim ciele i nie ma pojęcia, jak się czujesz, jeśli mu nie powiesz. Na przykład, jeśli unikasz seksu, ponieważ doświadczasz suchości pochwy, może po prostu założyć, że nie czujesz już do niego pociągu. Zbyt wiele domysłów szkodzi związkowi.

Świętuj menopauzę!

Menopauza to ustanie miesiączki kobiety (jej miesiączki), co oznacza, że nie może już zajść w ciążę. Zasadniczo, jej jajniki nie produkują już estrogenu i progesteronu. Kobieta jest uważana za kobietę z menopauzą, gdy nie miała miesiączki przez rok. Według Narodowego Instytutu ds. Starzenia się, średni wiek menopauzy wynosi pięćdziesiąt jeden lat. jednak objawy menopauzy mogą wystąpić wiele lat wcześniej i mogą trwać miesiące lub lata po ustaniu miesiączki. Mówi się, że kobieta jest w okresie okołomenopauzalnym trzy do pięciu lat przed menopauzą, kiedy jej poziom estrogenu zaczyna spadać. Menopauza jest normalną częścią życia, podobnie jak dojrzewanie. pożegnawszy się z naszymi latami reprodukcyjnymi, nadszedł czas, kiedy możemy odzyskać naszą seksualność dla samej seksualności. To dobra wiadomość, bo seks jest teraz wyłącznie dla przyjemności.

POMÓŻ UŁATWIĆ PRZEJŚCIE

Nie wszystkie kobiety szukają lub nawet potrzebują pomocy medycznej w przypadku objawów związanych z menopauzą, niezależnie od tego, czy doświadczają uderzeń gorąca oraz nocnych potów lub niepokoju i suchości pochwy. Faktem jest, że wiele kobiet nie odczuwa na tyle poważnych objawów,

aby wymagały leczenia. jeśli jednak objawy mają wpływ na Twoje codzienne życie, powinieneś udać się do lekarza rodzinnego lub ginekologa, ponieważ im więcej wiesz o tej zmianie, tym lepsze będzie Twoje życie seksualne. Niektóre kobiety obawiają się, że ich lekarze automatycznie przepiszą hormony. Lekarze nie są chętni do dostarczania ci hormonów, więc powinnaś czuć się bezpiecznie, omawiając swoje opcje z lekarzem.

Miłość sromu

Wraz z resztą naszego ciała wygląd naszych genitaliów może się zmieniać wraz z wiekiem. Na przykład wargi sromowe (wargi pochwy) mogą ciemnieć lub opadać. Dla większości kobiet nie stanowi to żadnego problemu i nie ma wpływu na seksualność. Jednak dla niewielkiej mniejszości kobiet wargi sromowe zwisające zbyt luźno lub opadające mogą sprawić, że seks będzie niewygodny, jeśli zostaną pociągnięte podczas penetracji. Na szczęście jest na to poprawka. Niektórzy chirurdzy plastyczni i ginekolodzy wykonują zabieg zwany labioplastyką, podczas którego wycina się „dodatkową” skórę warg.

Uwaga o HRT

Hormonalna terapia zastępcza (HRT) może złagodzić objawy menopauzy, takie jak suchość pochwy, swędzenie pochwy, utrata gęstości kości, uderzenia gorąca i nocne poty. Chociaż HRT jest bardzo dobry w leczeniu tych objawów, może stanowić pewne zagrożenie dla ogólnego stanu zdrowia kobiety. Z tego powodu lekarze mają tendencję do przepisywania HRT nielicznym kobietom, u których występują silne objawy; podczas gdy w przeszłości był automatycznie podawany wszystkim kobietom w okresie menopauzy. Tylko lekarz może ocenić czynniki ryzyka.

Konkluzja: rodzaj leczenia, które powinieneś zastosować, zależy od twoich objawów i historii medycznej. Objawy to tylko objawy. Nadal możesz mieć wspaniałe i satysfakcjonujące życie seksualne, jeśli zastosujesz się do solidnych rad. Być może będziesz musiała zrobić rzeczy trochę inaczej.

JAK MENOPAUA WPŁYWA NA SEKSUALNOŚĆ?

Objawy menopauzy mogą pojawić się na długo przed całkowitym zaprzestaniem miesiączki. Dobra wiadomość: większość nie ma wpływu na twoją seksualność! jednak możesz zauważyć następujące, w różnym stopniu: zmiany w cyklu reakcji seksualnych, atrofię i suchość pochwy lub wiotkość pochwy.

ZMIANY W CYKLU ODPOWIEDZI SEKSUALNEJ

Istnieje kilka faz naszej reakcji seksualnej, z których niektóre mogą mieć wpływ na starzenie się.

- **Pobudzenie i podekscytowanie.** Gdy kobiety (i mężczyźni) się starzeją, osiągnięcie fazy podniecenia może zająć im więcej czasu, ponieważ mniej krwi przepływa do genitaliów. Coś podobnego dzieje się również z innymi obszarami naszego ciała, gdy się starzejemy.

Rozwiązanie: użyj stymulatora łechtaczki, aby zapewnić bardziej bezpośredni kontakt. wybierz taki, który zapewnia silne wibracje.

- **Płaskowyz.** Ponieważ twoje ciało może wytwarzać mniej nawilżenia pochwy, twoja faza plateau - narastanie orgazmu - może potrwać dłużej.

Rozwiązanie: zwiększ grę wstępną, a podczas stosunku naciskaj na łechtaczkę ręką lub zabawką erotyczną.

- Orgazm. dla wielu kobiet po menopauzie orgazmy stają się rzadsze i mniej intensywne. Może to być wynikiem obniżonych hormonów, leków lub innego problemu fizycznego związanego ze starzeniem się. jednak twoja zdolność do osiągnięcia orgazmu nie znikła!

Rozwiązanie: puść orgazm jako cel i ciesz się podróżą. nadal możesz odczuwać przyjemność podczas seksu, nawet jeśli nie osiągniesz szczytu, a zbytnie skupianie się na tym, czy dojdiesz do orgazmu, może faktycznie zmniejszyć szanse, że to zrobisz.

- Rekreacja. w tej fazie twoje ciało regeneruje się.

Rozwiązanie: wygrzewaj się w blasku! Jak widać, dzięki prostym rozwiązaniom, zmiany w cyklu reakcji seksualnych po „zmianie” nie sprawiają, że seks staje się mniej przyjemny.

Atrofia pochwy

Zapalenie pochwy, kurczenie się i ścięczenie ścian pochwy - atrofia - są spowodowane spadkiem estrogenu, który towarzyszy menopauzie. według jednego z kanadyjskich badań, 66 procent kobiet po menopauzie unikają intymności seksualnej z obawy przed bolesnym stosunkiem spowodowanym atrofią pochwy. niestety wiele kobiet czuje się nieswojo, rozmawiając na ten temat swojej drugiej połówki - lub szukając pomocy medycznej. Szkoda, kiedy jest to tak łatwy problem, który można naprawić.

Rozwiązanie: Porozmawiaj ze swoim partnerem o swoim dyskomfortie, ponieważ komunikacja jest niezbędna. chociaż uprawianie seksu jest prawdopodobnie ostatnim to, co chcesz zrobić, gdy twoja pochwa jest podrażniona i sucha, ciągła aktywność seksualna jest najlepszym sposobem na dostarczenie krwi do narządów płciowych i utrzymanie zdrowych ścian pochwy. Pamiętaj, aby uwzględnić grę wstępną i delikatną stymulację wraz z osobistym lubrykantem

Suchość pochwy

Produkt uboczny atrofii pochwy, suchość pochwy jest spowodowana niedostatecznym nawilżeniem. może mu towarzyszyć pieczenie i swędzenie, zwłaszcza podczas stosunku. Niestety często prowadzi to do tego, że kobiety kategorycznie odmawiają seksu, co sprawia, że jest to poważny problem dla par. Brak nawilżenia pochwy NIE jest koniecznie oznaką braku podniecenia, zwłaszcza u kobiet po pięćdziesiątce. Zanim założysz, że nie możesz być podniecona - albo że on cię nie podnieca – dowiedzmy się, przez co przechodzą twoje genitalia w miarę starzenia się i co możesz łatwo z tym zrobić. Ściany pochwy są zwykle nasmarowane cienką warstwą płynu. Kiedy kobieta jest podniecona seksualnie, krew napływa do jej narządów płciowych, co powoduje jeszcze większą płynność. Kiedy poziom estrogenu spada, tak jak w okresie menopauzy, ściany pochwy tracą elastyczność i stają się bardziej kruche i podatne na małe łzy. Typową konsekwencją suchości pochwy jest ból - lub w poważniejszych przypadkach krwawienie - podczas seksu, wraz z pieczeniem. chociaż suchość pochwy może wystąpić w każdym wieku z różnych przyczyn – na przykład kobiety karmiące piersią czasami ją doświadczają - najczęściej występuje podczas lub po menopauzie, a ginekolodzy twierdzą, że jest to najczęstszy problem kobiet po pięćdziesiątce.

Rozwiązanie: na szczęście istnieje wiele środków, przy czym najbardziej dostępne i najtańsze są przepisane lubrykanty na bazie estrogenu i dostępne bez recepty, które mogą pomóc przywrócić niezbędne nawilżenie ścian pochwy, sprawiając, że stosunek płciowy znów będzie przyjemny. W wielu przypadkach wystarczy dobry lubrykant, ale jeśli problem nie ustąpi, porozmawiaj ze swoim lekarzem o innych opcjach

Co to jest wiotkość pochwy?

Termin wiotkość pochwy odnosi się do rozciągania pochwy i jej otwarcia, introitus. Stan ten jest na ogół związany z porodem pochwowym lub wypadaniem narządów miednicy (opadnięcie pęcherza, macicy i/lub odbytnicy); jednak może się to również zdarzyć naturalnie, gdy się starzejemy. Kobieta z tym schorzeniem może czuć się „rozluźniona”, a niektóre mogą nawet mieć wrażenie, że wypadają jej wnętrzności. To rozluźnienie może wpływać na satysfakcję seksualną, zwłaszcza jeśli nie czuje w środku swojego partnera lub nie ma on wystarczającego tarcia podczas stosunku. Badania w tej dziedzinie są stosunkowo nowe. W jednym z badań pilotażowych kobiety i ich lekarze stwierdzili, że operacja korygowania wiotkości pochwy, zwana waginoplastyką - usunięcie nadmiaru wyściółki pochwy i zaciśnięcie otaczających tkanek miękkich i mięśni - była bardziej skuteczna niż zwykłe ćwiczenia Kegla lub poddawanie się zabiegom dna miednicy. Fizjoterapia, chociaż obie są również świetnymi opcjami. Niektóre kobiety mogą potrzebować innego rodzaju operacji, zwanej colpoperineorrhaphy, w celu naprawy obszaru; to jest podobne do nacięcia krocza. Trzecie badanie wykazało, że niechirurgiczna terapia termiczna falami radiowymi, która jest zasadniczo mikrofalami nakładanymi na tkanki w celu naciągnięcia skóry, była skuteczna: pacjentki zgłaszały znaczną poprawę napięcia pochwy i funkcji seksualnych jak również zmniejszenie stresu seksualnego. Badania w tej dziedzinie trwają, więc staraj się być na bieżąco z nowościami!

Co jeśli jestem za ciasna?

Z wiekiem - zwłaszcza jeśli przeszłaś histerektomię, operację rekonstrukcyjną wypadania lub radioterapię w leczeniu raka - długość pochwy skraca się, a otwór może się zwężyć. Może to powodować ból podczas stosunku. Jeśli tego doświadczasz, nie rozpaczaj! Przedyskutuj swoje opcje ze swoim ginekologiem; Dostępnych jest kilka metod leczenia, takich jak fizjoterapia, stosowanie rozszerzaczy pochwy, a nawet zabieg chirurgiczny.

Hormonalna terapia zastępcza

Hormonalna Terapia Zastępcza lub HRT jest jedną z realnych opcji dla kobiet w okresie menopauzy doświadczających suchości pochwy. Porozmawiaj ze swoim lekarzem o to, czy to jest odpowiednie dla Ciebie. Miejscowe formy HRT stały się pierwszą linią obrony. Zawierają:

- Kremy nakładane do pochwy za pomocą aplikatora, takiego jak remarin.
- Pochwowe pierścienie estrogenowe, które są umieszczane w górnej części pochwy, takie jak estring.
- Tabletki estrogenu dopochwowego, które są również wprowadzane do pochwy, takie jak vagifem.

Ale jeśli formy miejscowe nie są dla Ciebie odpowiednim rozwiązaniem, istnieją formy ogólnoustrojowe, które również zapewniają organizmowi zastąpienie estrogenów. Różnica polega na tym, że formy stosowane miejscowo w pochwie w większości nie dostają się do krwiobiegu. Działają formy ogólnoustrojowe, takie jak plastry na skórę (takie jak alora) lub leki doustne (takie jak estrace). Biorąc to pod uwagę, ogólnie kobiety twierdzą, że terapia miejscowa jest skuteczniejsza w leczeniu suchości pochwy niż hormony przyjmowane doustnie lub w postaci plastra na skórę.

Lokalna Terapia Estrogenowa (LET)

Ta opcja hormonalna to estrogen, który jest podawany bezpośrednio do pochwy za pomocą tabletki, pierścienia lub kremu, aby pomóc odbudować tkankę pochwy. Jest to cudownie skuteczny lek na suchość pochwy i dyskomfort podczas stosunku i ma mniejsze ryzyko niż hrT. Jako bonus pomaga również przy problemach z moczem. Kanadyjskie Towarzystwo Położników i Ginekologów zdecydowanie zaleca leT jako najwłaściwszą metodę leczenia atrofii pochwy. Zwykle tydzień codziennego stosowania, a następnie aplikacja co kilka dni, złagodzi objawy i zaczniesz doświadczać

mniej bolesnych stosunków w ciągu kilku tygodni leczenia. Jak zawsze, przedyskutuj tę opcję ze swoim lekarzem.

Bez recepty lubrykanty dopochwowe

Jeśli nie czujesz się komfortowo z pomysłem HRT lub jeśli po prostu chcesz poradzić sobie z suchością pochwy w sposób niehormonalny, lubrykanty dopochwowe są świetnym rozwiązaniem. Sprzedawane jako „osobiste lubrykanty”, zwykle w dziale „kobięcych potrzeb” w sklepie spożywczym lub drogerii, lubrykanty mogą uzupełniać lub zastępować płyn normalnie wytwarzany przez przepływ krwi podczas aktywności seksualnej i może znacznie zmniejszyć ból podczas stosunku. Produkty na bazie wody są mniej podatne na reakcje alergiczne, podczas gdy produkty na bazie silikonu są trwalsze, ale są też znacznie „tłuste” i wysychają dłużej. Poświęć trochę czasu, aby znaleźć odpowiedni dla siebie środek smarny. Nie bój się wypróbować różnych rodzajów.

Uwaga: używaj tylko lubrykantów na bazie wody, jeśli używasz prezerwatyw, ponieważ lubrykanty na bazie oleju niszczą lateks.

To nie jest tylko menopauza

Czynniki inne niż menopauza mogą zaostrzyć lub wywołać suchość pochwy. niektóre z tych winowajców to: Douching zaburza normalną równowagę chemiczną w pochwie, co może prowadzić do suchości i podrażnienia. leki zawierające leki zmniejszające przekrwienie mogą zmniejszyć wilgotność w ciele, co może prowadzić do suchości pochwy. Leki antyestrogenowe, takie jak te stosowane w leczeniu raka piersi, mogą powodować suchość pochwy, ponieważ zmniejszają poziom estrogeny potrzebny do utrzymania zdrowych ścian pochwy. brak gry wstępnej przed stosunkiem może nie dać pochwie czasu na nasmarowanie się. organizm potrzebuje stymulacji, aby soki płynęły!

ĆWICZENIA, ABY ODZYSKAĆ SWOJE ROWKI

Mięśnie dna miednicy, w tym mięsień łonowo-guziczny (PC), są ważne dla utrzymania silnego i zdrowego obszaru narządów płciowych. Mięśnie te mogą słabnąć wraz z wiekiem, dlatego ważne jest, aby je wzmocnić, aby zmaksymalizować przyjemność seksualną. w rzeczywistości badania od lat pięćdziesiątych wielokrotnie wykazały, że regularne ćwiczenia Kegla (opisane w następnej sekcji) pomagają kobietom osiągnąć lepsze, silniejsze orgazmy. Ćwiczenia te, tworząc ciaśniejszy kanał pochwy, pomagają kobiecie lepiej poczuć obwód jej mężczyzny. Ta ciasność niezmiennie zwiększy również jego przyjemność! jako bonus, wykonywanie ćwiczeń dna miednicy może pomóc w innej powszechnej dolegliwości związanej ze starzeniem się: nieszczelnym pęcherzu.

Ćwiczenia Kegla

Najbardziej znane ćwiczenia dna miednicy to ćwiczenia Kegla, w których napinasz, a następnie rozluźniasz mięśnie dna miednicy. Aby zlokalizować te mięśnie, spróbuj zatrzymać przepływ moczu w środkowym strumieniu. Ściśnij, a następnie puść. (Zrób to tylko po to, aby znaleźć mięśnie. Następnie przećwicz ćwiczenie poza ścianami łazienki.) Staraj się unikać napinania mięśni pośladków, ud lub brzucha. możesz zacząć ćwiczyć Kegla, napinając mięśnie dna miednicy przez 5 sekund, a następnie uwalniając je na 5 sekund. Zrób to kilka razy z rzędu. najlepiej byłoby powtarzać to ćwiczenie trzy razy dziennie, a kiedy już się do tego przyzwyczaisz, staraj się, aby mięśnie były napięte przez 10 sekund na raz. Ćwiczenia Kegla są dyskretne. możesz je zrobić zawsze i wszędzie, i nikt tego nie zauważy! Wykonuj następujący program ćwiczeń Kegla trzy razy dziennie w dowolnym miejscu i czasie, w ubraniu lub bez:

- Wykonaj trzy serie po 15 powtórzeń za każdym razem.
- Pierwszy zestaw: Ściśnij przez 3 sekundy, a następnie zwolnij. powtórz 15 razy.

- Drugi zestaw: szybko zwiń i zwolnij. powtórz 15 razy.
- Trzecia seria: naprzemiennie szybki skurcz i długi (3-sekundowy) uścisk.
- Kegle dla par: ćwicz podczas stosunku płciowego, z obydwoma partnerami na przemian kurczącymi się i zwalniającymi.

ĆWICZ SWOJE CIAŁO, A TWOJA SEKSUALNOŚĆ PODĄŻY Z NIM

Skoro już jesteśmy przy temacie ćwiczeń, okazuje się, że im więcej ćwiczysz całego ciała, tym bardziej będziesz cieszyć się seksem! to konkluzja badania z 2010 roku opublikowanego w The European Journal of Contraception & Reproductive Health Care. Naukowcy odkryli, że kobiety przed menopauzą, które zgłaszały wyższy poziom aktywności fizycznej, również zgłaszały lepszy seks. kobiety przed menopauzą, które były mniej aktywne, zgłaszały zmniejszenie pożądania seksualnego, zmniejszenie pobudzenia i nawilżenia, mniej orgazmów i mniejszą satysfakcję. Nigdy nie jest zbyt późno, aby krew płynęła. Wybierz się na miły, rześki wieczorny spacer ze swoim partnerem i zacznij krążyć. może się okazać, że chcesz, aby pompował całą drogę do sypialni

Fizjoterapia dna miednicy

Fizjoterapia dna miednicy pomaga kontrolować ból i nie tylko sprawia, że stosunek jest możliwy, ale także przyjemniejszy. To stosunkowo nowa specjalność, która polega na ręcznej pracy z całym obszarem miednicy. Fizjoterapeuta używa rąk, sondy lub rozszerzacza w pochwie kobiety, aby pomóc jej uzyskać kontrolę nad mięśniami pochwy. To świetna opcja, jeśli masz słabe mięśnie dna miednicy, ponieważ fizjoterapeuta stymuluje mięśnie różnymi technikami, aby je wzmocnić. Może zasugeruj również elektryczną stymulację mięśni lub nauczyć Cię technik manualnych, które możesz wykonywać w domu. Ćwiczenia, których nauczysz się z wyspecjalizowanym fizjoterapeutą, różnią się od zwykłych Kegla. tutaj, pracownik służby zdrowia będzie działał bezpośrednio z genitaliami, aby mięśnie działały prawidłowo. Ona ci pokaże - poprzez techniki biofeedbacku, na przykład - różne sposoby wykonywania ćwiczeń. Tak, stosują podejście „praktyczne”, z którym możesz, ale nie musisz, czuć się komfortowo; jednak dla niektórych kobiet takie podejście jest bardzo skuteczne. (Pomyśl o tym jak o wizycie u ginekologa.) Ponieważ jest to nowa dziedzina nauki, poproś swojego ginekologa o rekomendację, zapytaj fizjoterapeutę, czy leczy dno miednicy, lub skorzystaj z Internetu, aby znaleźć fizjoterapeuta zdrowia kobiet.

Kulki Ben-Wa

Kulki Ben-Wa to obciążone kulki, zwykle wykonane z metalu, które wkładasz do pochwy i starasz się zapobiec wypadnięciu, napinając mięśnie PC (czyli wykonując Kegla) prawie bez przerwy. To kolejny świetny sposób na ćwiczenie pochwy. Kulki Ben-Wa występują w różnych rozmiarach, a czasem w różnych formach - w wyszukiwarce Google znajdziesz dziesiątki przykładów. często mają przymocowany sznurek, a wiele kobiet odczuwa przyjemność, gdy w końcu je wyciągają. Odkąd ukazała się powieść erotyczna Pięćdziesiąt Twarzy Greya, sprzedaż piłek Ben-Wa gwałtownie wzrosła. (Główna bohaterka wkłada je do pochwy, a następnie trzyma je przez większość swojej randki.) Spróbuj!

MENOPAUA NIE TŁUMI LIBIDO

Pozbądźmy się ostatniego zmartwienia: menopauza nie musi zmniejszać popędu płciowego. może nawet zwiększyć twoje libido teraz, gdy nie martwisz się już o zajście w ciążę! w rzeczywistości bardziej prawdopodobne jest, że czynniki psychologiczne i emocjonalne ostudzą zainteresowanie kobiety seksem niż uleczalne warunki fizyczne. Czynniki te obejmują urazę do partnera i poczucie, że związek stał się monotony, nudny lub rutynowy. I odwrotnie, wiele badań wykazało, że kobiety, które mają

pozytywne nastawienie do swoich związków i partnerów, zgłaszają wyższy poziom satysfakcji seksualnej. Tak więc, jeśli chcesz ożywić swoje uczucia seksualne, przejście przez menopauzę Cię nie powstrzyma. Chodzi o działania, które podejmujesz oraz o Twoje ogólne nastawienie.

Dla zażutzonego człowieka

Wszyscy mężczyźni doświadczenia zmian w swojej seksualności wraz z wiekiem. Po prostu zdarza się to w różnym czasie dla różnych mężczyzn. Dla niektórych zmiany pojawiają się w wieku trzydziestu pięciu lat, ale inni niczego nie zauważają, dopóki nie osiągną sześćdziesiątki. Mogą zaobserwować, że ich erekcje zwisają pod mniejszym kątem lub są mniej sztywne. Orgazm może trwać dłużej, a kiedy to się stanie, wytrysk mniej i nie tak mocno jak wcześniej. Ich okres refrakcji - okres rekonwalescencji przed kolejnym orgazmem - również może być dłuższy. Pomimo tych zmian, większość dojrziałych mężczyzn nadal zgłasza satysfakcjonujące życie seksualne. Uzbrojeni w dokładne informacje na temat opcji leczenia (jeśli i kiedy to konieczne), konkretnych strategii i pozytywnego nastawienia, ty i twój partner przekonacie się, że seks po pięćdziesiątce może być lepszy niż kiedykolwiek!

„MAN-OPAUZA”

Andropauza, znana również jako „man-opauza” lub zespół niedoboru testosteronu, jest tak blisko odpowiednika menopauzy, jaki mają mężczyźni. Odnosi się do okresu - który może wystąpić w dowolnym momencie między czterdziestym a pięćdziesiątym piątym rokiem życia - kiedy mężczyźni zaczynają wykazywać oznaki spadku poziomu testosteronu i innych hormonów. w przeciwieństwie do kobiet, które wiedzą, kiedy przechodzą menopauzę, ponieważ ich miesiączki ustają, mężczyźni wydają się powoli przechodzić w tę fazę, która może obejmować kilka dekad. Chociaż wszystkie kobiety przechodzą menopauzę, nie wszyscy mężczyźni doświadczenia objawów andropauzy. Według Michaela Wernera, MD, znanego urologa i specjalisty od dysfunkcji seksualnych, który obszernie pisał na ten temat, około 2 do 5 procent mężczyzn w wieku od czterdziestu do czterdziestu dziewięciu lat doświadczenia andropauzy, podczas gdy w wieku sześćdziesięciu lat prawdopodobieństwo wynosi od 20 do 40 procent. Do niedawna andropauza pozostawała niezdiagnozowana i nieleczona, często mylona z innymi schorzeniami. Dobrą wiadomością jest to, że dzisiaj mamy lepsze metody wykrywania poziomu hormonów, a zatem społeczność medyczna mówi o tym bardziej otwarcie. Pamiętaj, że nie wszyscy mężczyźni doświadczenia objawów w stopniu, który im przeszkadza! jak dotąd nie mamy żadnego sposobu, aby przewidzieć, kto będzie cierpieć na niektóre z poważniejszych objawów – lub kiedy.

Słowo andropauza - czasami nazywane zespołem niedoboru testosteronu lub man-opauzą – pochodzi od łacińskiego andro, co oznacza „mężczyzna”. To dość nowy termin, a sam stan nie jest dobrze rozumiany.

OBJAWY ANDROPAUZY I ICH WPŁYW NA SEKS

Objawy andropauzy mogą pojawiać się dość stopniowo. Zawierają:

- Zmiany postaw i nastrojów. Może to spowodować, że poczujesz się przygnębiony i rozdrażniony, co sprawi, że będziesz mniej skłonny do uprawiania seksu i prawdopodobnie twój partner będzie Cię unikał.
- Zmęczenie i utrata energii. Bycie chronicznie zmęczonym wygasa nasz płomień - i pozostawia nam mało energii na zabawę.
- Utrata sprawności fizycznej i siły. możesz mieć trudności z utrzymaniem wytrzymałości seksualnej.
- Utrata popędu seksualnego. poczujesz się, jakbyś stracił swoje „mojo”.

- Spadek siły erekcji. możesz dostać erekcji, ale nie będą one tak sztywne jak wcześniej.

Niektórzy mężczyźni zaczynają zasypiać zaraz po kolacji. inni stwierdzają, że nie są w stanie uprawiać sportów, które kiedyś opanowali, lub że ich wydajność w pracy spada. Mogą po prostu doświadczać zmniejszonej radości życia.

Prawd o mężczyznach po czterdziestce i zaburzeniach erekcji

W kanadyjskim badaniu satysfakcji seksualnej z 2003 r. obejmującym ponad 4500 mężczyzn w wieku czterdziestu lat i starszych:

Stwierdzono, że 34 procent ma zaburzenia erekcji (red)

83 procent mężczyzn z zaburzeniami erekcji było przynajmniej w pewnym stopniu zadowolonych ze swojego życia seksualnego

73 procent mężczyzn z zaburzeniami erekcji uprawiało seks

Średnio 4,4 razy w miesiącu (w porównaniu z 7,3 dla mężczyzn bez ed)

54 procent z łatwością poradziło sobie z ed ze swoim partnerem

97 procent stwierdziło, że ich partner był całkowicie wyrozumiały

JAK TO ROZPOZNAĆ, JEŚLI MASZ TO

Dwa markery andropauzy, których lekarze najczęściej używają, to zmniejszony popęd płciowy i trudności z erekcją. Jeśli masz te lub inne wymienione tutaj objawy, istnieje prawdopodobieństwo, że masz niski poziom testosteronu i powinieneś zostać sprawdzony przez lekarza. Proste badanie krwi może pomóc w określeniu poziomu testosteronu.

Uwaga: nie wszyscy mężczyźni odczują wszystkie objawy z takim samym nasileniem! Wymienione objawy to najgorsze scenariusze. Ale jeśli wpływają na twoją seksualność, porozmawiaj ze swoim lekarzem o możliwościach powrotu do rytmu. Zajmując się swoim życiem seksualnym, zmniejszysz inne zagrożenia zdrowotne związane z andropauzą. Na przykład obniżony poziom hormonów był związany z osteoporozą i chorobami układu krążenia zarówno u mężczyzn, jak i kobiet. Jak omówiono w Części 2, aktywne życie seksualne pomaga w utrzymaniu ogólnego stanu zdrowia.

HORMONY NA RATUNEK

Terapia zastępcza testosteronem jest leczeniem z wyboru dla mężczyzn, których poziom jest niski, na co wskazuje badanie krwi mierzące „wolny” lub „biodostępny” testosteron. Mówiąc prościej, większość testosteronu, który mamy we krwi, jest związana z białkiem zwanym globuliną wiążącą hormony płciowe (shBG). Pozostałe 40 procent testosteronu, który nie jest związany, jest jednak określane jako „biodostępne” i jest głównie odpowiedzialne za nasze funkcjonowanie seksualne. Biodostępny test jest najdokładniejszy, ale nie wszystkie laboratoria go przeprowadzają, więc pamiętaj, aby poinformować lekarza, że chcesz wykonać to konkretne badanie krwi. Mężczyźni, którzy dobrze reagują na leczenie hormonalne, zgłaszają, że czują się ożywieni, pobudzeni i gotowi na seks. niektóre inne korzyści obejmują zwiększoną masę mięśniową, lepszą pamięć i koncentrację, zwiększone libido, lepszy sen i zwiększoną motywację.

Istnieje kilka opcji leczenia zastępczego testosteronem, w tym:

- Zastrzyki domięśniowe
- Plaster testosteronu

- żel testosteronowy
- tabletki doustne
- Długo działający implant podskórny

Każdy zabieg ma inne zalety i wady. Porozmawiaj ze swoim lekarzem, aby dowiedzieć się, które podejście może być dla Ciebie odpowiednie. Zanim zaczniesz terapię zastępczą testosteronem i ponownie zasalutujesz żołnierzowi, najpierw musisz udać się do lekarza, aby mógł zlecić badanie krwi! Nie wstydź się rozmawiać o andropauzie ze swoim lekarzem. On lub ona nie może zadawać ci pytań na temat twojego życia seksualnego, chyba że o tym wspomnisz. musisz być swoim własnym adwokatem. A czy twoje życie seksualne nie jest tego warte?

ED: CO MUSISZ WIEDZIEĆ

Objawem, który najczęściej skłania mężczyzn do poszukiwania leczenia, jest ED, definiowany jako niezdolność do osiągnięcia lub utrzymania erekcji, która jest trudna wystarczająco lub trwa wystarczająco długo, aby zakończyć stosunek seksualny lub inną aktywność seksualną. Prawda jest taka, że większość mężczyzn w pewnym momencie życia doświadcza sporadycznego braku erekcji z powodu stresu, zmęczenia, niepokoju lub alkoholu. Kiedy tak się dzieje, nie ma się czym martwić. Starzenie się wpłynie również na sztywność twoich erekcji. Osiągnięcie erekcji trwa dłużej, a mężczyźni mogą potrzebować bardziej bezpośredniej stymulacji, aby pozostać twardym. Jeśli tak się stanie, prawdopodobnie nie potrzebujesz leczenia. Strategia seksualna: spędzaj więcej czasu na grze wstępnej, zwłaszcza seks oralny lub stymulacja manualna. Jednak dla około 25 procent mężczyzn problemy z erekcją są na tyle poważne, że wymagają interwencji medycznej.

KWESTIE MEDYCZNE I ED

Terry Mason, dyrektor medyczny w Cook County Health and Hospitals System w Chicago i wybitny ekspert w dziedzinie ED, uważa, że problem jest wiodącym wskaźnikiem chorób serca. Jeśli regularnie doświadczasz zaburzeń erekcji (innymi słowy, częściej niż raz), skontaktuj się z lekarzem i jak najszybciej przeprowadź pełną kontrolę lekarską. wczesna diagnoza i leczenie mogą uratować ci życie. Jeśli cierpisz na którykolwiek z tych stanów, jest bardziej prawdopodobne, że doświadczysz ED:

- Alkoholizm
- Zatkane naczynia krwionośne
- Cukrzyca
- Choroba serca
- Wysokie ciśnienie krwi
- Wysoki cholesterol
- Problemy ze zdrowiem psychicznym, takie jak depresja, lęk, stres i problemy w związku
- Stwardnienie rozsiane
- Choroba Parkinsona
- Rak prostaty lub przerost prostaty

MOŻLIWOŚCI LECZENIA ED

Jeśli masz zaburzenia erekcji, nie rozpaczaj! Istnieje wiele możliwości leczenia tego schorzenia. Omów je z lekarzem, który dostosuje przebieg leczenia do Twoich potrzeb.

Leki doustne

Doustne leki na zaburzenia erekcji są leczeniem z wyboru dla wielu mężczyzn. Jestem pewien, że słyszałeś nazwy handlowe: viagra, cialis, Levitra i staxyn. Leki te wzmacniają działanie tlenu azotu, który znajduje się w organizmie i rozluźnia mięśnie prącia. Kiedy mięśnie są rozluźnione, więcej krwi napływa do penisa i prowadzi do erekcji – wtedy i tylko wtedy, gdy jesteś stymulowany seksualnie. bez stymulacji, bez erekcji. Te leki nie są jednak bez zastrzeżeń. Mogą nie działać przy pierwszym użyciu i być może będziesz musiał wypróbować każdy z nich, aż znajdziesz ten, który najbardziej Ci odpowiada. Częste działania niepożądane, o których należy pamiętać, to ból głowy, zaczerwienienie lub zaczerwienienie twarzy i szyi, niestrawność, zatkały nos i „niebieskie widzenie” (wydaje się, że wszystko ma niebieski odcień). Żaden z tych skutków ubocznych nie jest trwały. Skonsultuj się z lekarzem, aby upewnić się, że jesteś dobrym kandydatem na te leki i czy nie będą one kolidować z innymi przyjmowanymi receptami. Jeśli otrzymasz od lekarza receptę na jakiegokolwiek leki na zaburzenia erekcji, nie kupuj ich online. (niektórzy ludzie nawet próbują dostać te leki bez recepty przez Internet.) Badania wykazały, że to, co jest często sprzedawane online jako viagra (lub inne), tak naprawdę nie jest, nawet jeśli na to wygląda. To podróbka, która może nawet nie zawierać śladów niezbędnego składnika, sildenafilu. Zgodnie z badaniem przedstawionym na corocznym zjeździe naukowym Amerykańskiego Towarzystwa Urologicznego 2012 i zgłoszonym przez dr Irwina Goldsteina, 77 procent tabletek sprzedawanych w Internecie było podrobionych. Uważaj również na „naturalne” środki zaradcze. Wiele suplementów diety jest sprzedawanych z obietnicą poprawy erekcji. czasami działają, czasami nie. Problem polega na tym, że Agencja ds. Żywności i Leków nie reguluje tych suplementów, a to dlatego, że wiele sprzedawanych produktów nie zostało poddanych rygorystycznym badaniom naukowym. Inną kwestią jest to, że jeśli „samodzielnie przepisujesz” suplement, ryzykujesz, że nie dotrzesz do źródła przyczyny zaburzeń erekcji. Jeśli, na przykład, przyczyną twojego ED są blokady tętnic, możesz przeoczyć potencjalnie zagrażający życiu problem. naturalne środki mogą również kolidować z innymi przyjmowanymi lekami, więc zachowaj ostrożność we wszystkim, co bierzesz, „naturalne” lub nie, i najpierw skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

Zrozum, że sporadyczne ED jest powszechne u wszystkich mężczyzn i nie jest wskaźnikiem, że to już nie działa! Poświęć trochę czasu, aby skupić się na innych czynnościach seksualnych, które nie dotyczą penisa. Skoncentruj swoją uwagę na zadowalaniu partnera rękami i ustami, bez nacisku na współżycie. Wypróbuj to podejście przez następne pięć bliskości.

Zastryk w prącie

To nie jest tak przerażające, jak się wydaje. W swojej książce *A Mind of Its Own: A Cultural History of the Penis*, autor David Friedman opisuje, w jaki sposób zastryki do penisa zostały wprowadzone jako opcja leczenia. Angielski fizjolog, Giles Brindley, pracował nad lekami, które po wstrzyknięciu do penisa wywoływały erekcję trwającą kilka godzin, nawet u sparaliżowanych mężczyzn. Na konwencji urologicznej w 1983 roku zrobił z siebie spektakl, pokazując publiczności swojego penisa świeżo po wstrzyknięciu, aby udowodnić swoją rację! Od tego czasu zastryki do prącia były bezpieczną opcją leczenia dla mężczyzn - tak samo bezpieczną jak inne metody leczenia zaburzeń erekcji, chociaż wszystkie opcje mają potencjalne skutki uboczne - i jest dobrą opcją dla mężczyzn, którzy nie reagują na leki doustne. jednak od czasu wprowadzenia leków doustnych ta opcja nie jest powszechnie stosowana. Dzięki tej metodzie mężczyźni są uczeni, jak wstrzykiwać alprostadyl (czasami sprzedawany pod marką caverject) w podstawę lub bok penisa za pomocą bardzo cienkiej igły. każde wstrzyknięcie zwykle powoduje erekcję w ciągu kilku minut i trwa około godziny. w przeciwieństwie do leków takich

jak viagra, które wymagają od mężczyzny nastroju i podniecenia seksualnego, wstrzyknięcie prącia działa bezpośrednio na mięśnie i tętnice prącia – nie jest konieczna bezpośrednia stymulacja.

W badaniu opublikowanym w czasopiśmie urologicznym BJU International pacjenci porównujący tę metodę do stosowania sildenafilu (viagry itp.) stwierdzili, że twardość ich erekcji była lepsza po wstrzyknięciu, a większość z tych mężczyzn chciała kontynuować stosowanie metoda wtrysku. możliwe działania niepożądane obejmują blizny, priapizm (przedłużająca się bolesna erekcja), krwawienie i siniaki.

Czopek docewkowy

Innym sposobem leczenia ED jest użycie specjalnego aplikatora do wprowadzenia do cewki moczowej czopka zawierającego alprostadil (znany pod nazwą handlową Muse). Erekcja zwykle pojawia się w ciągu 10 minut i trwa od 30 do 60 minut. Zgłaszane działania niepożądane obejmują ból, zawroty głowy i priapizm, ale tylko u znikomej liczby użytkowników. Według Centrum Medycyny Rozrodu Męskiego i Mikrochirurgii ta metoda ma 30 do 40 procent skuteczności (mierzonej zdolnością do osiągnięcia erekcji, która jest wystarczająco sztywna do penetracji).

Urządzenie do erekcji próżniowej (lub pompka do penisa)

Zwykle sprzedawane w seks-butikach i przez firmy zajmujące się zaopatrzeniem medycznym, to urządzenie jest pustą rurką z pompką zasilaną ręczną lub baterią. Mężczyzna umieszcza swojego penisa w rurce, a następnie używa pompy do wytworzenia próżni, wysysając powietrze z rurki, wciągając krew do penisa. gdy osiągnie erekcję, zdejmuje urządzenie i natychmiast zakłada pierścień napinający (znany również jako „pierścień na penisa”) wokół podstawy penisa, aby zatrzymać we krwi i utrzymać erekcję. (powinien zdjąć pierścień nie później niż 30 minut później, co daje dużo czasu na stosunek.) użycie jednego z tych pierścieni nie wpływa na zdolność do orgazmu, ale może utrudniać wytrysk. Inne możliwe skutki uboczne to siniaki, ból i drętwienie prącia (wszystkie z nich są tymczasowe). Według Departamentu Urologii Weill Cornell Medical College wskaźnik zadowolenia z tego urządzenia wynosi ponad 80 procent.

Jeśli masz trudności z utrzymaniem erekcji, nie oznacza to, że nie możesz odczuwać lub dawać przyjemności seksualnej. Jeśli twoja partnerka chce poczucia penetracji, spróbuj użyć na niej wibratora, jednocześnie pieszcząc ją wolną ręką.

Implanty prącia

To leczenie ED jest najbardziej inwazyjną i najmniej powszechną opcją, ale tą, która daje najwięcej satysfakcji parom. W badaniu opublikowanym w Journal of Urology satysfakcja pacjentów i partnerów była bardzo wysoka (91% w przypadku mężczyzn i 83% w przypadku kobiet). Powiedziawszy to, rozważ to tylko wtedy, gdy wszystkie inne metody zawiodły. Ta metoda chirurgiczna jest leczeniem z wyboru, choć rzadko spotykanym, dla mężczyzn, którzy nie reagują na żadną inną opcję leczenia i mają wyraźną medyczną przyczynę ich zaburzeń erekcji. Według firmy coloplast, zajmującej się dystrybucją protez prącia, każdego roku na całym świecie przeprowadza się 20 000 takich operacji. jednak badanie z 2011 r. opublikowane w Journal of Sexual Medicine donosi, że implanty prącia po operacji raka prostaty zostały wybrane przez tylko 0,8 procent pacjentów. Proces polega na chirurgicznym umieszczeniu prętów po obu stronach penisa. Pręty mogą być nadmuchiwane – gdzie mężczyzna ściska pompkę umieszczoną w mosznie, kiedy chce erekcji - lub półsztywne, gdzie penis pozostaje jędrny przez cały czas (ale można go zgąć, gdy nie jest „używany”). implanty prącia nie wpływają na zdolność wytrysku. Potencjalne zagrożenia obejmują infekcję i nieprawidłowe działanie implantu.

Terapia seksualna lub psychoterapia

Jeśli twoje problemy z penisem są spowodowane stresem, lękiem lub depresją, rozważ skonsultowanie się z terapeutą, sam lub ze swoim partnerem. Podobnie niektóre leki stosowane w leczeniu tych stanów mogą zakłócać działanie prącia. Ulgę może przynieść coś tak prostego, jak zmiana leków, więc porozmawiaj ze swoim lekarzem lub terapeutą o wszystkich dostępnych opcjach.

INNE PROBLEMY FIZYCZNE — I CO Z NIM ZROBIĆ?

Andropauza i zaburzenia erekcji nie są jedynymi problemami seksualnymi, z którymi borykają się mężczyźni po pięćdziesiątce. Podobnie do fizycznych zmian, jakie przechodzą kobiety podczas menopauzy, męska anatomia seksualna przechodzi własny zestaw zmian.

Jeśli twoja moszna zwisa, twój partner najprawdopodobniej poczuje, jak twoje jądra uderzają o nią podczas pchania podczas tylnego wejścia i pozycji misjonarskich. Większość kobiet nie ma nic przeciwko temu, ale jeśli czujesz się skrępowany, spróbuj pozycji kobiecej na górze lub na boku podczas leżenia.

Obwisła moszna

Nikt się nie starzeje i gdzieś nie ucieka od zwiotczonej skóry - w tym genitaliów. Jeśli twoje jądra zwisają nisko i jesteś tego skrępowany, prosta procedura zwana podniesieniem moszny może zaradzić tej sytuacji. To ambulatoryjna procedura chirurgiczna, która zwykle wykonywana jest w szpitalu (lub klinice, która ma salę operacyjną) w znieczuleniu miejscowym. Wykonanie zajmuje od 30 minut do godziny. podobnie jak labioplastyka u kobiet, jest to planowa operacja plastyczna, ponieważ nie ma medycznego powodu, aby to „naprawić”.

Krzywizna penisa

Chociaż niektóre skrzywienie prącia jest normalne, z wiekiem może stać się bardziej widoczne. Mężczyźni, których penisy nie stoją całkowicie prosto, nie mają problemów ze stosunkiem. czasami po prostu muszą trochę manewrować swoim ciałem, aby mieć łatwiejszy dostęp do pochwy. Jednak badanie opublikowane w International Journal of Impotence Research poinformowało, że około 3 do 4 procent mężczyzn będzie cierpieć na chorobę Peyroniego - skrzywienie prącia, które jest bardzo wyraźne i może powodować ból podczas erekcji. Ryzyko zachorowania na tę chorobę wzrasta wraz z wiekiem. Ten stan wynika z nagromadzenia blizny, które mogło być spowodowane urazem lub uszkodzeniem penisa, często w wyniku rygorystycznej aktywności seksualnej (choć nigdy nie zdawałeś sobie sprawy, że sam się zraniłeś). Ta blizna może powodować ból i nieprawidłową krzywiznę prącia, gdy jest w stanie erekcji. Kąt prącia może sprawiać, że stosunek jest bolesny lub trudny, ale nie wszyscy mężczyźni z tym schorzeniem mają problemy z seksem. Jeśli zauważysz, że Twoje erekcje powodują duże skrzywienie i powoduje ból, skonsultuj się z urologiem. Nie ma powodu, abyś żył z bólem prącia, jeśli można mu pomóc. W zależności od nasilenia, lekarze traktują ten stan za pomocą leków, urządzeń do rozciągania penisa (przedłużacze penisa) lub operacji. Jeśli twój penis ma lekkie zakrzywienie, możesz chcieć, aby twoja partnerka była na górze podczas stosunku, aby mogła trzymać twojego penisa i wprowadzić go do pochwy. być może będziesz musiał poruszać biodrami nieco inaczej podczas pchania. trochę poeksperymentuj, aby zobaczyć, co jest dla was wygodne.

Kegle są również dobre dla mężczyzn!

Badania wykazały, że regularne ćwiczenia Kegla mogą pomóc poprawić siłę erekcji. Może być również skuteczny u mężczyzn, którzy zmagają się z przedwczesnym wytryskiem. Silne mięśnie PC kojarzą się z silniejszymi, intensywniejszymi wytryskami i lepszą kontrolą pęcherza oraz są stosowane w leczeniu problemów z prostatą. Stosuj codziennie następujący program ćwiczeń Kegla:

- Wstań podczas oddawania moczu i mniej więcej w połowie zatrzymaj wypływ moczu. Jeśli skutecznie to zatrzymasz, masz odpowiednie mięśnie.
- Raz lub dwa razy uruchamiać i zatrzymywać wypływ moczu podczas oddawania moczu, aby przyzwyczaić się do tego, który mięsień powinien być napięty.
- Następnie, kiedy nie oddajesz moczu, ćwicz napinanie i rozluźnianie tego mięśnia pięć do dziesięciu razy dziennie, po kilka minut, o dowolnej porze dnia – najlepiej, gdy siedzisz.
- Staraj się nie ścisnąć mięśni pośladków ani nóg. Zamiast tego skup się na mięśniach w okolicy miednicy.

Odkrycie pożądania seksualnego

Popęd seksualny - znany również jako libido - jest często źle rozumiany. Po pierwsze, nie jest stałe przez całe życie. Jeśli pozostało bez zmian, uważaj się za członka mniejszości! Ale jeśli miałeś kiedyś silne libido, a teraz myślisz, że po prostu zniknęło, prawdopodobnie czujesz się zakłopotany i zdezorientowany. Część zamieszania polega na tym, że nie do końca rozumiesz, co stało się z twoim pragnieniem. W końcu nadal kochasz swojego partnera, nadal uważasz go za atrakcyjnego nawet po piętnastu, dwudziestu, trzydziestu lub więcej latach, a twój związek jest solidny. więc w czym dokładnie jest problem? Właśnie to odkryje dla Ciebie ta sekcja.

CZYM JEST POŻĄDANIE SEKSUALNE?

Pożądanie seksualne to brak aktywności seksualnej. To także myślenie o seksie. I jest to uczucie, które może być wywołane przez sygnały wewnętrzne, takie jak fantazje, lub sygnały zewnętrzne, takie jak obrazy. dr Stephen Levine, autor wielu książek i artykułów naukowych na temat seksualności, opisuje w Archives of Sexual Behaviour, że pożądanie seksualne ma trzy główne elementy:

- Popęd to coś, co określamy mianem popędu - coś, co dzieje się biologicznie.
- Motywacja jest psychologicznym składnikiem pożądania, na który wpływają takie czynniki, jak nastrój, kontakt interpersonalny i czynniki związane z relacjami.
- Życzenie jest kulturowym składnikiem pragnienia, w którym czynniki takie jak wartości, zasady społeczne i obyczaje wpływają na stan pragnienia.

Pożądanie można z pewnością wywołać, o ile istnieje motywacja i pragnienie tego. Mówca i autor Pat Love, edukator seksu i miłości mówi o tym, że każdy z nas ma „ustalony punkt” pragnienia. Zwykle należymy do jednej z trzech kategorii: niski, średni lub wysoki. Na tę nastawę mogą wpływać różne czynniki, takie jak wiek i płeć.

STARZENIE I POŻĄDANIE

Spółeczeństwo wydaje się wierzyć, że pożądanie seksualne nieuchronnie spada wraz z wiekiem, co prowadzi ludzi do założenia, że seks przestanie mieć miejsce wraz z wiekiem. nic nie może być dalej od prawdy! Według The Starr-Weiner Report on Sex and Sexuality in the Mature Years wiek zazwyczaj nie zmniejsza znacząco ani potrzeby, ani pragnienia seksu. Regularna aktywność seksualna jest normą, gdy ludzie mają partnera, a dorośli powyżej sześćdziesiątki uważają, że seks przyczynia się do zdrowia fizycznego i emocjonalnego.

KOBIECE POŻĄDANIE PO PIĘĆDZIESIĄTCE

Jednak jednym z uporczywych mitów jest to, że pożądanie seksualne kobiet dramatycznie spada wraz z wiekiem. W rzeczywistości często jest odwrotnie - po menopauzie wiele kobiet odczuwa większe

pożądanie. „Pożądanie, niegdyś stłumione przez pigułki antykoncepcyjne, może nawet wzrosnąć” - mówi Amanda Richards, profesor nadzwyczajny położnictwa i ginekologii na uniwersytecie w Miami Miller School of Medicine. Margaret Wierman, profesor medycyny, fizjologii i biofizyki na uniwersyteckim centrum nauk o zdrowiu w Kolorado w Denver, mówi:

„Niektóre dane sugerują, że kobiety stają się mniej zahamowane wraz z wiekiem, więc często jest to czas relaksu i komfortu z tym, kim jesteś, a to często poprawia funkcjonowanie seksualne i sprawność seksualną”.

Pamiętaj, kiedy kobieta nie musi się już martwić o zajście w ciążę, a jej dzieci są prawdopodobnie starsze, może być sobą. Kobiety w tym okresie swojego życia mogą zacząć angażować się w bardziej otwarte kontakty seksualne i powitać możliwość doświadczania orgazmu na wiele nowo odkrytych sposobów. Jednak mit, że kobiety mówią swoim partnerom „nie dziś, kochanie”, nadal trwa, a powodów jest wiele - a także dlatego kobiece pragnienie może osłabnąć. Przyjrzymy się temu bardziej szczegółowo później. W badaniu przeprowadzonym przez Uniwersytet Kalifornijski w San Diego School of Medicine jedna na pięć aktywnych seksualnie kobiet w wieku powyżej 50 lat zgłosiła wysoki popęd seksualny. Około połowa kobiet w wieku osiemdziesięciu lat lub więcej stwierdziła, że są w stanie się podniecić i osiągnąć punkt kulminacyjny „przez większość czasu”. Co więcej, odkryli, że odsetek kobiet zadowolonych seksualnie wzrastał wraz z wiekiem, przy czym około połowa kobiet powyżej osiemdziesiątki zgłasza satysfakcję seksualną „prawie zawsze” lub „zawsze”. Nie tylko najstarsze kobiety biorące udział w tym badaniu były ogólnie najbardziej zadowolone, ale także te, które doświadczyły orgazmu podczas ostatnich czynności seksualnych podobnego do tych, które miały najmłodsze uczestniczki. Jednym z głównych winowajców wpływających na pożądanie u kobiet jest to, czy nadal mają jajniki. Kobieta, która skończyła rodzić dzieci, może zdecydować się na histerektomię, jeśli cierpi na endometriozę lub inne schorzenia macicy, które negatywnie wpływają na jej jakość życia. Jeśli usunięto jej również jajniki (co nazywa się wycięciem jajnika i oznacza, że nie będzie już wytwarzać estrogenów, androgenów i progesteronu), wejdzie w menopauzę i doświadczy wszystkich związanych z nią objawów. Według dr Marianne Brandon i dr Andrew Goldsteina, autorów książki *Reclaiming Desire: 4 Keys to Find Your Lost Libido*, nie wszystkie kobiety po usunięciu jajnika doświadczają obniżonego libido, więc histerektomia niekoniecznie oznacza koniec kobiecej seksualności.

MĘSKIE POŻĄDANIE PO PIĘCDZIESIĄTCE

Ogólnie rzecz biorąc, mężczyźni wydają się utrzymywać pożądanie seksualne przez całe życie. Jeśli miał wysoki popęd, gdy był młodym mężczyzną, prawdopodobnie nadal będzie go miał w późniejszym życiu. Jednak z pewnością nie jest niczym niezwykłym, że mężczyźni po pięćdziesiątce mają niższe libido niż wtedy, gdy byli młodszy - ale nie tak drastycznie. Wielu mężczyzn powie ci, że po prostu nie odczuwają potrzeby seksu tak bardzo, jak kiedyś. Ich zainteresowanie seksem nie zmaleo, ale ich spontaniczne pragnienie - ich ogólne „napalenie” - zmaleo. Nie ma się czym martwić. A kobiety, proszę, nie bierz tego do siebie. Rzadko ma to związek z tobą! Jednak niektórzy mężczyźni tracą zarówno zainteresowanie, jak i libido, gdy przekroczą pięćdziesiątkę. Zauważają drastyczną zmianę i są nią bardzo zaniepokojeni. W takim przypadku powinien skonsultować się z lekarzem, aby ustalić, czy istnieje fizyczna przyczyna, taka jak niski poziom testosteronu, skutki uboczne leków, depresja lub inna choroba. Nawiasem mówiąc, w naszej kulturze postrzegamy mężczyzn jako zawsze otwartych na aktywność seksualną. To może wywierać dużą presję na mężczyzn, którzy nie czują się w ten sposób, o czym zajmę się w dalszej części rozdziału. Według badacza seksu, dr Barry'ego McCarthy'ego, współautora książki *Rekindling Desire*, niskie pożądanie dotyka około 15 procent mężczyzn. Jeśli nie chce uprawiać seksu, prawdopodobnie nie chodzi o jego partnera. Zamiast tego może mieć jeden z następujących problemów zwłaszcza jeśli ma ponad pięćdziesiąt lat:

- jego poziom testosteronu jest niski.
- ma depresję.
- jest zestresowany i/lub niespokojny.
- boi się zaburzeń erekcji („lęk przed występem”).
- ma podstawową chorobę.
- zażywa leki, które przeszkadzają

Z libido i odpowiedzią seksualną (np. leki przeciwdepresyjne, przeciwnadciśnieniowe i obniżające poziom cholesterolu).

MĘŻCZYŹNI KONTRA KOBIEТЫ: CO POWODUJE PRAGNIENIA?

Nie tak dawno temu myśleliśmy, że pożądanie seksualne wygląda dokładnie tak samo u mężczyzn i kobiet. Dziś, dzięki pracy współczesnych badaczy seksu, wiemy inaczej. Jeśli większość kobiet nie doświadcza swoich pragnień tak jak mężczyźni, czy to czyni je „dysfunkcyjnymi”? wyraźnie nie. więc najpierw musimy zrozumieć te różnice między płciami. Oto metafora, która podsumowuje sposób, w jaki pragnienie działa u większości mężczyzn i kobiet w długotrwałych związkach. Myśl o samochodzie. Mężczyźni zwykle „napędzają się”, a zwolnienie hamulca sprawia, że się ruszają. Nie muszą nawet naciskać pedału gazu. Kobiety są „neutralne” (choć wiele osób uważa, że ich baterie są wyczerpane). Potrzebują jakiegoś działania, aby wrzucić bieg. To działanie jest kombinacją czynników fizjologicznych i psychologicznych – zarówno stymulacji, jak i kontekstu. Porozmawiajmy trochę o powodach, dla których mężczyźni i kobiety uprawiają seks. Ogólnie rzecz biorąc, mężczyźni uprawiają seks przede wszystkim dla przyjemności fizycznej, a następnie dla intymności. Ale badania pokazują, że przyjemność jest na szczycie listy. być może słyszałeś stare powiedzenie, że „mężczyźni uprawiają seks, aby wyrazić miłość, a kobiety potrzebują miłości, aby uprawiać seks”. Sam słyszałem to wiele razy na przestrzeni lat, ale widziałem też coś odwrotnego. Pracowałam z wieloma mężczyznami, którzy powiedzieli mi, że im są starsi, tym bardziej pragną intymności niż przyjemności. Z drugiej strony większość kobiet ma różne powody uprawiania seksu. Nie chodzi o to, że nie chcą fizycznej przyjemności, ale niekoniecznie znajduje się ona na szczycie listy. Zamiast tego wiele kobiet opisuje motywację potrzebą bycia blisko swojego partnera oraz pozytywnymi emocjonalnymi i fizycznymi doświadczeniami, którymi się dzielą. Według Rosemary Basson, psychiatry i badaczki seksu z Vancouver, która pisała obszernie na temat pożądania, to, co wiele kobiet wyraża jako potrzeby seksualne, ma miejsce poza sypialnią. Potrzeby te obejmują pełen miłości klimat emocjonalny w domu, względy i szacunek partnera, uczucia i nieseksualną intymność. seks staje się kontynuacją tej nieseksualnej intymności; bez niej kobiety często czują, że seks jest przykrym obowiązkiem. jednak, gdy kobiety się starzeją, wiele z nich zaczyna skupiać się bardziej na przyjemności niż na intymności – dokładnym przeciwieństwie mężczyźni.

Trzy poziomy kobiecego pożądania

Dr Michael Krychman w swojej książce "100 pytań i odpowiedzi na temat kobiecego dobrego samopoczucia seksualnego i witalności: praktyczny przewodnik dla kobiety poszukującej spełnienia seksualnego" mówi, że kobiety dzielą się na trzy ogólne kategorie w odniesieniu do pożądania i reakcji seksualnej:

- Pożądanie od niskiego do umiarkowanego. U około jednej trzeciej kobiet pożądanie seksualne nasila się lub zmniejsza w zależności od kontekstu. Na przykład, jeśli dzieci nie śpią, nie może się zrelaksować,

bojąc się, że ona i jej partner zostaną usłyszani. Jej pragnienie jest obecne, ale kontekst musi być odpowiedni.

- Neutralny seksualnie. Kolejna trzecia kobiet reaguje na wskazówki partnera lub otoczenia. Mogła poczuć się rozgorączkowana, ponieważ na przykład jej partner zrobił coś wyjątkowego. Bez tych uczuć czuje się neutralna w stosunku do seksu. Potrafi się bez tego obejść i nie tęskni. To ciepło, które czuje do swojego partnera, sprawi, że będzie „otwarta” na seks.
- Prześladowcy. Pozostała jedna trzecia kobiet ma głód i silną ochotę na seks. Nawiasem mówiąc, trzy czwarte mężczyzn należy do tej kategorii, co według naukowców wynika głównie z biologii, a nie kultury.

Przykład, którego często używam, aby zilustrować różnicę między pożądaniem mężczyzn i kobiet, jest następujący: kobieta wychodzi z prysznic naga; jej partner patrzy na nią i prawdopodobnie się podnieci, erekcja i tak dalej. Teraz odwróćmy ten mały scenariusz. Wychodzi z prysznic nagi. Czy jej tektaczka nagle zaczyna pulsować, co odpowiada erekcji? Jeśli ma szczęście, to może, ale są szanse, że potrzeba czegoś więcej niż widok jego nagości, aby wywołać w niej pożądanie. Na kobiecie pożądanie seksualne wpływają niezliczone czynniki, takie jak stres, zmęczenie, złość, uraza, hormony, naczynia w zlewie, skarpetki na podłodze itp. To prawie tak, jakby większość kobiet miała trudności z odcięciem się od świata, aby się na nim skupić. ich ciała. Kiedy kobiety się starzeją, odkryłam, że wiele z nich uczy się mniej dbać o małe rzeczy i zaczynają bardziej skupiać się na własnych potrzebach i pragnieniach, często stawiając na pierwszym miejscu przyjemność we wszystkich jej formach. Powoduje to więcej decyzji, aby pozwolić sobie na przyjemność seksualną ze swoim partnerem, co z kolei wywoła więcej pożądania. Może nigdy nie zostanie wywołana w taki sam sposób, jak jej partner, ale to nie znaczy, że nie jest zainteresowana seksem. Nie oznacza to, że pożądanie mężczyzny nie jest zmieniane w podobny sposób. Mężczyźni po prostu wydają się być lepsi w zamykaniu głównego zaworu, aby pozwolić swoim pragnieniom płynąć. Nie chcę sugerować, że mężczyźni nigdy nie cierpią z powodu niskiego pożądania seksualnego. Z pewnością tak, a czynniki, które na nie wpływają, są podobne do tych, które wpływają na kobiety o niskim pożądaniu.

STRATEGIE ROZPALANIA POŻĄDANIA

Mężczyźni, jak widzieliśmy, na ogół nie mają problemu z pożądaniem. Więc jeśli chodzi o strategię rozpalania tego pragnienia u kobiet, spada ono na oboje partnerów. Kobiety muszą zrozumieć, że nie mogą po prostu czekać, aż to „napalone” uczucie magicznie się pojawi, zanim zaczną uprawiać seks. Teraz wiemy, że kobiety muszą być pobudzone seksualnie, zanim poczują pożądanie. W przypadku wielu kobiet, gdy już pozwalają się stymulować - ręką, ustami, wibratorem lub cymkolwiek innym - zostają fizycznie pobudzone i pojawia się ich pożądanie. Ale zanim kobieta będzie mogła pozwolić sobie na stymulację, jej partner musi najpierw spełnić jej warunki. Mężczyźni często przewracają oczami, kiedy zaczynam mówić o ich partnerce, która potrzebuje spełnienia pewnych warunków, zanim w ogóle rozważy seks. Ale kiedy zrozumie, czego potrzebuje poza sypialnią, może czerpać korzyści w sypialni. oto kilka wskazówek:

- Przede wszystkim nie zmuszaj jej do seksu (nawet subtelnie).
- Okazuj jej miłość i romans, nie oczekując, że potoczy się dalej.
- Pokaż jej, że ją za nią kochasz, a nie seks, który może ci dać.
- Nie dawaj jej odczuć, że jest odpowiedzialna za twoją erekcję.

- Zapytaj ją, czego od ciebie potrzebuje, aby złagodzić jej własny stres (nawet jeśli oznacza to sprzątanie toalet), a następnie zrób to.

Jeśli to zrobisz, są duże szanse, że zaczniesz być do niej ciepły, a to sprawi, że będzie bardziej otwarta na seks.

PRZEJAZD Z PUNKTU A DO PUNKTU B

Zwykle, gdy kobieta podejmuje decyzję o seksie i pozwala sobie na podniecenie, wyzwala się jej pożądanie i chce kontynuować aktywność seksualną. Jednak wiele kobiet mówi mi, że głównym problemem, jaki mają, jest przejście z punktu A do punktu B. Wiedzą, że powinny uprawiać seks, wiedzą, że lubią seks, kiedy to robią, rzadko żałują tego i czują się naprawdę dobrze po tym. Zrób to. więc dlaczego po prostu nie zrobią tego? Z tego samego powodu nie chodzą na siłownię tak często, jak wiedzą, że powinni. Wiedzą, że siłownia jest dla nich dobra, czują się dobrze, gdy ćwiczą, i lubią ćwiczyć, gdy tam są. Ale najtrudniejsze jest wstawanie o 5 rano, aby tam dostać tyłki. zobaczyć paralełę? Bezwładność przejmuje kontrolę i zanim się zorientujesz, minęły lata. (Dotyczy to zarówno seksu, jak i siłowni.) Kluczem do sukcesu jest zmiana nastawienia i sprawienie, by seks (i siłownia) stał się częścią Twojego stylu życia i rutyny. Aby przewyciężyć swoją bezwładność, daj zawirować strategiom seksualnym przedstawionym w tej części.

A co z rozpaleniem jego pragnienia?

Męskie pożądanie nie zawsze jest rzeczą pewną. Kiedy wydaje się, że jest bardziej „wyłączony” niż „włączony”, pierwszym krokiem jest poszukiwanie podstawowej przyczyny jego niskiego pragnienia. Czy to psychologiczne czy fizyczne? Następnie zdejmij presję z konieczności erekcji. Mężczyźni mogą uprawiać seks bez niego. To dobry czas, aby odkryć różne sposoby na zaspokojenie swojej partnerki i pozwolić jej sprawić, że poczujesz się dobrze, nie próbując cię zdręzczać. Skoncentruj się bardziej na całkowitej przyjemności z ciała i tworzeniu intymności między wami. gdy poczujesz się bliżej i mniej pod presją, aby „występować”, twoje pragnienie seksualności zostanie wyzwolone.

Strategia seksualna: ON DECYDUJE „KIEDY”, ONA DECYDUJE „JAK”

Jest to strategia, którą przyjąłem od Pata Love, który prowadzi wspaniałe warsztaty na temat utrzymywania pasji przy życiu. Używaj tego tylko wtedy, gdy u podstaw niskiego pożądania nie ma żadnych poważnych problemów w związku, a oboje nadal odczuwacie zainteresowanie i podniecenie seksualne. W każdej chwili może poprosić o seks. Decyduje, czy będzie to „szybko”, seks oralny, manualny, czy jakkolwiek inna forma seksu. rezultat: ma tendencję do proszenia o seks mniej, ponieważ wie, że może go dostać w każdej chwili, a ona czuje się bardziej pod kontrolą seksualności, co sprawia, że czuje się mniej pod presją.

WYJŚCIE Z RUTYNY

Według niektórych szacunków co czwarty związek jest uznawany za bezpłciowy. Innymi słowy, para uprawia seks tylko kilka razy w roku lub wcale. Widzę wiele par, które znalazły się w takiej sytuacji, nie mając pojęcia, jak się tam dostały. Po prostu wydawało się, że się „stało”. Kiedy zdecydują się zrobić coś, aby ponownie odkryć swoją seksualność jako para, często opisują, że znowu czują się niezręcznie. To normalne. Ale to jak znowu jazda na rowerze. na początku możesz być trochę roztrzęsiony, ale przy odrobinie praktyki wszystko do ciebie wróci. Naprawdę w porządku jest śmiać się z siebie, a mężczyźni, z pewnością jest w porządku, jeśli nie dostaniesz erekcji za pierwszym razem. Wiedz, że twoje wczesne próby mogą być niezręczne i znajdź w tym humor. dążysz do tego samego celu – więcej i lepszego seksu.

STRATEGIE ZWIĘKSZANIA POŻĄDANIA (PO ROZPOCZĘCIU WSPÓŁPRACY)

Teraz, kiedy już zapaliłeś płomień pożądania, jak możesz go rozdmuchać w szalejący ogień? Ponieważ gromadzimy urodziny, potrzebujemy więcej, aby działać. Potrzebujemy bardziej bezpośredniego, intensywniejszego dotyku – i potrzebujemy więcej, aby stymulować podniecenie, które w końcu zaczyna się w mózgu. oto kilka pomysłów.

Pozbądź się zakłóceń

Czasami życie staje się stresujące. Osoby po pięćdziesiątce często znajdują się w „pokoleniu kanapek”, z żądaniami pochodzącymi od ich dzieci i starzejących się rodziców. Nie wspominając już o tym, że nikt już nie przechodzi na emeryturę młodo! więc musimy znaleźć czas na zabawne rzeczy - takie jak seks. Zastanów się, co musisz zrobić, aby opróżnić umysł z kłopotów, tylko na krótki czas. Większość par opisuje „seks na wakacjach” jako całkiem niezły. Czemu? bez zakłóceń. więc być może będziesz musiał wziąć mini-wakacje, nawet we własnym mieście. Raz na jakiś czas zarezerwujcie sobie pokój w hotelu i niech ktoś inny zajmie się rano ścieleniem łóżka.

Mówić sprośne rzeczy

Stymulowanie umysłu jest ogromną częścią pożądania i przyciągania. Czy jest lepszy sposób na zrobienie tego niż wyrażanie swoich erotycznych myśli? Więcej wokalu podczas seksu, zwłaszcza podczas gry wstępnej, może pomóc Tobie i Twojemu partnerowi osiągnąć bardziej intensywny poziom doznań seksualnych. To, co powiesz, zależy wyłącznie od Ciebie. Może skłonić was oboje do używania wulgarnego lub wulgarnego języka, aby opisać to, co lubisz lub co czujesz: „Chcę cię pieprzyć”, „Kocham twojego dużego, twardego kutasa” – masz pomysł. Oczywiście, jeśli ty i twój partner nigdy wcześniej nie rozmawialiście ze sobą sprośnie, nie wskakuj od razu z najbardziej niegrzecznymi prośbami i komentarzami, jakie możesz wymyślić. To może całkowicie zaskoczyć twojego partnera. zacznij powoli. z drugiej strony, jeśli ty i twój partner już regularnie angażujecie się w sprośne rozmowy, podkrećcie to. Porozmawiaj o rzeczach, których możesz chcieć spróbować, lub rozważ podzielenie się swoimi fantazjami. Brudna rozmowa niekoniecznie oznacza rozmowę twarzą w twarz. możesz wysłać opisowy e-mail lub niegrzeczną wiadomość tekstową („sexting”) lub zostawić notatkę w jego teczce lub torbie sportowej. To sprawi, że twój partner będzie myślał o seksie przez cały dzień. To kolejna forma gry wstępnej!

Napisz własną erotykę

Fantazjują zarówno mężczyźni, jak i kobiety, przy czym główną różnicą płci jest treść fantazji. Kobiety mają bardziej romantyczne fantazje; mężczyźni, bardziej wyraziste. Fantazje mogą wywoływać lub wzmacniać podniecenie seksualne. Służą również jako forma próby do ćwiczenia rzeczy, których możesz chcieć spróbować w prawdziwym życiu. Co ciekawe, fantazje seksualne nie zmieniają się wraz z wiekiem; jednak bardziej prawdopodobne jest, że doświadczyliśmy większej różnorodności aktywności seksualnej, co z kolei może napędzać nasze fantazje. więc jest zrozumiałe, że im jesteśmy starsi, tym bardziej zróżnicowane mogą stać się nasze fantazje. oto prosty przepis na odkrywanie własnych fantazji - poprzez tworzenie własnej erotyki

- Zrób listę erotycznych myśli lub pomysłów, które cię podniecają (np. trójkąt).
- Zrób listę swoich egzotycznych, erotycznych miejsc – plaża, limuzyna, łazienka w restauracji.
- Zaangażuj swoje zmysły. Pomyśl o doznaniach erotycznych, takich jak dotyk satynowej pościeli, zapach świecy zapachowej lub dotyk lateksu.
- Zapisz fabułę fantasy. Może twoja bohaterka zostanie uwiedziona - albo uwodzi.

- Wypisz cechy głównych bohaterów, w tym ich wygląd, a nawet zawód (przystojny strażak, rudowłosa dominacja).
- Czytaj ekscytujące powieści i notuj sceny, które najbardziej Cię intrygują. Jeśli wolisz wizualizację, pomyśl o doświadczeniu, które kiedyś było naprawdę gorące, lub zaczerpnij z historii w porno. ćwicz wizualizację sceny w stanie relaksu.
- Teraz skonstruuj własną scenę fantasy. Najpierw zamknij oczy i zrelaksuj się. Pomyśl o erotycznym scenariuszu i wyobraź sobie wszystkie drobne szczegóły (gdzie, jak i wszystkie fizyczne doznania, które odczuwasz). Skup się najbardziej na erotycznych szczegółach, takich jak dotyk ciała drugiej osoby. Następnie poćwicz przypominanie sobie scenariusza. ćwicz, ćwicz!
- Możesz również spisać całą swoją fantazję seksualną na papierze, zamiast tylko ją sobie przypominać.

Stymuluj swój mózg

Oglądanie lub oglądanie pornografii razem jako para może zdziałać cuda, aby rozpałić podniecenie seksualne. wybierz film, który ma jakąś fabułę, ponieważ jest to bardziej stymulujące dla kobiet; pornografia tworzona przez reżyserki/producentki często oferuje przyzwoite fabuły. Co więcej, wspólny wybór porno sprawi, że porozmawiasz o tym, co chciałbyś zobaczyć. To kolejny sposób na zaspokojenie tych fantazji, które tworzysz w swoim umyśle. Dzięki programom telewizyjnym, takim jak Seks w wielkim mieście i książkom, takim jak 50 twarzy Greya, współczesne kobiety znacznie mniej skrywają swoje zainteresowanie seksem. W rezultacie w ciągu ostatnich kilku lat pojawiło się wiele tekstów erotycznych skierowanych do kobiet. Z pewnością nie jest niczym niezwykłym widok kobiety czytającej powieść erotyczną, nawet w publicznym autobusie. więc spróbujcie przeczytać sobie na głos historię!

Zdobądź trochę dystansu (na noc)

Pamiętasz te czasy, kiedy po raz pierwszy spotykałeś się i poznawałeś? Pamiętasz, jak gorący był seks na początku? Tajemnica naszego partnera podsyca pożądanie. Jak mówi Esther Perel, terapeutka małżeńska i rodzinna oraz autorka książki Pogoń w niewoli: Odblokowywanie inteligencji erotycznej: „Miłość poszukuje bliskości, pożądanie potrzebuje dystansu”. Wypróbuj to ćwiczenie: Spójrz na swojego partnera tak, jak widziałby go ktoś spoza twojego związku. Lub spróbuj odgrywać role jak w scenariuszu, w którym osobno idziecie do baru i uwodzicie się nawzajem. Z całą pewnością skończy się to tym, że zabierzesz się do domu na jakąś akcję!

Masturbuj się, aby uzyskać lepszy seks z partnerem

Zadowolenie z siebie jest zawsze dobrą rzeczą, ale jest jeszcze ważniejsze, gdy się starzejiesz, a twoje ciało zaczyna się zmieniać. Po pierwsze, utrzymuje krążenie krwi, co utrzymuje zdrowe genitalia, co z kolei prowadzi do lepszego seksu. po drugie, pozwala ci wymyślić, w jaki sposób musisz być dotykany, abyś mógł pokazać lub przekazać to swojemu partnerowi. Po trzecie, wzbudza w tobie uczucie podniecenia, które może przygotować cię do - i zainteresować - seksem z partnerem.

Połączenie uczucia

Seks jest świetny. Ale rzeczywistość jest taka, że każdego dnia nie uprawiamy seksu przez wiele godzin, więc ważne jest, aby pozostać fizycznie połączonym w inny sposób, abyśmy mogli pozostać w tym poseksualnym blasku tak długo, jak to możliwe. Mówię o nieseksualnym dotyku. Nie zapomnij ani nie bądź zbyt zajęty, aby połączyć się fizycznie przez cały dzień, czy to z lekką pieszczotą, uściskiem, pocałunkiem czy poklepaniem po pośladku. Każdy gest, który mówi „Kocham Cię”, utrzymuje Ciebie i Twojego partnera w kontakcie.

Pogromcy pożądań – i co z nimi zrobić

U niektórych mężczyzn i kobiet hormony odgrywają dużą rolę w pożądaniu. Dla innych negatywny system przekonań, problemy w związkach lub wpływ stresu na ich poziomy pożądania. Przyjrzyjmy się bliżej.

Stres

Stres jest zabójcą pragnień numer jeden dla obu płci. stres oznacza, że martwimy się różnymi rzeczami, a zmartwienie jest stanem umysłu utrudnia relaks. Kiedy nasze umysły są pełne zmartwień, seks zdecydowanie nie jest w naszym mózgu; wydaje się to bardziej prawdziwe dla kobiet niż dla mężczyzn. Musimy nauczyć się radzić sobie ze stresem, aby nie przeszkadzał nam w czerpaniu przyjemności z jednej z największych przyjemności życia (seks!). niestety, większość z nas nie może uciec od realiów życia jako starsza osoba dorosła – radzenia sobie z nastoletnimi dziećmi lub płaceniem za studia, pracę (lub utratę), opiekowanie się starzejącymi się rodzicami itp. Jednak nasze podejście do tych sytuacji determinuje jak zestresowani się czujemy. Paradoks polega oczywiście na tym, że seks może być świetnym sposobem na pozbycie się stresu!

Strategie redukcji stresu: Zadbaj o swoje fizyczne „ja” poprzez ćwiczenia. Zadbaj o swoje psychiczne ja, „odpuszczając” rzeczy, których nie możesz kontrolować. Zajmij się niektórymi ze swoich obowiązków poprzez delegowanie. Zadbaj o swój związek, organizując przynajmniej jedną „randkę” w tygodniu.

Hormony

Testosteron jest hormonem dominującym, jeśli chodzi o popęd płciowy; jego niedobór może skutkować zmniejszeniem pożądania seksualnego. Zarówno mężczyźni, jak i kobiety produkują testosteron, chociaż kobiety produkują znacznie mniejsze ilości. Poziom testosteronu osiąga szczyt u obu płci na początku do połowy lat dwudziestych, a następnie zaczyna stopniowo spadać. W przypadku mężczyzn produkcja testosteronu trwa przez całe życie. Jak omówiłem w części 4, niektórzy mężczyźni mogą doświadczać zespołu niedoboru testosteronu wraz z wiekiem, a to będzie miało wpływ na ich seksualność. To samo może przydarzyć się kobietom, ponieważ produkują one znacznie mniej estrogenów i androgenów, które są również odpowiedzialne po części za odczucia seksualne.

Emocjonalna Intymność

Uczucie bliskości z partnerem odgrywa główną rolę w zwiększaniu pożądania, szczególnie u kobiet. Jeśli ty i twój partner macie problemy z komunikacją lub zaufaniem, najpierw porozmawiajcie z terapeutą, zanim skoncentrujecie się na swoim życiu seksualnym. Jeśli wszystko wydaje się dobrze, ale czujesz, że mieszkasz ze współlokatorem, musisz zacząć zwracać się do słońca w pokoju. To zupełnie normalne, że na początku czujesz się niezręcznie, zwłaszcza jeśli minęło trochę czasu, więc spróbuj się z tym zabawić. Planuj po prostu spędzać czas nago w łóżku, masować się nawzajem, grać w rozbieranego pokera. . . tak długo, jak jest to zabawne i możesz się z tego śmiać.

Sen

Problem, który towarzyszy nam w miarę starzenia się, to zaburzony sen. Niezależnie od tego, czy są to uderzenia gorąca, bezdech senny, czy bóle, które utrzymują się gdy nie śpimy w nocy, zbyt mało snu pozbawi nas wszystkich seksownych uczuć.

Leki

Wiele popularnych leków – niektóre antydepresanty, leki na nadciśnienie, środki uspokajające i leki na cholesterol – może utrudnić popęd i podniecenie. Lekarze często niedbale rozmawiają o potencjalnych

seksualnych skutkach ubocznych leków, więc nie wstydź się pytać! Poinformuj swojego lekarza, jeśli Twój popęd płciowy wydaje się mieć wpływ wkrótce po rozpoczęciu przyjmowania nowego leku

Depresja

Niski popęd seksualny może czasami być objawem depresji. Niestety, antydepresanty mogą jeszcze bardziej zmniejszyć pożądanie, a także zdolność do orgazmu. Jednak depresja może potencjalnie zagrażać życiu, więc jeśli czujesz się smutny, beznadziejny, rozdrażniony, niespokojny, pusty i pozbawiony motywacji, a także czujesz, że nie sprawia Ci już wiele przyjemności z wielu rzeczy, które kiedyś sprawiały Ci przyjemność, zobacz lekarza. Niektóre nowsze antydepresanty - a także starsze, takie jak Wellbutrin - mają mniej seksualnych skutków ubocznych. Według Narodowego Instytutu Zdrowia Psychicznego tylko 1 do 2 procent osób w wieku powyżej 65 lat, które żyją samodzielnie, cierpi na zdiagnozowaną poważną depresję. Dodatkowo 13 do 27 procent osób starszych ma depresję subkliniczną, która, chociaż nie spełnia kryteriów depresji dużej, wiąże się ze zwiększonym ryzykiem jej wystąpienia, a także z niepełnosprawnością fizyczną, chorobami medycznymi i wysokim poziomem korzystania z usług zdrowotnych .

Używanie alkoholu

Wykazano, że przewlekłe spożywanie alkoholu wpływa na poziom hormonów i powoduje inne problemy zdrowotne, które odgrywają rolę w seksualności. Uzależnienie od alkoholu może skutkować problemami seksualnymi, które obejmują niskie libido, przedwczesny wytrysk, zaburzenia erekcji i trudności w osiągnięciu orgazmu. Problemy te mogą być spowodowane depresyjnym działaniem samego alkoholu, chorobami związanymi z alkoholem lub mnogością problemów psychologicznych związanych z używaniem alkoholu. Jeśli uważasz, że Ty lub Twój partner możecie cierpieć na alkoholizm (a jest wiele internetowych quizów, które pomogą Ci to ustalić), poszukaj pomocy. Nawet jeśli twoje spożycie alkoholu jest umiarkowane, pamiętaj, że chociaż jeden lub dwa drinki cię zrelaksują i mogą wprowadzić w nastrój do seksu, więcej może spowodować niektóre z opisanych tutaj problemów.

Obraz ciała

Poczucie seksowności jest o wiele łatwiejsze, jeśli podoba nam się to, jak wyglądamy w lustrze. Problemy z wizerunkiem ciała z pewnością mogą zaszkodzić naszemu życiu seksualnemu, jeśli nie nauczymy się akceptować naszych ciał takimi, jakimi są dzisiaj. Dobre samopoczucie pomoże przywrócić seksowność! Chociaż nie możemy walczyć ze skutkami upływu czasu, możemy spowolnić jego marsz z pozytywnym, akceptującym nastawieniem. Może potrzebna jest nowa fryzura lub kolor. Być może czyszczenie szafy załatwi sprawę. Chociaż twoje dwudziestoparoletnie ja może wydawać się odległym wspomnieniem, nie oznacza to, że nie możesz teraz wyglądać najlepiej, jak kiedykolwiek wyglądałaś.

Jeśli duch jest chętny. . .

Jeśli doświadczasz spadku pożądania seksualnego, nie ignoruj tego. Zajmij się problemami, które Cię tam doprowadziły, i dowiedz się, jak okoliczności życiowe mogą wpływać na Twoje libido. Wiedź też, że gdy duch jest chętny, ciało podąży za nim – z pomocą właściwych strategii.

Przygotowanie sceny do uwodzenia

Jednym z produktów ubocznych naszego zabieganego życia jest właśnie to: jesteśmy zajęci. Niezależnie od tego, czy chodzi o niekończące się spotkania i podróże służbowe; bieganie między spotkaniami pływackimi, meczami koszykówki i rozmowami kwalifikacyjnymi; lub zabieranie mamy i taty na wizyty lekarskie między odśnieżaniem śniegu a kupowaniem artykułów spożywczych, to cud, że mamy czas

dla siebie, nie mówiąc już o naszych partnerach. Nie jest więc niespodzianką, że powszechną skargą, jest to, że po prostu nie można wpaść w nastrój. W naszym gorączkowym stylu życia trudno jest zmienić biegi pod koniec dnia, aby uzyskać bardziej zrelaksowany, zmysłowy stan umysłu. Musimy przejąć kontrolę nad sytuacją „nie w nastroju” i coś z tym zrobić. Oznacza to, że musimy świadomie pracować, aby przewyciężyć szalone tempo naszego życia i wprowadzić bardziej seksualny nastrój. Nie mówię tutaj o dużych zmianach. Są małe zmiany, które możesz zacząć wprowadzać od razu. „Ustawianie nastroju” nie jest jednak czymś, co robisz tylko na jedną noc. Poświęć trochę czasu każdego dnia na uczynienie swojego życia i otoczenia bardziej zmysłowymi. W ten sposób wygenerujesz bardziej seksualny nastrój w swoim codziennym życiu.

TWORZENIE GNIAZDA MIŁOŚCI

Spójrz na swoją sypialnię. Czy wygląda dokładnie tak samo, jak w dniu, w którym się wprowadziłeś trzydzieści lat temu? Zadać sobie pytanie: czy w tym pokoju czuję się sexy? Czy w tym pokoju czuję się romantycznie? Jeśli Twoja odpowiedź brzmi „nie”, pierwszym krokiem jest wprowadzenie pewnych zmian w wystroju, aby nadać mu bardziej romantyczną, zmysłową atmosferę. Poprawa środowiska w buduarze może znacznie urozmaicić to, co się w nim dzieje. Aby Twoja sypialnia była bardziej romantyczna, skoncentruj się na stworzeniu relaksującej przystani która cieszy wszystkie zmysły. Porozmawiaj ze swoim partnerem o rzeczach, które sprawiają, że czujesz się sexy. Włącz te rzeczy do swojej sypialni. W szczególności użyj różnych tekstur na swoim łóżku. Na przykład połącz chrupiące prześcieradła z satynowym lub aksamitnym kocem i dużymi miękkimi poduszkami. Pomoże to stworzyć przyjazne i przytulne miejsce do spędzania czasu. powiesić bogato teksturowane zasłony zamiast żaluzji. wybierz kolory w ciepłych tonach. Wypełnij swój pokój różnymi zapachami i zmieniaj je wraz z porami roku. Postaw na bogatsze, cieplejsze zapachy, takie jak wanilia zimą i wypróbuj świeższe zapachy wiosną. Unikaj ostrych, bardzo jasnych górnych świateł. Zainstaluj żarówki o mniejszej mocy lub w odcieniach różu, ponieważ zapewniają one bardziej pochlebne oświetlenie. lub zgaś światło i użyj świec. Trzymaj mały system dźwiękowy w swoim pokoju wraz z ulubionymi płytami CD lub stwórz seksowną playlistę dla swojego iPod'a. A jeśli reszta Twojej przestrzeni życiowej na to pozwoli, usuń z sypialni wszelki sprzęt do ćwiczeń – zwłaszcza jeśli zbiera on więcej prania niż spalonych kalorii. To samo dla telewizji. Trudno jest być romantycznym z wieczornymi wiadomościami lub późną nocną komedią w metrze, więc usuń je lub wyłącz. Twoja sypialnia powinna być do spania i intymności.

Romantyczna formuła Franka Kermita

Frank Kermit, ekspert ds. relacji i były trener „uwodzenia”, opracował niezawodną formułę tworzenia najlepszego kontekstu dla seksu. mówi, że to wypróbowane i prawdziwe podejście; widział, jak wiele osób używa z powodzeniem. oto jest:

1. Stymuluj pięć zmysłów. Na przykład:

- Wzrok: zapal świece, załóż piękny szlafrok.
- Dźwięk: odtwarzaj łagodną muzykę.
- Smak: Podawaj seksowne przekąski, takie jak kawior i świeże owoce, i połącz je z butelką wina.
- Zapach: Umieść pachnące kwiaty w pokoju lub użyj ulubionych perfum lub wody po goleniu partnera.

2. Dotyk: masuj ramiona partnera:

- Zajmij się emocjonalnymi potrzebami swojego partnera.
- Musi czuć się pożądana nie tylko do seksu.

- Może potrzebować czuć się w pełni docenianym za swoje wysiłki.

3. Włącz zmysłowy lub seksualny kontekst, gdy jesteście razem:

- Podczas romantycznego spotkania nawiązuj do seksu, który będziesz uprawiać później, poprzez dokuczanie, żartobliwe słowa i gesty.

Zdecydowanie ważne jest odwoływanie się do pięciu zmysłów; jednak jeszcze ważniejsze jest zaspokojenie wyjątkowych potrzeb emocjonalnych partnera. Zastanów się, na co najlepiej by odpowiedział. Na przykład może potrzebować czuć się w pełni akceptowaną z powodu odgłosów, które wydaje podczas seksu, a on może potrzebować czuć się w pełni docenianym za utrzymanie rodziny. w dzisiejszych czasach, gdy jesteśmy otoczeni tak wieloma urządzeniami elektronicznymi, ważne jest, abyś komunikował się ze swoim partnerem za pomocą słów i gestów, aby skupić się tylko na was dwojgu. Celem romansu jest przygotowanie gruntu pod spotkanie seksualne. stwórz oczekiwanie, nawiązując do nadchodzącego doświadczenia seksualnego, zanim jeszcze wejdiesz do sypialni, dotykając jej w zmysłowy sposób lub mówiąc mu, jak masz ochotę go rozebrać!

PLAN, PLAN, PLAN

Z jakiegoś powodu wielu z nas uważa, że najlepszy seks musi być spontaniczny. Ale ci z nas, którzy mają dzieci i inne rozrywki, wiedzą, że jeśli czekamy na spontaniczność, rzadko uprawialibyśmy seks. Planowanie seksu jest tym, co skupia nas na związku. więc jak to zrobić, jeśli nasze nastoletnie dzieci nie śpią długo po naszej porze snu? jak przezwyciężyć strach, że usłyszą, jak robimy to, co robimy? Spróbuj na przykład zainstalować zamek w drzwiach sypialni, jeśli Twoje dzieci mają tendencję do wpadania do środka. Pamiętaj też, że starsze dzieci są zajęte robieniem swoich rzeczy, zwykle w swoich pokojach przy zamkniętych drzwiach, ze słuchawkami na uszach. Nie wspominając o tym, że naprawdę nie obchodzi ich (i nie chcą wiedzieć), co robisz za zamkniętymi drzwiami! I pomyśl tylko o erotycznej zabawie, jaką możesz mieć, wymyślając nowe pozycje lub lokalizacje, które nie wymagają twojego skrzypiącego łóżka. Spontaniczny seks to mit, mówi Barbara Hannah Grufferman, felietonistka AARp, prowadząca program i autorka *The Best of Everything After 50: The Experts' Guide to Style, Sex, Health, Money, and More*. twierdzi, że seks nigdy nie był spontaniczny, a „dobry seks nigdy nie jest”. planowanie seksu może być seksowne. Wyobraź sobie całe to oczekiwanie na erotyczną podróż przed Tobą. Nie ma absolutnie nic złego w potrzebie małego szturchnięcia, aby uprawiać seks. Jak wspomniano poprzednio, czasami przypomina to pójście na siłownię. kiedy już się do tego namówimy, rezultat jest zazwyczaj świetny. Oczywiście, jak widzieliśmy, starzenie się może wiązać się ze swoimi fizycznymi i emocjonalnymi wyzwaniem, co sprawia, że planowanie jest o wiele ważniejsze (omówię to więcej w rozdziale 8). Podsumowując: wybór i planowanie zabawy, zabawy i przyjemności jest w porządku. Resztą naszego życia rządzi kalendarz - dlaczego nie dodać do tego seksu? A kiedy już tam będzie, trzymaj się tego. W końcu nie zrezygnowałbyś ze swojego dentysty lub księgowego, prawda?

Gra wstępna po pięćdziesiątce

Gra wstępna jest ważna w każdym wieku. badanie za badaniem pokazuje korzyści płynące z gry wstępnej dla zwiększenia pobudzenia i osiągnięcia orgazmu. Jednak gdy zaczynamy drugą połowę naszego życia, staje się ona jeszcze ważniejsza. Ponieważ podniecenie zajmuje nam więcej czasu – więcej czasu do uzyskania erekcji lub nasmarowania – musimy spędzać czas na czynnościach niezwiązanych ze stosunkiem („outercourse”). Spędź co najmniej 15 do 20 minut na przytulaniu, trzymaniu i całowaniu partnera. Nie spiesz się powoli rozbierając go. Nie spiesz się do końcowego celu, jakim jest rozebranie się. Gdy zdejmiesz każdy element garderoby, wykorzystaj go jako okazję do

pieszczot i dotyku. Jeśli byłeś ze swoim partnerem przez wiele lat, oczekiwanie na seks może osłabnąć - w końcu prawdopodobnie widziałeś ciało swojego partnera tysiące razy, a seks może przebiegać według aż nazbyt przewidywalnej rutyny. Przypomnij sobie, kiedy po raz pierwszy spotkałeś swojego partnera, a seks nie był jeszcze dany - prawdopodobnie musiałeś pracować, aby go uwieść. być może nie rozpoczęłeś swojego fizycznego związku od stosunku, ale prawdopodobnie spędziłeś te pierwsze dni, tygodnie, a nawet miesiące zalotów, pozwalając, by całowanie, dotykanie i całowanie było czymś ostatecznym. użyj tej strategii ponownie. spędzajcie czas drażniąc się nawzajem, omawiając fantazje, robiąc sobie nawzajem masaże, a następnie przystępując do seksu. Gra wstępna promuje intymność, buduje zaufanie, zwiększa więź emocjonalną i pogłębia miłość, nie wspominając o tym, że znacznie zwiększa satysfakcję seksualną.

Gra wstępna dla Niego

Nasze potrzeby i pragnienia seksualne zmieniają się w czasie. Mężczyźni mają tendencję do przywiązywania większej wagi do intymności, dotyku i uczucia w miarę dojrzwania. Wielu twierdzi, że chociaż stosunek jest przyjemny, nie jest już absolutną koniecznością, jak kiedyś. To prawie tak, jakby mogli teraz docenić wolniejsze tempo, rozkoszując się każdą chwilą fizycznego połączenia. W rzeczywistości badanie przeprowadzone przez uniwersytet New Brunswick w Kanadzie wykazało, że mężczyźni chcieliby spędzić 18 minut na grze wstępnej. Ale kobiety wierzyły, że mężczyźni chcą tylko 13 minut! Oto kilka wskazówek i technik, których kobieta może używać ze swoim partnerem.

Używaj ust: ponieważ osiągnięcie erekcji może zająć Twojemu mężczyźnie więcej czasu, a do tego będzie potrzebował bardziej bezpośredniej stymulacji, Twoje usta są idealnym sposobem na podniecenie go. Umieszczając usta na jego penisie, możesz zapewnić „mocniejsze” ssanie niż pozwala na to twoja pochwa. możesz również używać rąk w tym samym czasie, aby zapewnić jeszcze więcej tarcia.

Użyj swojej ręki: użyj swojej ręki, aby go masturbować. Spróbuj mocniej chwycić jego penisa, aby zapewnić więcej tarcia (którego będzie potrzebował, gdy tylko dostanie starsze) – ale użyj lubrykantu lub balsamu. Możesz również poprosić go, aby pokazał ci lub poprowadził cię, abyś wiedział dokładnie, jaki rodzaj nacisku zastosować i jaki rodzaj ruchu preferuje. Nie zapomnij pozwolić ręką wędrować po całym jego ciele, w tym po jądrach. Spróbuj zbić bańki, a następnie unieść, jego jądra trochę bliżej ciała.

Użyj swoich piersi: możesz używać swoich piersi jako zabawki erotycznej. Spróbuj wetrzeć w piersi trochę lubrykantu lub oleju. niech ślizga się po twoim ciele tak, aby jego penis znalazł się między nimi. następnie użyj rąk, aby ścisnąć piersi wokół jego penisa i poruszać nimi (lub może poruszać się w przód iw tył, w zależności od tego, jak dobrze potrafi utrzymać się w tej pozycji). być może będziesz musiał znaleźć inną pozycję, na przykład kobietę na górze, jeśli nie może utrzymać ciężaru na ramionach.

Używaj całego ciała: dojrzałe mężczyźni często opisują orgazm „całym ciałem”. Ich przyjemność nie koncentruje się już tylko na genitaliach. Spróbuj masażu „ciało-ciało”. Aby to zrobić, posmaruj się olejem i połóż się na nim. Poruszaj ciałem w górę iw dół oraz na boki. Jest niezwykle zmysłowy i podniecający i daje mu zupełnie inny rodzaj doznań.

Gra wstępna dla Niej

Kobiety potrzebują gry wstępnej. Kropka. Tak się składa, że dojrzałe mężczyźni są bardziej zaniepokojeni przyjemnością partnera niż własną. Bardzo chętnie poświęcą czas, by ją zadowolić w każdy możliwy sposób. Nie jest dla niego zabawne, jeśli ona się nie bawi. Z wiekiem to, co czuje się dobrze, może się zmienić, więc niekoniecznie możesz polegać na swoich starych „ruchach”. Zamiast tego wypróbuj te

wskazówki i techniki. Użyj palców: ponieważ jej pochwa może dłużej się nawilżać, a jej wyściółka pochwy jest cieńsza, jest bardziej podatna na małe skaleczenia. więc utrzymuj krótkie paznokcie i smaruj palce śliną lub jakimś lubrykantem. Jeśli skóra na palcach jest szorstka, możesz kupić prezerwatywy na palec, które w zasadzie są lateksowymi „rękawiczkami”, ale tylko na palec. Zapewni to płynność. Palce to świetny sposób na dostęp do jej punktu G. Włóż nawilżony palec wskazujący do jej pochwy i wykonaj ruch „podejź tutaj”. Obszar ten zawiera bardzo wrażliwe zakończenia nerwowe, które po stymulacji mogą prowadzić do bardzo intensywnego orgazmu.

Użyj stymulatora łechtaczki: Z wiekiem kobieta może stracić trochę czucia w łechtaczce lub po prostu wymagać bardziej intensywnej stymulacji. Stymulator łechtaczki lub wibrator może być świetnym dodatkiem do Twojej gry wstępnej. Po pierwsze, wibrator łechtaczkowy wykona większość pracy - duża zaleta, jeśli masz artretyzm w dłoniach - wystarczy go trochę poruszyć. Po drugie, stymulacja, którą oferuje, jest bardziej intensywna niż ta, którą może zaoferować twoja ręka lub usta.

Używaj ust (i języka): Twój język jest bardzo miękki. Zamiast palca spróbuj penetrować jej pochwę językiem. użyj języka na jej łechtaczce i może trochę ssania. Zawsze zwracaj uwagę, czy jej się to podoba, czy nie. W razie wątpliwości zapytaj! używaj ust na całym jej ciele. Całuj ją wszędzie. To wyśle jej wiadomość, że jej ciało cię podnieca, bez względu na wiek.

Gra wstępna? Więcej zabawy!

Z wiekiem oboje partnerzy będą potrzebować trochę dodatkowej pikanterii, aby w pełni się podniecić i osiągnąć maksymalną przyjemność. Ważne jest, aby komunikować partnerowi werbalnie lub pokazując, czego potrzebujesz i chcesz. Chcesz być pieszczony mocniej, całowany lżej, masowany szybciej czy wolniej? Trzeba to zakomunikować, a gra wstępna to idealny czas, aby dowiedzieć się, co lubi twój partner. Pamiętaj, że na grę wstępną nigdy nie możesz poświęcić zbyt dużo czasu. Może tylko wzmocnić spotkanie seksualne i związek.

Łatwa Kama Sutra po pięćdziesiątce

Jacek, lat pięćdziesiąt trzy, trzy miesiące po wymianie stawu kolanowego, powiedział, że od operacji unikał seksu z obawy, że to boli i znowu uszkodzi sobie kolano. Sonia, jego pięćdziesięcioletnia żona, była bardzo wyrozumiała i namawiała go do uzyskania pomocy, ponieważ zauważyła, że to również wpływało na jego nastroje i to, jak się czuł. Okazuje się, że on i jego żona od trzydziestu lat współżyli w ten sam sposób: w stylu misyjnym, z nim na szczycie – co oczywiście uciska jego kolana! Pierwszym krokiem dla nich było komunikowanie sobie nawzajem swoich obaw i otwarta dyskusja o seksie, aby mogli odkrywać różne sposoby seksu zamiast całkowicie unikać seksu. Wspaniałe było zobaczyć, jak otworzyli się przed sobą na temat seksualności. Byli w stanie rozwiązać swoje problemy, próbując nowych technik i pozycji. Opowiadam ci tę historię, aby ponownie podkreślić, że seks nie musi się kończyć, gdy przekroczysz pięćdziesiątkę, nawet jeśli masz przewlekłe schorzenia! Starzenie się niekoniecznie oznacza utratę formy. Oznacza to, że możesz być w stanie poruszać swoim ciałem na różne sposoby bez przeszkód i bólu, więc nie ma powodu, dla którego nie możesz spróbować dowolnej pozycji, na jaką pozwala twoje ciało. Z drugiej strony to zupełnie normalne, jeśli w miarę dojrzewania nasze ciała nie wytrzymują tak dobrze, jak umysły. W naszych głowach wciąż jesteśmy w stanie poradzić sobie z każdą pozycją, ale rzeczywistość może być bolesna lub niewygodna. Niemniej jednak nadal można prowadzić wspaniałe życie seksualne! Wciąż można zajmować wyjątkowe pozycje. Nadal można sprawić, by seks był pełen przygód. Po prostu nie możesz oczekiwać, że podejdziesz do seksu w taki sam sposób, jak w przypadku nastolatków lub wczesnych lat dwudziestych. Ekscytujący seks wciąż jest na stole; po prostu w menu jest kilka niuansów. Nadal możesz uzyskać aspekty tego, co lubisz, na stanowisku, które lubieś wcześniej. Musisz tylko znaleźć sposoby na wsparcie swojego ciała tam, gdzie jest to potrzebne i unikać czynności, które bezpośrednio zagrażają Twojemu samopoczuciu. Przy

odrobinie edukacji i kilku gorących porad dotyczących seksu możesz nawet zastąpić te konkretne czynności nowymi doświadczeniami, które mogą być jeszcze lepsze. Kluczem jest adaptacja. Dorośli muszą przystosować się w wielu dziedzinach życia, a seksualność nie jest inna. Tak jak teraz możesz potrzebować okularów do czytania, aby cieszyć się czytaniem dobrej książki, tak też możesz cieszyć się wspaniałym seksem z kilkoma prostymi modyfikacjami. Kreatywność sprawi, że będziesz żądny przygód seksualnych przez lata. Na przykład, jeśli kochasz penetrację od tyłu, ale masz chore kolana, nie martw się! Istnieją wariacje na temat praktycznie każdej pozycji seksualnej, którą możesz sobie wyobrazić, o ile jesteś wystarczająco otwarty, aby je wypróbować. Celem jest umożliwienie Ci dobrej zabawy, ale bez bólu lub innych fizycznych ograniczeń, których możesz obecnie doświadczać.

NAJLEPSZE POZYCJE NA ZBLIŻONE DO KOLAN LUB BIODROWE

Jeśli masz chore kolana lub biodra, wypróbuj te wariacje na starych ulubionych.

Tylne wejście z skrętem

Prawie wszyscy znają pozycję re-entry lub „na pieska”, w której kobieta jest na czworakach, a mężczyzna wchodzi od tyłu na kolanach. Jednak tradycyjny styl na pieska może być bardzo trudny dla kolan i nadgarstków kobiety, które wspierają ciężar jej wagi. Dla osób z zapaleniem stawów może to być w rzeczywistości dość bolesne i wiele kobiet unika tego z tego powodu. Aby zmienić pozycję, kobieta wstaje i kładzie ręce na ścianie, zginając się pod kątem około 115 stopni tak, że stoi około 1 metr od ściany, z rękami na poziomie ramion, z wyprostowanymi plecami i nogi rozłożone dla równowagi. (może też pochylić się nad wysoką ladą lub meblem.) Jej partner, również stojący, może wtedy łatwo i bezboleśnie wejść do niej od tyłu. w zależności od wzrostu jej partnera dostosuje, jak daleko się pochyla. może również zgiąć kolana, jeśli jest to wygodne. Pochylając się pod kątem, kobieta ustawia swoją pochwę na odpowiedniej wysokości do penetracji; ściana i podłoga podtrzymują jej ciężar (podłoga wykonuje większość pracy), podczas gdy jej partner pcha. W rzeczywistości może nawet położyć jedną rękę na ścianie, a drugą użyć do stymulowania łechtaczki podczas penetracji lub pieścić jądra partnera. Penetracja przez tylne wejście pozwala również na lepszą stymulację obszaru powszechnie znanego jako punkt G.

Pozycja łyżeczki

Wszyscy znamy pojęcie łyżki, tak zwanej ze względu na podobieństwo do dwóch łyżek spoczywających na sobie w szufladzie. Wykonanie dodatkowego kroku - w którym mężczyzna leży na boku twarzą do pleców swojej partnerki i wchodzi do niej od tyłu, może być świetną zabawą. Jeśli kobieta odczuwa ból w biodrach, może umieścić poduszkę między kolanami w celu wsparcia. może również zgiąć górną nogę w górę - nadal spoczywa na poduszce, a dolna noga na łóżku – aby ułatwić mu wejście do niej i odciążenie kręgosłupa.

NAJLEPSZE POZYCJE NA BOLĄCE PLECY

Dla osób doświadczających przewlekłego bólu pleców prawie każda aktywność seksualna jest przerażająca, ponieważ nawet niewielki ruch może wywołać wysoki poziom bólu. Ciągły ból może tłumić reakcje seksualne, w tym opóźniać i zmniejszać intensywność orgazmu. Może też znacznie ograniczyć liczbę wygodnych pozycji seksualnych. Kluczem jest planowanie. Spróbuj ćwiczyć jogę lub ćwiczenia rozciągające i zażywaj leki przeciwzapalne przed seksem. Być może będziesz musiał odrzucić tradycyjne pozycje, takie jak misjonarz, na rzecz tych, które odciążają plecy i pozwalają materacowi utrzymać ciężar ciała. Partner bez chorego kręgosłupa przejmuje prowadzenie i wykonuje większość ruchu.

Twarzą w twarz, na krześle

Ta pozycja jest idealna dla kobiet, które mają problemy z plecami, zapaleniem stawów lub ograniczoną mobilnością. Kobieta siedzi na krześle z poduszką lub zwiniętym ręcznikiem między dolną częścią pleców a oparciem krzesła. Jej partner klęka na podłodze z poduszką pod kolanami, aby je amortyzować; dodaje poduszki, aż jego penis znajdzie się na tym samym poziomie co jej pochwa. Aby wywierać mniejszy nacisk na jej plecy i pozwolić mu łatwiej w nią wejść, mężczyzna trzyma kobietę za kolana do wysokości pępka. podczas seksu wykonuje wszystkie pchnięcia. Jest to doskonała pozycja nie tylko do złagodzenia bólu, ale także dlatego, że jest bardzo intymna, pozwalając spojrzeć sobie w oczy.

Odwrócony misjonarz: Kobieta na górze

W tej pozycji kobieta siedzi na swoim partnerze, odwrócona do niego, podczas gdy on leży płasko lub siedzi na krześle. Jeśli leży na brzuchu, ona klęka i obniża się na jego erekcję, w razie potrzeby prowadząc go ręką. podczas seksu może się dostosować, pochylając się do przodu, tak że prawie leży na nim. To pozwala jej wywierać większy nacisk na łechtaczkę, wciskając się w jego miednicę lub za pomocą ręki. Jej partner może z łatwością stymulować jej łechtaczkę, jeśli siedzi w pozycji siedzącej. Pozycja kobiety na górze pomaga mężczyźnie wytrzymać dłużej, ponieważ nie musi on tak bardzo napinać mięśni miednicy. Jest to szczególnie pomocne dla kobiety, która ma problemy z plecami, ponieważ nie musi podtrzymywać wagi partnera. Jest to również dobre dla niego, jeśli ma problemy z plecami, ponieważ jego plecy pozostają proste i podparte. Jednak może to nie być dobra pozycja, jeśli kobiety bolą kolana lub ma trudności z utrzymaniem zgiętych kolan przez dłuższy czas. Spróbuj umieścić poduszki pod kolanami, aby zmniejszyć nacisk.

Z boku na bok, twarzą do siebie

Dzięki tej modyfikacji para leży na łóżku naprzeciwko siebie, jakby prowadziła rozmowę. Splatają nogi tak, że górna noga kobiety (ta, która nie dotyka łóżka) znajduje się nad górną nogą mężczyzny. Jeśli któryś z nich ma problemy z plecami, może się zrelaksować i cieszyć jazdą, podczas gdy drugi partner bardziej porusza biodrami. Kolejną zaletą tej pozycji jest to, że promuje wzrost intymności - nazwij to przytulaniem z niespodzianką!

NAJLEPSZA POZYCJA NA WSZYSTKIE BÓLE

Seks bez penetracji jest najlepszym rozwiązaniem, jeśli chcesz uniknąć jakiegokolwiek forsownej aktywności. Jest to również świetna opcja, jeśli penetracja nie jest możliwa z powodu bolesnego stosunku płciowego lub zaburzeń erekcji.

Sześćdziesiąt dziewięć

W przypadku seksu bez penetracji nie istnieje bardziej relaksująca pozycja niż sześćdziesiąt dziewięć. Ta pozycja seksu oralnego zapewnia obopólną satysfakcję, ponieważ oboje partnerzy jednocześnie dają i otrzymują! Wyobraź sobie kształt, jaki tworzy liczba 69: jego twarz blisko jej genitaliów i jej twarz blisko jego. Może być przystawką lub głównym posiłkiem. Różne warianty tej pozycji pozwalają prawie każdemu, kto ma wrażliwość fizyczną, na przyjęcie pozycji, która najbardziej mu odpowiada. Możesz leżeć na brzuchu na łóżku, podczas gdy partner jest na tobie (lub odwrotnie) lub z boku na bok, co zapewnia wsparcie dla bolących pleców lub innych kłopotliwych kości. Możesz umieścić poduszki, ręczniki lub kliny piankowe pod częściami ciała, które wymagają podparcia, lub zapewnić łatwiejszy dostęp do genitaliów partnera bez konieczności rozciągania szyi.

PODSTAWY POZYCYJNE, Z KTÓRYCH MOŻNA UŻYĆ

Za każdym razem, gdy odczuwasz ból podczas seksu, oznacza to, że wywierany jest nacisk na już problematyczny obszar. Ale tylko dlatego, że odczuwasz ból w określonej pozycji, nie oznacza to, że powinieneś z niej zrezygnować. Może się okazać, że dostosowując nieco swoje otoczenie, będziesz cieszyć się nim tak samo, a może nawet bardziej, niż przed bólem. Ucisk i ból można znacznie złagodzić za pomocą różnych rekwizytów. Musisz poeksperymentować, aby odkryć, co jest dla Ciebie najlepsze.

Łatwa lista kontrolna Kamasutry

Zaplanuj swoją aktywność seksualną.

Weź leki przeciwzapalne przed ćwiczeniami fizycznymi.

Weź ciepłą kąpiel.

Zrób wcześniej trochę rozciągania.

Zdecyduj się na stanowisko do wypróbowania.

Przygotuj rekwizyty (krzesło, huśtawka, poduszki, ręczniki lub piankowe kliny), aby były blisko.

Miej pod ręką lubrykant.

Krzesła, kliny i poduszki

Wierz lub nie, nawet gdy leżysz płasko na plecach, wywierasz około 55 funtów (25 kg) nacisku na kręgosłup. Kiedy masz kogoś leżącego na wierzchu i wbijającego się w siebie swoim ciężarem, te 55 funtów (25 kg) może zacząć wydawać się 55 tonami. Podłożenie pod kolana poduszek lub zwiniętych ręczników zmniejsza nacisk o połowę! Możesz również uzyskać ulgę, umieszczając poduszkę pod głową lub dolną częścią pleców. (Przy okazji, jeśli odczuwasz ból pleców, powinieneś pozwolić swojemu partnerowi na większość ruchu.) Istnieje firma (Liberator), która produkuje kliny piankowe we wszystkich rozmiarach i kształtach, a także „meble erotyczne” tylko do tego zamiar.

Seks huśtawka

W ciągu ostatnich kilku lat huśtawka seksualna stała się bardzo popularną pomocą seksualną. Wyobraź sobie, że jesteś zawieszony w pozycji siedzącej bez wagi ciała do wsparcia! Podobnie jak alternatywny styl na piasce. Pozycja, huśtawka seksualna łagodzi nacisk na dowolną część ciała, która normalnie dotykałaby łóżka, i wspiera w 100 procentach ciężaru kobiety, pozwalając jej całkowicie zanurzyć się w chwili. To doświadczenie w stylu Zen pozwoli ci „unosić się”, jednocześnie całkowicie skupiając się i koncentrując na przyjemności. Jeśli nie jesteś pod ręką, najtrudniejszą częścią huśtawki seksualnej będzie nakłonienie kogoś do jej zainstalowania! Musi być przymocowany do solidnej belki, która utrzyma twoją wagę i pozwoli na zbyt entuzjastyczne chwile. Podczas zawieszania huśtawki ustaw ją tak, aby siedziała w nim kobieta, jej pochwa znajduje się dokładnie na tej samej wysokości, co penis jej partnera, gdy stoi wyprostowany. Jeśli jest za wysoko lub za nisko, będzie musiał ugiąć kolana lub stanąć na palcach, co całkowicie neguje zalety huśtawki. Kąt penetracji zależy od tego, jak daleko siedzi kobieta. Jeśli siedzi bardziej do przodu, jego penis odchyli się lekko w górę i zapewni większą stymulację punktu G, podczas gdy kąt w dół pozwoli jego miednicy ocierać się o jej łechtaczkę i zapewni więcej tarcia o penisa (które może być potrzebne, aby pomóc mu utrzymać erekcję mocniej i dłużej). Będziecie musieli poeksperymentować jako para, ponieważ nie ma dwóch identycznych osób. Eksperymentuj, eksperymentuj, eksperymentuj!

Tylko uwaga: jeśli cierpisz na ból w dolnej części pleców, huśtawka może nie być najlepszą opcją, ponieważ paski zwykle obejmują górną część pleców i poniżej pośladków. Możesz jednak poeksperymentować, ponieważ istnieje wiele wariantów pozycjonowania.

SZCZEGÓLNE PROBLEMY ZDROWOTNE

Wszystkie opisane do tej pory warianty są najbardziej zalecanymi pozycjami w przypadku problemów fizycznych, które mogą sprawić, że stosunek będzie niewygodny. Ale niektóre powszechne choroby wpływają na seksualność i sprawność seksualną. Po zdiagnozowaniu choroby lekarze często zaniedbują udzielanie pacjentom informacji o tym, w jaki sposób może to wpłynąć na ich seksualność, a czasami przepisują leki, nie informując pacjentów o skutkach ubocznych na tle seksualnym. Często prowadzi to do zamieszania i frustracji. Wiedza naprawdę jest potęgą: Uzbrojony w odpowiednie informacje, możesz znacznie zmniejszyć psychologiczny wpływ trudności seksualnych, których możesz doświadczyć w wyniku określonego stanu.

Cukrzyca u mężczyzn

U mężczyzn cukrzyca może powodować trudności w osiągnięciu lub utrzymaniu erekcji. Choroba może spowodować uszkodzenie tkanki erekcji, albo z powodu powikłań sercowo-naczyniowych, które obejmują zatykanie tętnic, a tym samym zmniejszenie dopływu krwi do prącia, albo z powodu uszkodzenia nerwów niezbędnych do erekcji. Często można przezwyciężyć ten problem, lecząc cukrzycę i stosując leki na zaburzenia erekcji.

Rozwiązanie: Proszę omówić leki i inne opcje z lekarzem. Nie musisz żyć w celibacie tylko dlatego, że masz problemy z erekcją. To powiedziawszy, czy wiesz, że mężczyzna może mieć orgazm, nawet jeśli nie ma erekcji? Jego penis może nadal otrzymywać wystarczającą stymulację do szczytowania poprzez masturbację lub seks oralny. więc penetracja nie jest jedyną drogą do orgazmu. Co więcej, jak już wcześniej wspominałem, satysfakcja seksualna nie zależy od orgazmu, a już na pewno nie od twojej erekcji. Pamiętaj, że możesz ją zadowolić wszystkimi innymi częściami ciała.

Cukrzyca u kobiet

U kobiet cukrzyca może powodować suchość pochwy, a także utratę czucia. Podobnie jak u mężczyzn, brak dopływu krwi do narządów płciowych, jak jak również uszkodzenie nerwów w tkankach erekcyjnych łechtaczki powoduje te objawy. Wspólny sposób działania byłby terapia po rozmowie z lekarzem. Jest jednak prostsza poprawka.

Rozwiązanie: Lubrykanty. Jeśli doświadczasz suchości bez znacznej utraty czucia, każdy dobry lubrykant osobisty może działać cuda. Kobiety często są zaskoczone, gdy dowiadują się, że mogą rozwiązać swój problem po wydaniu zaledwie kilku dolarów w drogerii! Jeśli doświadczasz utraty czucia z powodu uszkodzenia nerwów związanego z cukrzycą należy jednak szukać rozwiązań, które zwiększają przepływ krwi do narządów płciowych. niektóre popularne opcje leczenia to:

- Krem testosteronowy nakładany na genitalia.
- sildenafil (Viagra), który może pomóc rozluźnić mięśnie gładkie łechtaczki i pochwy oraz zwiększyć przepływ krwi.
- „Terapia Eros”, mała, zatwierdzona przez FDA pompa do łechtaczki i zewnętrznych narządów płciowych. Działa podobnie jak pompa próżniowa prącia wciągając krew do obszaru. Kobiety zgłaszały poprawę wrażliwości łechtaczki i narządów płciowych, nawilżenia i zdolności do orgazmu za pomocą tego urządzenia.
- Silne urządzenie wibrujące, takie jak Magiczna Różdżka Hitachi.

Kardynalne znaczenie ma tutaj to, że nie musisz cierpieć w milczeniu. Porozmawiaj ze swoim lekarzem i zbadaj opcje. Porozmawiaj ze swoim partnerem - na pewno będzie bardziej wyrozumiały, niż sobie wyobrażasz.

Udar

Udar może często upośledzać Twoją zdolność do swobodnego poruszania się, co ogranicza sposób uprawiania seksu i przyjmowanie pozycji. Twój zdrowy partner będzie musiał przejąć stery. Kolejną kwestią, z którą należy się zmierzyć, są skutki uboczne leków, które możesz przepisać w celu zmniejszenia ryzyka kolejnego udaru mózgu. niestety, leki na ciśnienie krwi, a także te przepisywane w celu obniżenia poziomu cholesterolu mogą powodować problemy z erekcją.

Rozwiązanie: Porozmawiaj z lekarzem o lekach ED, a następnie zbadaj wszystkie możliwe rekwiizyty, których możesz użyć. Wypróbuj krzesła, poduszki, huśtawkę seksualną, piankowe kliny i różne pozycje. Nasilenie udaru i dotknięte nim części ciała określają, jakie pozycje możesz wykonać. Jeśli, na przykład, jedna strona twojego ciała jest częściowo lub całkowicie sparaliżowana, możesz chcieć ustawić się po tej stronie (aby dać silniejszej stronie swobodę ruchu i być aktywnym) i aby twój partner był tym, który robi najwięcej w ruchu. Spróbuj pozycji tyżki lub połów się twarzą w twarz. Pamiętaj, że odzyskanie zdolności seksualnych zajmie trochę czasu, wysiłku, prób i błędów oraz wytrwałości, tak jak w przypadku każdego innego aspektu rehabilitacji.

Zawał serca

Jeśli po zawale serca pojawiają się problemy seksualne, zwykle mają one więcej wspólnego z problemem psychologicznym niż fizycznym. Sprawca? Strach. Myśl, że następny pchnięcie może być ostatnim, może wywołać zaburzenia erekcji u mężczyzn lub suchość pochwy u kobiet. niestety, niektórzy mężczyźni muszą brać leki po zawale serca, aby uniknąć kolejnego (większość z tych samych leków, co w przypadku udaru), a skutki uboczne tych leków mogą być również przyczyną problemów seksualnych.

Rozwiązanie: Ze strachu: Ogólna zasada jest taka, że jeśli jesteś wystarczająco zdrowy, aby wspiąć się po kilku kondygnacjach schodów, jesteś wystarczająco zdrowy, aby uprawiać seks. A ponieważ seks jest czynnością sercowo-naczyniową, jest dla Ciebie dobry! Oczywiście skonsultuj się z lekarzem po zawale serca, aby „wszystko było jasne”, aby uprawiać seks. Jeśli sprawi to, że poczujesz się bardziej swobodnie, możesz poprosić partnera, aby wykonał większość ruchu i możesz przyjąć bardziej pasywną (choć nie mniej przyjemną!) rolę. Jeśli chodzi o skutki uboczne leków na tle seksualnym, przedyskutuj z lekarzem możliwości leczenia zaburzeń erekcji.

Artretyzm

Nawet ludzie, którzy nie mają problemów ze zdrowiem, czasami potrzebują motywacji do seksu. Kiedy jednak odczuwasz ból związany z zapaleniem stawów, możesz mieć ochotę na seks, ale myśl o zwiększeniu bólu najczęściej położy kres aktywność przed jej rozpoczęciem. Ból może sprawić, że niektóre lub nawet wszystkie pozycje staną się niewygodne lub rozdzierające. Ponadto wiele leków przepisanych w celu złagodzenia objawów może powodować seksualne skutki uboczne, takie jak utrata libido, suchość pochwy i zaburzenia erekcji.

Rozwiązanie: Ludzie myślą, że chcieliby mieć spontaniczne życie seksualne, ale nie zawsze jest to realistyczne, ani nie jest to „wszystko i w końcu” seksualności. W rzeczywistości planowany jest jeden z najlepszych seksu, jaki kiedykolwiek będziesz uprawiać (patrz rozdział 6). Jeśli masz zapalenie stawów i podejrzewasz, że możesz uprawiać seks, dlaczego nie wziąć leków przeciwzapalnych lub nawet gorącej kąpieli kilka godzin wcześniej? Możesz także poeksperymentować z pozycjami, które działają

dla Ciebie i użyć podpór, które zmniejszą nacisk na problematyczne partie ciała. nie zapomnij o swoich lubrykantach i, dla mężczyzny, leku Ed, jeśli chce zaangażować się w penetrację. Co najważniejsze, omów swoje obawy ze swoim partnerem. Im więcej informacji udostępniasz, tym wyższy poziom intymności. Możesz spróbować pozycji, takich jak łyżka, zwrócenie się obok siebie, wejście od tyłu z przekręceniem, misjonarz odwrócony lub twarzą w twarz na krześle, z których wszystkie zapewniają swobodę ruchów w subtelny sposób. Wybierz pozycję, która wywiera najmniejszy nacisk na dotknięty obszar ciała. Pamiętaj, że zawsze masz również możliwość uprawiania seksu bez penetracji.

Rak

Niektóre nowotwory są częstsze z wiekiem, takie jak rak prostaty lub piersi i inne nowotwory narządów rozrodczych. Problemy seksualne są powszechne u osób leczonych na takie nowotwory. Czynniki wpływające na funkcjonowanie seksualne są natury psychologicznej i fizycznej. Mogą obejmować zmęczenie i inne skutki uboczne leczenia raka, lęk przed śmiercią i problemy z wizerunkiem ciała. Najczęstsze problemy seksualne u osób z nowotworem to utrata libido, ból podczas stosunku i zaburzenia erekcji u mężczyzn. Mężczyźni mogą również mieć problemy z wytryskiem. Podobnie jak w przypadku cukrzycy, kobiety mogą odczuwać utratę czucia narządów płciowych lub trudności z osiągnięciem orgazmu. Co więcej, leki, takie jak te stosowane w leczeniu raka piersi, mogą powodować suchość pochwy, ponieważ zmniejszają poziom estrogenu, który jest potrzebny do utrzymania zdrowych ścian pochwy.

Rozwiązanie: seks nie musi wiązać się ze stosunkiem prąciowo-pochwowym. Zwłaszcza podczas leczenia możesz chcieć mniej skupiać się na czynnościach związanych z genitaliami, a bardziej na pieszczotach i dotyku całego ciała. (zobacz rozdział 8, gdzie znajdziesz alternatywy dla stosunku płciowego). To sprawi, że będziesz czuł się blisko i połączony, co z pewnością pomoże ci w powrocie do zdrowia.

KILKA SŁÓW NA TEMAT RAKA PROSTATY

W przypadku mężczyzn prostata powinna być rutynowo sprawdzana przez lekarza. Według American Cancer Society, rak prostaty jest najczęstszym nowotworem wśród amerykańskich mężczyzn, z 1 na 6 zdiagnozowanym w ciągu jego życia. Średni wiek w momencie diagnozy wynosi około sześćdziesięciu siedmiu lat. Rak prostaty występuje dość rzadko u mężczyzn poniżej czterdziestego roku życia. Na szczęście większość zdiagnozowanych mężczyzn nie umiera z tego powodu. Z seksualnego punktu widzenia mężczyźni leczeni z powodu raka prostaty prawdopodobnie doświadczą seksualnych skutków ubocznych, takich jak zaburzenia erekcji i „suchy orgazm” (orgazm bez wytrysku). U niektórych mężczyzn może powrócić erekcji. dobrym pomysłem jest rozmowa z urologiem, aby omówić, w jaki sposób Twoje konkretne leczenie wpłynie na Twoją seksualność.

NOWE MYŚLENIE DLA LEPSZEGO SEKSU

Prościej mówiąc, jeśli chodzi o seks, jedyne zasady to te, które sam sobie ustalasz. Ponieważ ciało każdej osoby jest inne, więc są jego preferencje, antypatie, ograniczenia i fantazje. Mogłeś mieć kilku lub wielu partnerów seksualnych w ciągu swojego życia. Nie wszyscy lubili lub nie lubili tych samych rzeczy w sypialni. więc co zrobisz? Dostosowałeś się. Jeśli jeden ruch nie zadziałał, zmieniałeś go i próbowałeś czegoś innego, aż znalazłeś wspólną płaszczyznę, która zadowoliła was oboje. To samo dotyczy seksu, jeśli masz do pokonania fizyczną przeszkodę. Jeśli lubisz styl na pieska, ale teraz masz chore kolana, wejście z tyłu w innej pozycji nadal może załatwić sprawę. Musisz poeksperymentować, aby wiedzieć, co działa z tobą i twoim partnerem w nowej rzeczywistości. Nic nie jest zbyt głupie i nic nie jest zbyt „wygodne”, jeśli działa, zadowala Cię i zmniejsza lub eliminuje Twój ból. nie bój się napisać

własnej nowej wersji Kamasutry, używając tylko technik, które są kompatybilne z twoją fizyczną sytuacją.

Alternatywy dla stosunku płciowego

Seks to o wiele więcej niż tylko penis w pochwie! Co jeśli twój penis nie jest wystarczająco twardy do penetracji? Co zrobić, jeśli stosunek jest bolesny z powodu małych łez w pochwie spowodowanych suchością? Czy po prostu rezygnujesz z seksu? NIE. Dowiesz się, o ile więcej możesz zrobić ze swoim ciałem, aby nadal doświadczać przyjemności seksualnej wraz z wiekiem. Niektóre rzeczy będą czynnościami, w które już się angażujesz jako grą wstępną, inne mogą być czynnościami, które robiłeś we wcześniejszych latach, a niektóre będą dla ciebie zupełnie nowe. Chociaż wiele czynności określa się jako „alternatywy” dla stosunku, świetnie nadają się również do gry wstępnej. Z wiekiem gra wstępna staje się ważniejsza, ponieważ może nam zająć więcej czasu, aby się podniecić i osiągnąć szczyt. Wiele alternatyw opisanych w tym rozdziale oferuje stymulację genitaliów, która jest bardziej bezpośrednia, a przez to bardziej pobudzająca.

SZTUKA SEKSU ORALNEGO

Jedną z najlepszych – i z pewnością najbardziej popularnych - alternatyw dla stosunku płciowego jest seks oralny. Chociaż jest świetny w każdym wieku, ma mnóstwo świadczeń również dla osób po pięćdziesiątce. Na przykład dojrzały mężczyzna może potrzebować bardziej stałej i bezpośredniej stymulacji penisa, aby uzyskać i utrzymać twardość, po części dlatego, że krew napływa wolniej do jego penisa. Dzieje się tak, ponieważ wraz z wiekiem w małych tętnicach jego penisa tworzą się substancje tłuszczowe (blaszki), które utrudniają przepływ krwi do narządu. Jeśli osiągnięcie pełnej erekcji zajmie mu trochę więcej czasu, seks oralny to świetny sposób, aby go wzmocnić. A jeśli robi się to dla samego siebie, fellatio zmniejsza presję na nim, aby uzyskać pełną erekcję i utrzymać ją do penetracji, zwłaszcza jeśli ma Eda. pamiętaj, mężczyzna nadal może mieć orgazm i wytrysk, nawet jeśli nie ma erekcji! Ponadto niektóre kobiety po menopauzie skarżą się na mniejsze czucie w łechtaczce niż przed menopauzą, z powodu drastycznego zmniejszenia produkcji estrogenu. (Nie wszystkie kobiety tego doświadczają, tak jak nie wszystkie kobiety doświadczają uderzeń gorąca.) W tym momencie życia seksualnego mogą się okazać, że podobnie jak ich mężczyźni potrzebują dodatkowej stymulacji, jaką zapewnia seks oralny.

ONA

Panowie, nie zakładajcie, że to, co działało dla niej dwadzieścia lat temu, działa do dziś. Oto najlepszy sposób, aby dowiedzieć się, co robi: Zapytaj! Zadaj jej pytania, takie jak:

- Czy ona w ogóle czuje coś z twojego języka?
- Jaki rodzaj nacisku jest najlepszy: lekki dotyk czy bardziej intensywny, bezpośredni nacisk?
- Czy potrzebuje, abyś naciskał również ręką lub palcem?
- Czy lubi zwracać uwagę na inne strefy erogenne – takie jak wewnętrzna strona ud, wargi sromowe czy odbyt?

Jeśli potrzebuje większego nacisku, możesz również użyć języka, ust i palców – lub wszystkich – jednocześnie, aby w pełni ją stymulować. gotowy na kreatywność? Oto kilka innych ruchów do wypróbowania, które zapewnią dodatkową stymulację: Pstryknięcie palcem i lizanie: Kiedy twoje usta są na jej łechtaczce, delikatnie włóż jej palec wskazujący do pochwy. Z dłonią skierowaną do góry, palcem wykonaj ruch „podejść tutaj”. To masuje przednią ścianę pochwy, zwaną inaczej punktem G.

Pisanie językiem: Zamiast lizać w kółko, udawaj, że używasz języka jako długopisu i pisz cyfry lub alfabet na jej łechtaczce. Drażnienie z boku na bok: Kiedy docierasz do obszaru, zamiast po prostu „nurkować”, chodź tam i z powrotem, całując od uda do uda, za każdym razem drażniąc jej łechtaczkę krótkim wdechem gorącego oddechu. Za każdym razem, gdy go przejdiesz, będzie myślała, że ją polizesz, aż napięcie i podekscytowanie będą tak wysokie, że osiągnięcie orgazmu nie zajmie jej dużo czasu.

Użyj podgrzewanego szklanego wibratora: Na rynku dostępnych jest wiele pięknych wibratorów wykonanych ze szkła. Można je zanurzyć w ciepłej wodzie na kilka minut, aby osiągnąć taką samą temperaturę jak penis. Możesz trzymać jeden w misce z ciepłą wodą obok łóżka, a gdy nadejdzie odpowiedni czas, można go włożyć do pochwy, jednocześnie liżąc jej łechtaczkę. otrzyma podwójną stymulację i pokocha to.

Wielkie drażnienie: palcem odciągnij kaptur jej łechtaczki do tyłu, odsłaniając go. Poliz okolice łechtaczki i warg sromowych, ale tak naprawdę nie nawiązuj kontaktu z łechtaczką. Podejdź do niego bardzo blisko i od czasu do czasu nawiązuj delikatny, prawie niebezpośredni kontakt, aż wepchnie w to swoją głowę! Przewidywanie to połowa sukcesu i trzy czwarte zabawy.

Nie zapominaj, że tylko twój partner może pokazać ci najlepszy sposób, aby ją zadowolić. Sprawdzaj z nią co jakiś czas, aby upewnić się, że podoba jej się to, co robisz. Jeśli wstydzi się ci powiedzieć, zachęć ją, by wyraziła swoją przyjemność.

Zmodyfikuj swoje pozycje

Aby uniknąć nadwyrężenia szyi, poproś ją o uniesienie miednicy za pomocą poduszek lub piankowego klina (takiego jak Liberator) pod pośladkami, aby jej genitalia były bardziej dostępne. Jej srom powinien znajdować się na poziomie twojej twarzy. Najlepszą pozycją do tego jest klęczenie u jej stóp, gdy siedzi na krawędzi łóżka lub krzesła. Aby złagodzić zmęczenie kolan, umieść poduszki pod własnymi kolanami. Jeśli zgięcie kolan nie jest idealne, możesz położyć się z głową w kierunku jej stóp i twarzą wyrównaną z jej sromem - tak jakbyś robił 69. Inną opcją jest położenie jej na plecach z wyprostowanymi nogami i lub z lekko ugiętymi kolanami, jeśli nie powoduje to dyskomfortu, a ty leżysz na brzuchu między jej nogami. być może będzie musiała podeprzeć miednicę poduszkami, aby jej srom i twarz znajdowały się na tym samym poziomie. Powinno to powodować niewielkie lub żadne obciążenie kolan lub szyi, ale stopy lub część nóg mogą zwiisać z łóżka.

ON

Dojrzałe mężczyźni mogą odczuwać wstyd, jeśli nie mogą „występować” tak, jak kiedyś – ale nie powinni! Większość kobiet całkowicie to rozumie, więc panie, zapewnijcie swojego mężczyznę, że pójście do niego to po prostu sprawienie mu przyjemności, a nie przygotowanie go do stosunku. Zapewnij go, że celem nie musi być erekcja. (Będzie zadowolony z twoich ust na swoim penisie bez względu na wszystko!) A mężczyźni, wykonuj swoją część, zapewniając ją, że twój brak erekcji nie jest związany z twoim zainteresowaniem jej lub jej techniką.

Wiotki penis nadal może być zabawny

W młodości sama myśl o robieniu loda mogła wystarczyć, aby zapewnić partnerowi solidną erekcję. W późniejszych latach jednak może to zająć znacznie więcej. I może w ogóle nie być w stanie uzyskać erekcji z powodu problemów medycznych. nie zakładaj, że nie cieszy go twoje wysiłki, jeśli nie robi się twardy. Ale to nie znaczy, że wiotki penis jest bezużytecznym penisem. Nadal możesz się bawić i nadal będzie czerpał przyjemność z tego doświadczenia. Zaletą uprawiania seksu oralnego na wiotkim penisie jest to, że łatwo jest wziąć całość do ust. Masz również większą elastyczność, gdy tam jest. Możesz go rozciągać, rolować lub ścisnąć ustami.

Sprawia, że jest twardy

Fakt, że erekcja zajmuje mu więcej czasu, nie jest w żaden sposób oznaką, że go nie podniecasz. Bądź cierpliwy i po prostu baw się dobrze. Jeśli spróbujesz zbyt mocno, może poczuć presję, aby się tam dostać, a to utrudni mu uzyskanie lub utrzymanie erekcji. Dla większości mężczyzn twoje usta na jego penisie są świetne. Ale samo lizanie i ssanie go może nie wystarczyć. Użyj dłoni: Kiedy używasz języka i ust, aby go zadowolić, pogładź jego wałek dłonią, naśladując ruchy, które wykonywałby, gdyby się masturbował. Aby wysadzić jego umysł, spróbuj ssać go w tym samym rytmie w tym samym czasie, jakby twoja ręka była przedłużeniem twoich ust. Pozwól ślinie swobodnie wypływać z ust, aby nawilżyć i ogrzać dłoń.

Użyj olejku do masażu: Delikatne masowanie jego genitaliów bardzo śliskim olejem (olejek Nuru jest niesamowity) jest samo w sobie bardzo relaksujące, i bardzo ekscytujące. Można to zrobić nawet bez założenia zbliżającego się seksu, ale wyłącznie dla relaksu. Częściej niż nie będzie go podniecać.

Ogol go: każdy mężczyzna, który kiedykolwiek miał ogolone genitalia, powie ci, że oprócz tego, że czuje się świetnie, jest to ogromne podniecenie. Kiedy jest tam miękki i gładki, każde doznanie wydaje się być wzmocnione. Plusem dla kobiety jest to, że jest czystszy i nie ma włosów łonowych do wyplucia.

Zrób coś niezgodnego z charakterem: Wielu mężczyzn nigdy nie powie swojej kobiecie, że lubi coś, czego ona nigdy nie robi, ze strachu, że będą wyglądać na zboczonych lub perwersyjnych. Mówią, że poufałość rodzi pogardę, dlaczego więc nie nauczyć się kilku nowych sztuczek? Niezależnie od tego, czy będzie to seksowna bielizna, sprośna rozmowa, czy striptiz, spraw, by poczuł się, jakby szedł do łóżka z nową kobietą. Zrobienie czegoś, czego nigdy nie próbowałeś, samo z siebie go podnieci.

Nie zapomnij o innych „kawałkach”: poświęcaj dużo uwagi czubku jego penisa, wędzidełku (ten mały kawałek skóry na spodzie, poniżej głowica) i wałowi. Poliz jego jądra lub weź je do ust. Nie zapomnij pokazać krocza - przestrzeni między jądrami i jego odbytem - również pewne działanie z delikatnym naciskiem lub miękkimi pociągnięciami.

Zmodyfikuj swoje pozycje

Weź jego penisa do ust, kładąc głowę na jego brzuchu - idealne miejsce, aby odpocząć, jeśli potrzebujesz małej przerwy. To także idealne, jeśli jego penis zakrzywia się w górę. Możesz znaleźć się leżący prostopadle do jego ciała. W tej pozycji może być całkowicie zrelaksowany bez nacisku na plecy, zwłaszcza jeśli pod kolanami podłoży poduszkę. Jeśli jego penis ma tendencję do wskazywania w dół, wspinaj się na niego, twarzą do jego stóp, tak jakbyś zamierzał zrobić 69. Możesz odpocząć na kolanach i łokciach, kołysząc się w przód i w tył, gdy wsuwa się i wysuwa z ust. Lub spróbuj sprawić mu przyjemność, gdy siedzi na krześle, a ty siedzisz lub kłęczysz między jego stopami. w razie potrzeby użyj poduszek podpierających własne kolana.

Połknąć, pluć czy nie?

Większość z nas może wrócić myślami do nastoletnich rozmów o seksie, które niezmiennie zawierały żarty o kobietach połykających ejakulację. Niestety te komentarze często prowadziły kobiety do przekonania, że wszyscy mężczyźni oczekują, że je przełkną. Kiedy byli młodszy, myśleli, że oczekuje się od nich połykania nasienia. Ale gdy kobiety się starzeją, często są bardziej skłonne przejąć kontrolę nad swoją seksualnością. Wiele kobiet decyduje, że połykanie nie jest czymś, co chcą robić. Uczą się również, że ich partnerowi na tym nie zależy. Nie chodzi o to, że nie byłoby miło, gdyby skończył w ciepłym, mokrym miejscu – po prostu nie musi cieszyć się tym doświadczeniem.

Zanim zdecydujesz, co zrobić z jego wytryskiem, zastanów się nad następującym faktem: z wiekiem mężczyźni wytryskują coraz mniej i mniej silnie. Może to wpłynąć na Twoją decyzję. Zasadniczo masz trzy opcje:

- Jeśli nie czujesz się komfortowo z wytryskiem w ustach, wyjmij jego penisa i dokończ pracę ręką (upewnij się, że mówi ci, kiedy ma przyjść).
- Jeśli czujesz się komfortowo, gdy on wytryskuje w ustach, możesz połknąć.
- Jeśli chcesz pozwolić mu wytryskać w ustach, ale nie chcesz połykać, miej pod ręką chusteczkę, aby subtelnie ją wypluć.

Rób to, co jest dla Ciebie dobre.

Nie ma zasad.

Odruch wymiotny

Z wiekiem niektórzy z nas mają problemy z trawieniem lub układem oddechowym, które mogą wpływać na odruch wymiotny, czyniąc go bardziej wrażliwym. Tak więc tam, gdzie kiedyś możliwe było „głębokie gardło”, teraz może wymagać trochę więcej pracy i adaptacji, aby przyjąć większą część penisa. Najlepszym sposobem na przystosowanie się jest ćwiczenie przyjmowania coraz większej ilości jego penisa po trochu. Pamiętaj, aby uzupełnić usta i język dłonią na jego trzonie. Ćwicz na lodzie lub bananie, jeśli chcesz przygotować się na zaskoczenie go głębszą penetracją ustną. Podczas seksu oralnego oddychaj przez nos, rozluźniaj mięśnie gardła i wkładaj penisa tak głęboko, jak to możliwe, bez wywoływania odruchu wymiotnego. Jeśli krztusisz się, to na razie posunąłeś się za daleko, więc trochę się rozluźnij. Z czasem przyzwyczaisz się do tego i będziesz w stanie pogłębić to. Gdy już tam dotrzesz, spróbuj „połknąć” z nim w środku - doprowadzi go to do szaleństwa.

PRZYJEMNOŚĆ W RĘKACH

Większość ludzi masturbuje się regularnie, niezależnie od tego, czy są w związku, czy nie, bez względu na wiek. W rzeczywistości przełomowe raporty Kinseya z lat 1948 i 1953 wykazały, że odpowiednio prawie 40 procent mężczyzn i 30 procent kobiet w związkach masturbowało się. Chociaż społeczne nastawienie do seksu ewoluowało od czasu przeprowadzenia tych badań – w rzeczywistości przez całe nasze życie! – bardziej współczesne badania malują podobny obraz.

Ja robię mnie, ty robisz sobie

Wspólna masturbacja jako para może być niesamowitym podnieceniem, a także jest wspólnym sposobem, aby każdy partner dokładnie wiedział, jak druga osoba lubi być dotykana. Temat podglądacza / ekshibicjonisty może być bardzo silnym afrodyzjakiem, o którym słyszałem, że jest to opisane przez tych, którzy praktykują wspólną masturbację jako jeszcze bardziej intymną niż rzeczywiste kochanie. Ma to coś wspólnego z poczuciem bezbronności, gdy angażujesz się w czyn, który zwykle jest zarezerwowany, gdy jesteś sam. Oczywiście nic nie stoi na przeszkodzie, aby dodać pomocną dłoń, palec lub język. Ty ustalasz własne zasady.

Najlepszy sposób, aby mu pomóc

Inną alternatywą dla seksu penetrującego jest wzajemna masturbacja. Może być świetną przystawką lub daniem głównym! Przesuwanie jej nawilżonej dłoni w górę i w dół po jego wałku, podczas gdy jednocześnie wsuwa nasmarowany palec wokół jej sromu i pochwy, może sprawić, że oboje partnerzy poczują się znowu jak nastolatki. Wypróbuj również te seksowne wskazówki:

- Używać lubrykantu.
- Jeśli nie jest obrzezany, pociągnij skórę do góry, a nie do tyłu.
- Zaczynaj od okrążenia palców (kciukiem i wskazującym) u podstawy i przesuń się w górę.
- Pieścić główkę prącia, a drugą ręką bawić się jądrami.
- Kiedy jest w stanie erekcji, poruszaj ręką w górę i w dół, przechodząc przez główkę penisa aż do mocnej podstawy.
- Zapytaj go, czy lubi być głaskany szybko czy wolno i czy woli mocne lub lżejsze trzymanie.

MIŁOŚĆ OD TYŁU

Według artykułu opublikowanego w 2010 roku w Journal of Sex Research, ponad 40 procent heteroseksualnych dorosłych próbowało seksu analnego, a do 10 procent heteroseksualnych dorosłych zrobiło to przynajmniej raz w poprzednim roku. Co więcej, badanie magazynu Redbook obejmujące 100 000 kobiet wykazało, że 43% zamężnych kobiet próbowało stosunku analnego. więc biorąc pod uwagę, że tak wiele osób przynajmniej próbowało seksu analnego, możemy założyć, że nie jest to tak tabu zachowanie, jak nam wmawiano. Wiele osób nie było w stanie odbyć stosunku waginalnego, ponieważ doświadczyła silnego bólu podczas penetracji, ale i tak czerpali ogromną przyjemność z doświadczenia seksu analnego. Mężczyźni powiedzieli, że w ogóle nie czują się „pozbawieni” współżycia, gdy jest to opcja. Choć mogłoby się wydawać, że to mężczyzna czerpałby największą przyjemność z seksu analnego, kobiety też mogą i cieszą się nim. Według dr Jacka Morina, autora książki Przyjemność analna i zdrowie: przewodnik dla mężczyzn, kobiet i par, zarówno u mężczyzn, jak i kobiet, odbył jest aktywnie zaangażowany podczas podniecenia. Ona również, gdy jest stymulowana, zostaje przekrwiona i kurczy się, podobnie jak pochwa. Co więcej, istnieje wiele zakończeń nerwowych mięśnie odbytu i krocza (obszar między genitaliami a odbytem), które są bardzo wrażliwe na dotyk. Niektóre kobiety naprawdę cieszą się masażem odbytu w połączeniu ze stymulacją punktu G. Tylko Ty możesz zdecydować, czy seks analny przemawia do Ciebie i Twojego partnera. Jeśli masz zamiar spróbować seksu analnego po raz pierwszy, oto kilka wskazówek, jak odnieść sukces.

- Idź bardzo powoli.
- Używaj dużej ilości lubrykantu – w przeciwieństwie do pochwy, odbytnica nie wytwarza własnego nawilżenia.
- Zaczynaj od włożenia nasmarowanego palca.
- Przed jakąkolwiek penetracją powinna raczej „unieść się”, niż napiąć dno miednicy (jak może to zrobić z ćwiczeniami Kegla).
- Powoli przejdź do wkładania prącia.
- Często się z nią melduj. Jeśli to zbyt bolesne, przestań.

Czasami, gdy się starzejemy, zaczynamy doświadczać trudności trawiennych (pomyśl o hemoroidach lub trudnościach z kontrolą jelit), które mogą zakłócać odczuwanie przyjemności ze stymulacji odbytu. Jeśli tak jest w Twoim przypadku, seks analny może nie być dla Ciebie opcją. Jeśli zdecydujesz się na seks analny, upewnij się, że twój partner wie o tych problemach, aby pomóc sobie w radzeniu sobie z nieprzewidzianymi niespodziankami.

Co jeśli chce trochę zabawy analnej?

Wielu mężczyzn lubi trochę penetrującej zabawy analnej. Jeśli twój mężczyzna jest jednym z nich, nie oznacza to, że jest gejem, ani nie oznacza, że chce włożyć penisa do odbytu. Zarówno mężczyźni, jak i kobiety mają wiele zakończeń nerwowych w okolicy odbytu, które mogą zapewnić przyjemność seksualną. Palec, wibrator lub dildo włożone do odbytu mogą stymulować jego gruczoł krokowy. Spróbuj okrążyć jego odbyt nawilżonym palcem, a następnie wsuwać go po trochu. Doznania dostarczane przez masaż prostaty może powodować oszałamiające orgazmy. Wiele kobiet i mężczyzn uważa, że zabawa oralno-analna (znana również jako anilingus lub „rimming”) jest przyjemna. Zanim wejdiesz w ten obszar, upewnij się, że twój partner czuje się z tym swobodnie. Dokładnie umyj okolice odbytu, aby usunąć większość zewnętrznych części kału i zmniejszyć ryzyko infekcji bakteryjnej. Używanie bariery, takiej jak koferdam (lub przecięcie prezerwatywy lateksowej pośrodku) również zmniejsza ryzyko infekcji. Nigdy nie przechodź od lizania odbytu do pochwy, ponieważ ryzykujesz infekcję dróg moczowych lub gorzej.

SEKS ZABAWKI I KOBIETY

Siedemdziesiąt osiem procent kobiet, które używają zabawek erotycznych, jest w związku.

Dziewięćdziesiąt procent kobiet stwierdziło, że swobodnie rozmawiają ze swoim partnerem o zabawkach erotycznych.

Jedna na pięć kobiet masturbuje się przynajmniej raz w tygodniu.

Kobiety, które używają zabawek erotycznych, zgłaszają, że doświadczają wyższego poziomu funkcji seksualnych i satysfakcji ze swoich partnerów niż osoby, które nie używają.

Użytkownicy zabawek erotycznych również łatwiej osiągną orgazm w porównaniu z osobami, które ich nie używają.

Tajniki zabawek erotycznych

Na początku XX wieku lekarze używali urządzeń medycznych (tak naprawdę wczesnej formy wibratorów) do leczenia kobiet z „histerią”. Wygląda na to, że orgazmy, które z tego wynikły, uspokoiły kobiety. Ostatnio używanie zabawek erotycznych było postrzegane jako oznaka nimfomanii u kobiet i nieadekwatności u mężczyzn. Na szczęście dzisiaj widzimy sprawy zupełnie inaczej! Zabawki erotyczne mogą poprawić każde życie seksualne i naprawdę nie ma znaczenia, czy jesteś singlem, czy w związku. Nie ma absolutnie żadnego wstydu w używaniu ich regularnie, a nawet często, ponieważ najważniejsze jest to, że są zabawne i dobrze się czują!

Pamiętaj jednak, że zabawki nie zastąpią ludzkiej intymności. Jeśli twój partner chce korzystać z zabawki erotycznej, nie oznacza to, że w jakikolwiek sposób można cię zastąpić. Chęć partnera do korzystania z zabawki erotycznej ma mniej wspólnego z tobą, a bardziej z ich próbą zaspokojenia własnych potrzeb. I, tak jak we wzajemnej masturbacji, pomyśl, jak gorąco może być obserwowanie, jak twój partner sprawia sobie przyjemność!

Mity i fakty dotyczące zabawek erotycznych

Mit: Tylko samotne kobiety używają zabawek erotycznych.

Fakt: prawie 50 procent kobiet używa zabawek erotycznych lub próbowało ich w przeszłości, a kobiety w związkach są jeszcze bardziej skłonne ich używać.

Mit: Tylko młodsze kobiety używają zabawek erotycznych.

Fakt: Kobiety w wieku od pięćdziesięciu pięciu do sześćdziesięciu lat są tak samo prawdopodobne, jak młodsze kobiety, które w pewnym momencie swojego życia próbowały zabawek erotycznych.

Mit: Jeśli używasz zabawki erotycznej, oznacza to, że nie jesteś zadowolony z seksu partnerskiego.

Fakt: użytkownicy zabawek erotycznych znacznie częściej zgłaszają wyższy poziom pożądania i zainteresowania seksem oraz mniejszy ból podczas i po stosunku.

Baterie proszę. . .

Jedną z korzyści płynących z używania zabawki erotycznej, gdy się starzejemy, jest to, że może ona pomóc w „ciężkim podnoszeniu”, że tak powiem. z czysto praktycznego punktu widzenia zabawka erotyczna może pomóc osiągnąć rezultaty, które w innym przypadku byłyby niewygodne, mało prawdopodobne lub niemożliwe. Oprócz używania zabawki erotycznej, aby osiągnąć punkt kulminacyjny, pomocnik na baterie może sprawić, że soki wypłyną, pozwalając partnerom zakończyć „osobiście”. Rozważ następujące:

- Jeśli masz problemy z utrzymaniem erekcji, możesz użyć na niej wibratora lub dildo, aby zapewnić jej dodatkową stymulację, której może potrzebować, jeśli nie możesz „dokończyć pracy”.
- Użyj pierścienia na penisa z wibrującym pociskiem. To sprawi, że będziesz twardszy na dłużej i zapewni jej dodatkową stymulację łechtaczki.
- Jeśli masz zapalenie stawów w dłoniach i palcach, wibratory lub stymulatory łechtaczki mogą pomóc w stymulowaniu partnera. zawsze możesz wskoczyć w dowolnym momencie i zastąpić zabawkę maszyną miłości, która jest przyczepiona do twojego ciała! Jeśli nie możesz osiągnąć erekcji, wydrążony penis z paskiem może wykonać tę pracę, pozwalając ci czerpać korzyści z zadowolenia twojej partnerki poprzez penetrację, której ona pragnie.

Wybierz się na wycieczkę do najbliższego sex shopu, aby zobaczyć, co przykuwa twoją uwagę. Jeśli czujesz się niekomfortowo wchodząc do budynku z cegły i zaprawy, przejdź do trybu online! Istnieją tysiące stron internetowych sprzedających ogromną różnorodność pomocy seksualnych i na pewno znajdziesz jedną dla Ciebie.

Zabawki dla kobiet

Dildo: Dildo ma kształt penisa w stanie erekcji. Ta zabawka jest najczęściej używana do penetracji pochwy lub odbytu i może być używana z partnerem lub bez. Istnieje wiele rodzajów wibratorów, które różnią się teksturą, kształtem i kolorem.

Wibratory: Wibratory to po prostu wibrujące wibratory (patrz zdjęcia po lewej i po prawej stronie u góry). Niektóre wibratory są przeznaczone do stosowania dopochwowego, inne stymulują łechtawkę, a niektóre robią jedno i drugie. Najpopularniejszym wibratorem (spopularyzowanym przez program telewizyjny Seks w wielkim mieście) jest Królik, tak zwany, ponieważ ma dwa małe wibrujące „uszy”, które stymulują łechtawkę, podczas gdy trzonek wibrującego dildo obraca się wewnątrz pochwy.

Stymulatory łechtaczki: te zabawki mają różne kształty, ale zwykle nie są większe niż twoja dłoń (czasami są określane jako „pociski”). Niektóre są naprawdę urocze (takie jak Hello Kitty Pocket Rocket), nie są większe niż szminka i ładnie mieszczą się w torebce. Inne są zakrzywione (patrz zdjęcie obok u góry po lewej). Większość z nich jest zasilana bateryjnie, a niektóre mają nawet piloty!

Stymulatory punktu G: są to wibratory, które są zakrzywione, aby mogły łatwo dotrzeć do punktu G, obszaru na przedniej ścianie pochwy (strona w kierunku pępka). Obecnie na rynku są setki modeli.

Zabawki dla mężczyzn

Pierścienie na penisa: są umieszczane wokół podstawy penisa po jego wyprostowaniu. To świetna zabawka dla mężczyzn, którzy mają problem z utrzymaniem erekcji. Pierścienie na penisa ściskają penisa (komfortowo), w zasadzie zatrzymując w nim krew, co pozwala na dłuższą erekcję.

Sztuczne „rękawy” penisa: Są to - tak jak brzmią - rękawy wykonane z gumy lub silikonu, w które mężczyzna wkłada penisa i wpycha lub ściska.

Zabawki dla obojga

Mężczyźni mogą również używać wibratorów do masażu krocza. Zarówno mężczyźni, jak i kobiety mogą używać zatyczek analnych do stymulacji odbytu. A niektóre zabawki mogą być używane jednocześnie przez mężczyzn i kobiety – na przykład pierścienie na penisa, do których przyczepiona jest wibrująca „kula”, która jednocześnie stymuluje kobietę łechtaczkę lub We-Vibe, którego można używać podczas stosunku. Stymuluje jej punkt G i łechtaczkę, jednocześnie zapewniając mu doznania.

Zielenieć!

Popyt na zielone zabawki erotyczne jest gorący. Wraz z rosnącą popularnością zielonego stylu życia, coraz więcej firm oferuje przyjazne dla środowiska opcje seksu. Jeśli jesteś kobietą po pięćdziesiątce, dobrym pomysłem jest użycie jak najmniejszej ilości chemikaliów w pochwie, ponieważ może ona być bardziej wrażliwa, podobnie jak skóra na twojej twarzy. niektóre przykłady „eko-rotiki” obejmują:

Lubrykanty:

- Aloe Cadabra Naturalny bezzapachowy lubrykant aloesowy: Organiczny lubrykant na bazie roślin (www.aloecadabra.com)
- Tak Naturalne lubrykanty: Smary na bazie wody i oleju, które nie zawierają chemikaliów ani konserwantów
- Good Clean Love: organiczne lubrykanty, cukierki do ciała i olejek miłosny (www.goodcleanlove.com)

Prezerwatywy:

- Prezerwatywy Glyde: roślinne, przyjazne weganom prezerwatywy wykonane z naturalnej gumy, wolne od produktów ubocznych pochodzenia zwierzęcego i testów na zwierzętach (www.glydeamerica.com)

Zabawki erotyczne:

- Earth Erotics: wegańskie zabawki erotyczne, takie jak wibratory, zabawki analne, wibratory i lubrykanty (www.eartherotics.com/catalog)
- Wegański sklep erotyczny: strona internetowa, która zawiera listę dostępnych wegańskich zabawek erotycznych, takich jak zatyczki analne, wibratory, bielizna, świece i więcej

MOC DOTYKU: ZMYŚLOWY MASAŻ

Chociaż niektóre pary regularnie praktykują masaż, większość ludzi musi wrócić myślami do początkowego etapu randkowego ich związku, aby przypomnieć sobie, kiedy ostatni raz masowali swojego partnera. Im jesteśmy starsi, tym bardziej będziemy odczuwać ból i ból. Delikatny masaż może znacznie złagodzić te problemy. Jako bonus masaż sprawi, że poczujesz się blisko swojego partnera, jednocześnie go podniecając! Słabe oświetlenie, świece, delikatna muzyka i kadzidło mogą pomóc w stworzeniu nastroju. Kup dobry olejek do masażu, a jeśli masz ochotę, możesz kupić całkiem

niezły składany stół do masażu. Stół do masażu znacznie ułatwia masowanie kogoś na odpowiedniej wysokości. Możesz chodzić wokół stołu, aby dostać się we właściwe miejsca. Dodatkową zaletą stołu do masażu jest to, że jest to również idealna wysokość do seksu!

Chcesz mieć z tym szczęśliwe zakończenie?

Niekoniecznie myśl o masażu jako środka do celu (seksu), ale raczej ciesz się tym, czym jest: zmysłowym dotykiem. Wykonaj pełny masaż całego ciała na swoim partnerze: Zajmij się każdą częścią jego ciała - palcami rąk, nóg, szyi, ramion itp. - pozostawiając genitalia do końca. Masaż może być tak prosty, jak lekkie dotknięcie. Opuszkami palców i paznokciami delikatnie dotykaj skóry, wywołując dreszcze i łaskotanie na skórze partnera. Lub Twój zmysłowy masaż może być bardziej intensywny. Pozwól swojemu partnerowi zdecydować, co działa dla niego. Poproś swojego partnera, aby Cię poprowadził, informując Cię, jaki rodzaj dotyku lubi. Kiedy już zajmiesz się całym ciałem, możesz dostać się do genitaliów i pobudzić partnera do „szczęśliwego zakończenia” (orgazmu) lub dwóch! Pamiętaj o kilku rozważaniach. Ty lub Twój partner możecie odczuwać bóle stawów lub pewne obszary ciała, które są bardzo wrażliwe na wszelkiego rodzaju nacisk. Zawsze zaczynaj powoli i delikatnie, często konsultuj się ze swoim partnerem, aby upewnić się, że dotykasz w sposób, który jest najwygodniejszy.

10 ZMYŚLOWYCH WSKAZÓWEK I SZTUCZEK DO MASAŻU

Wykonuj masaż na kocu lub ręczniku, który nie przeszkadza w zabrudzeniu olejem.

Im więcej olejku lub balsamu użyjesz, tym lepiej. możesz iść naturalnie z oliwą lub olejem kokosowym lub użyć kupionego w sklepie olejku do masażu.

Zacznij od partnera leżącego na brzuchu. zachowaj przód na koniec.

Na początku nie wchodź głęboko. Utrzymuj lekki dotyk, skupiając się na długich pociągnięciach, a nie na głębokim pocieraniu tkanek, dzięki czemu możesz wytrzymać dłużej niż 5 minut.

Przejmujesz kontrolę nad ciałem. twój partner w ogóle się nie rusza.

Nie pozostawaj tylko na jednej części ciała. poruszaj się.

Oprzyj się uczestnictwu. Pomyśl tylko o zadowoleniu swojego partnera. chodzi tylko o niego.

Posłuchaj oddechu partnera. Kiedy wzrasta, zwiększ tempo lub zwolnij, jeśli chcesz, aby trwało dłużej.

Stań u stóp swojego partnera i poszybuj obiema nogami do genitaliów.

Drażnić, drażnić, drażnić. zbliż się do genitaliów lub lekko je dotknij, a następnie przejdź do innej części ciała i powtórz.

Pamiętaj, podróż to przyjemność.

Przytulanie i całowanie

Im dłużej jesteśmy z kimś w związku, tym bardziej osadzamy się w strefie komfortu i tym bardziej przeoczamy niektóre szczegóły, które faktycznie wciągnęły nas w związek. Dlatego przytulanie i całowanie są tak ważne! Dojrzałe mężczyźni są bardziej chętni do odkrywania nieseksualnego dotyku niż w młodości, a taka aktywność może im czasami wystarczyć. Całowanie, bez względu na to, czy lubisz powolne i delikatne, czy głębokie z przekąskami i kęsami, może być bardzo podniecające. Prawie zawsze prowadzi do czegoś więcej – ale nie musi. To samo dotyczy przytulania, które można wykonywać w ubraniu lub nago, połączone z powolnymi, celowymi pieszczotami stref erogennych.

Obejmując partnera do przytulania, zwracaj uwagę na każdy stan fizyczny, który może powodować u niego dyskomfort i który może wymagać delikatniejszej pieczyoty.

TAK, TO LICZY SIĘ JAK SEKS

Pamiętaj, że z wiekiem potrzebujemy coraz większej ilości stymulacji, aby nasze soki płynęły. Dzieje się tak z powodu połączenia fizycznego procesu starzenia się i rzeczywistości, że mentalnie, po tym, co potencjalnie może być tysiącami doświadczeń seksualnych na przestrzeni naszego życia, często robimy te same rzeczy w kółko. Mając to na uwadze, zupełnie normalne jest chcieć urozmaicić swoje menu seksualne, tak jak w przypadku menu obiadowego. I bez względu na to, co sprawia przyjemność Twojemu podniebieniu, bądź spokojny – to wszystko jest odżywcze!

Rozciąganie granic

Po tym, jak ludzie spędzą lata razem jako para, łatwo jest zobaczyć, jak może się znudzić. Seks może być dobry, a nawet satysfakcjonujący, ale „przyprawa” zniknęła. Dlatego pary często szukają wskazówek i pomysłów, jak mogą uprawiać lepszy i bardziej ekscytujący seks. Gdybyśmy polegali na wizerunkach medialnych, kojarzylibyśmy pełen przygód seks z młodością, ale nie zawsze tak jest. Często pary w średnim wieku i starsze są bardzo otwarte na przekraczanie granic seksualnych, niezależnie od tego, czy dotyczy to odgrywania ról, krępowania, rekwizytów, czy włączania osoby trzeciej. Czucie się komfortowo ze sobą i ze swoimi partnerami stanowi podstawę do odkrywania nowych aktywności w ich życiu seksualnym.

FANTAZJA I ODGRYWANIE

Im dłużej jesteście razem, tym większa szansa na nudę seksualną. To dlatego, że im dłużej jesteście razem, tym bardziej znacie naszego partnera, a kiedy znacie go na wylot, tajemnica znika. Ale tajemnica jest tym, co rodzi pasję. więc kiedy odgrywamy role, przybieramy inną postać – taką, która jest nowa dla naszego partnera. W fantazji możesz być kimkolwiek chcesz, działać jak chcesz i sprawić, by twój partner zachowywał się tak, jak chcesz. odgrywanie ról pozwala urzeczywistniać swoje fantazje. Jesteś reżyserem własnej sztuki erotycznej! Jednak odgrywanie ról to coś więcej niż tylko seks. Podtrzymuje ogień, tak, ale wymaga również komunikacji, zaufania sobie nawzajem, dbania o swoje potrzeby i pracować razem jako zespół. To wszystko są wspaniałe cechy, które pomagają w budowaniu relacji i zwiększają poziom intymności. Proszę pamiętać, że fantazje to tylko fantazje. Jeśli fantazjujesz o tym, że twój partner cię uwodzi lub „wymusza” na tobie seks, nie oznacza to, że tak naprawdę chcesz zostać zgwałcony. Ani fantazje nie zagrażają związkowi. Jeśli fantazja twojego partnera polega na tym, że udajesz, że jesteś striptizerką, nie oznacza to, że chce cię dla niej zostawić. Zapewnijcie się nawzajem, że to tylko fantazja i że pragniecie swojego partnera i tylko swojego partnera. Jak widać, komunikacja jest kluczem do udanego odgrywania ról i dzielenia się fantazjami. Oto coś, co należy wziąć pod uwagę, jeśli macie razem długą historię: pamiętaj o wszelkich bólach z przeszłości, które może wywołać odgrywanie ról lub dzielenie się fantazjami. Na przykład, jeśli jako para mieliście do czynienia z oszukiwaniem w przeszłości (i od tego czasu zostałeś z niego wyleczony), nie chciałbyś odgrywać fantazji związanych z niewiernością.

Twój zestaw sztuczek do odgrywania ról

- Poszukaj świetnych pomysłów w Internecie (spróbuj www.thefantasybox.com), oglądaj porno z fabułą lub czytaj powieści erotyczne.
- Wymyśl swoje role lub postacie: nauczyciel/uczeń, pielęgniarka/pacjent, superbohater/dama w niebezpieczeństwie, podwładny/mistrz lub striptizerka/klient - cokolwiek brzmi dla Ciebie najbardziej zabawnie!

- Zdecydować się na scenariusz: odbiór/uwodzenie w barze, w gabinecie lekarskim itp.
- Daj swojemu partnerowi kilka instrukcji, jak chciałbyś, aby zachowywał się na scenie.
- Przebierz się w kostium i wciel się w postać. wspólne kupowanie kostiumów może wywołać soczyste oczekiwanie – lub możesz mieć mnóstwo zabawy, zaskakując się nawzajem!
- Baw się dobrze i upewnij się, że oboje czujecie się komfortowo – poznaj swoje granice.
- Możesz urzeczywistniać swoją fantazję w ciągu wieczoru lub przez całą dzień.
- Ustal „bezpieczne” słowo, aby przerwać odgrywanie ról, jeśli nie czujecie się już komfortowo.

ZASADY ZAANGAŻOWANIA W BDSM

Przedstaw scenę, czego chciałbyś spróbować, i omów swoje granice przed sceną.

Ustanów „bezpieczne” słowo lub sygnał (taki jak znak „pokoju”), który, gdy zostanie powiedziany lub pokazany, natychmiast zatrzymuje wszelką aktywność.

Graj na trzeźwo. chcesz być całkowicie świadomy tego, co robisz i nie umieszczać swojego partnera w niebezpiecznej lub kompromitującej sytuacji.

Okazuj szacunek, miłość i troskę przez całą scenę.

Zaczynij powoli.

Nie zmuszaj swojego partnera do robienia rzeczy, na które może nie być gotowy.

Jeśli używasz kajdan, upewnij się, że nie ranisz swojego partnera. Po drodze skontaktuj się ze swoim partnerem, aby upewnić się, że wszystko jest w porządku.

Zawsze trzymaj się z dala od twarzy i dolnej części pleców (nerek) podczas bicia, wiosłowania lub bicia, ponieważ nie chcesz powodować żadnych uszkodzeń narządów wewnętrznych ani pozostawiać śladów na twarzy, które wymagają wyjaśnienia.

Zawsze rozgrzej obszar przed chłostą, ponieważ zmniejsza to wstrząs ciała; masaż działa dobrze.

Jeśli używasz więzów, krępuj tylko jedną lub dwie części. innymi słowy, nie wiąż mu rąk, nie knebluj mu ust i nie zawiązuj mu oczu. musisz zostawić mu sposób komunikowania się.

PERMANENTNE Z BDSM

BDSM oznacza niewolę, dominację/dyscyplinę, sadyzm/uległość i masochizm. Jest to forma dobrowolnej zabawy seksualnej, która polega na dawaniu i odbieraniu różnych doznań. Jak sugeruje termin, niewola odnosi się do zabawy z ograniczeniami. dominacja/dyscyplina, sadyzm/uległość i masochizm odnoszą się do podporządkowania jednej osoby, podczas gdy druga dominuje. Wiele osób odczuwa dreszczek emocji, gdy puszczają wszelką kontrolę w sytuacji seksualnej i całkowicie poddają się partnerowi. Włączenie odrobiny BDSM do swojego repertuaru seksualnego może zwiększyć poziom podniecenia. Jeśli nigdy nie zapuszczałeś się w ten obszar, teraz jest tak dobry czas, jak każdy inny. Jeśli grałeś wcześniej z BDSM, pamiętaj, że być może będziesz musiał teraz dostosować niektóre swoje praktyki, zwłaszcza te, które wiążą się z ograniczeniami. czasami BDSM polega na zabawie z bólem zadawanym przez baty, laski, zaciski na sutki lub inne rekwizyty. To nie jest rodzaj bólu, który kojarzymy z uderzeniem w palec u nogi. Zamiast tego ból tworzy niezwykle intensywną stymulację, która zadana przez kogoś, kto wie, co robi, może dostarczyć niezwykle przyjemnych doznań. więc co jest przyjemnego w byciu klapsami? Czy kiedykolwiek miałeś intensywne doznania seksualne, a potem

zauważyłeś ślady ugryzień na szyi, których nie pamiętałeś? Twój partner ugryzł cię na tyle mocno, że zranił cię, a wszystko, co czułeś, to kolejny wstrząs przyjemności. Gdyby twój partner ugryzł cię tak mocno poza kontekstem seksualnym, prawdopodobnie bardzo by to bolało! Ale kiedy jesteś podniecony seksualnie, twoja tolerancja na ból gwałtownie rośnie, a pobudzenie, które zwykle odczuwasz jako ból, staje się przyjemne. Jednym z wyjaśnień jest to, że mózg wytwarza endorfiny – naturalne opiaty – w celu zrekompensowania bólu, dzięki czemu faktycznie odczuwasz „haj”. Dobrym tego przykładem jest to, czego doświadczają sportowcy w okresach wysokiej wydajności. Często opisują, jak „są uzależnieni od ćwiczeń”. Oni również lubią stresować swoje ciała, aby uzyskać reakcję chemiczną.

Właściwe użycie rekwizytów

Rekwizyty są często częścią zabawy BDSM. Mogą to być przedmioty, które możesz znaleźć w swoim domu, takie jak krawaty, wstążki, drewniane

łyżki lub spinacze do bielizny. Inne, które możesz kupić - takie jak floggery, bicz lub opaski na sutki. Przeczytaj, jak zatrudnić którykolwiek z tych obiektów w grze BDSM. Jeśli nie są używane ostrożnie i prawidłowo, mogą zaszkodzić Tobie lub Twojemu partnerowi.

Jeśli masz ponad pięćdziesiąt lat, przed „zagranie” należy rozważyć kilka kwestii:

- Wzrok: noś soczewki kontaktowe lub okulary, jeśli ich potrzebujesz. Musisz być w stanie zobaczyć, gdzie trafiasz!
- Ubytek słuchu: Musisz być w stanie usłyszeć bezpieczne słowo partnera, jeśli je udzieli. Wybierz sygnał niewerbalny, jeśli masz problemy ze słyszeniem (lub jeśli zamierzasz zakneblować partnera).
- Elastyczność stawów i mięśni: jeśli zamierzasz kogoś unieruchamiać, musi on być wystarczająco wygodny, aby utwierdzenia nie powodowały bólu. Pamiętaj, że ból jest przyjemny tylko wtedy, gdy osoba jest w pełni podniecona.
- Problemy z krążeniem krwi: nie podwieszaj partnera ani nie trzymaj jego ramion nad głową zbyt długo, jeśli ma słaby przepływ krwi.
- Zapalenie stawów: to utrudni wiązanie odpowiednich węzłów, więc wybierz czynność, którą możesz wykonać z łatwością.
- Ból przewlekły: Wszelkie czynności, które pogarszają ten ból, nie będą odbierane jako pozytywne.

Inne uwagi obejmują:

- Opróżnij pęcherz przed grą. Kiedy się starzejemy, często trudniej jest go utrzymać i nikt nie chce mieć „wypadku”, próbując wydostać się z więzów.
- Nie trzymaj pozycji zbyt długo. Ręce i nogi mogą się kurczyć i napinać.
- Zawsze upewnij się, że delikatne części ciała (takie jak szyja) są podparte.
- Jeśli masz zamiar dawać klapsa lub chłostać, celuj w obszary, które mają większą amortyzację, takie jak pośladki.
- Uważaj na obszary przerzedzonej skóry, takie jak ramiona.

OTWARTE MAŁŻEŃSTWA

W późniejszym życiu niektóre pary postanawiają poeksperymentować z granicami przyzwolenia seksualnego. Związek „otwarty” to związek niemonogamiczny. To nie jest oszustwo. Oszukiwanie wiąże się ze zdradą. Kiedy związek jest otwarty, oboje partnerzy wyrażają zgodę na brak monogamii. Są świadomi i akceptują czynności pozamałżeńskie. Innymi słowy, małżeństwo otwarte to takie, które pozwala na związki seksualne poza normalnymi granicami małżeństwa. Otwarte relacje dotyczą seksu, a nie intymności. Ten rodzaj aranżacji nie jest dla każdego. Jest wiele czynników, które należy wziąć pod uwagę, zanim powiesz: „Tak, zrobmy to”. Na przykład zadaj sobie pytanie:

- Jak będę się czuł, jeśli mój partner wydaje się cieszyć swojego kochanka bardziej niż on lubi mnie?
- Co jeśli ten nowy partner ma większą wytrzymałość ode mnie, ma większego penisa ode mnie lub jest młodszy ode mnie?
- Czy poradzę sobie z tym bez zazdrości?
- Gdzie to zrobimy – w hotelu, we własnym domu, w klubie swingersów, czy tylko na wakacjach?

ZASADY DOTYCZĄCE NIEMONOGAMII

Oboje decydujecie o rodzaju przyzwolenia seksualnego, aby dać sobie nawzajem.

Ufacie sobie nawzajem i nie macie niepewności, która wywoła zazdrość.

Musisz znaleźć podobnie myślących nowych partnerów, którzy będą przestrzegać twoich zasad i ustaleń.

Potrzeby pary przeważają nad potrzebami jednej osoby, więc jeśli jedna osoba nie jest już w porządku z aranżacją, musi się to skończyć.

Zawsze uprawiaj bezpieczny seks z nowymi partnerami

Innym czynnikiem do rozważenia jest druga osoba. Kiedy zapraszasz innego partnera do swojej „sypialni”, zapraszasz również do potencjalnych osobistych problemów, które mogą skomplikować Twoje życie. Wreszcie, czy publikujesz w swojej sieci społecznościowej, że jesteś w otwartym związku? A co z ich osądem Ciebie, skoro monogamia jest z reguły tym, co nasze społeczeństwo ceni? Ustalenie swoich granic i tego, z czym czujesz się komfortowo, może trochę potrwać. Oznacza to, że możesz popełnić pewne błędy, napotkać skomplikowane lub nieoczekiwane sytuacje i być może nieumyślnie skrzywdzić swojego partnera. Przygotujcie się na to i pamiętajcie, że przebaczenie musi być częścią tego układu. Kluczem jest otwarta komunikacja.

Swingowanie, „styl życia”

niektóre pary są częścią społeczności swingersów lub lifestylów, jak teraz wolą być nazywani. Pary te na ogół pozostają w długotrwałych, stabilnych związkach i szukają innych par do aktywności seksualnej. Ta praktyka była kiedyś znana jako „wymiana”. Jednym z najczęstszych powodów wymienianych przez pary, które wkraczają w tryb życia w późniejszym wieku, jest „doprawienie rzeczy” i nabranie przygód. Dla większości par nie będzie to możliwe, ale ci, którzy się w to angażują, mówią, że ich pierwotny związek jest silniejszy i bardziej ekscytujący niż kiedyś.

Wiele miłości: poliamoria

Poliamoria, czyli „wiele miłości”, to kolejna forma otwartości. To styl życia, który wiąże się z przyzwoleniem na wiele związków miłosnych. w przeciwieństwie do opisanych powyżej związków „otwartych”, związki te obejmują coś więcej niż seks. Założenie jest takie, że możesz kochać więcej niż jedną osobę. Jednak w związkach wielorodzinnych nadal istnieje związek pierwotny, ale

pozamałżeńskie czynności wiążą się z intymnymi – emocjonalnymi i seksualnymi – relacjami z innymi. Te relacje mogą być mniej skomplikowane, jeśli jesteś starszą parą, ponieważ nie masz do czynienia z próbą wyjaśniania małym dzieciom mieszkającym z tobą, co robisz – i masz więcej wolnego czasu, aby zainwestować w wiele związków. Pary, które żyją w ten sposób, często robią to z powodu silnej wiary w niemonogamię, nie ceniąc przypadkowego seksu. Generalnie są to pary, które mają silne umiejętności komunikacyjne i które nie odczuwają zbytnej zazdrości. Pary, które w późniejszym życiu wybierają niemonogamię, robią to zwykle, ponieważ chcą różnorodności pod względem seksu i romantycznych partnerów, bez zdrady i tajemnicy, a ostatecznie chcą pozostać ze swoim głównym partnerem.

Technika: serce trzyma

Położcie prawe ręce na sercach innych. Połóż lewe ręce na genitaliach drugiego. Oddychaj powoli w tej pozycji i poświęć trochę czasu, aby naprawdę poczuć połączenie. Ćwicz oddychanie zsynchronizowane lub spróbuj oddychać naprzemiennie, podczas gdy twój partner wydycha, a ty wdech i odwrotnie.

Odkrywanie seksu tantrycznego

Tantra jest często błędnie rozumianą formą seksualności. Założeniem jest to, że usuwając koncentrację na orgazmie, seks staje się bardziej połączeniem i intymnością niż pragnieniem zaspokojenia swędzenia. Ruchy są powolne i celowe, a oddech jest skoncentrowany. Seks tantryczny może być idealną formą seksualności dla par, które mogą mieć problemy fizyczne, które utrudniają intymność.

Seks jako podróż, a nie cel

Niektórzy pytają: „jeśli nie ma orgazmu, jaki to ma sens?” Cóż, biorąc pod uwagę, że przeciętny akt penetracji trwa zaledwie pięć minut, wiele osób pozostaje z poczuciem „czy to wszystko?” po seksie. Tantra oznacza „ekspansję poprzez świadomość” w sanskrycie. chodzi raczej o proces i podróż niż orgazm. w rezultacie istnienie lub nieistnienie orgazmu jest zupełnie nieistotne, jeśli traktujesz całe spotkanie jako spełnienie, intymny akt, a nie ekspresową ścieżkę do kulminacji. ludzie, którzy nie są w stanie osiągnąć orgazmu, cieszą się Tantrą, ponieważ presja na szczyt jest wolna i są w stanie żyć chwilą. Seks tantryczny często trwa godzinami, ponieważ nie ma celu zorientowanego na orgazm – chociaż nie ma „reguły” przeciwko orgazmowi.

Podstawy Tantry

Tantra nie jest tak prosta, jak mogłoby się wydawać. ludzie zwykle przez lata studiują swoje techniki tantryczne, ucząc się opanować wyrafinowane techniki oddychania, przepływu energii i masażu. Zazwyczaj mężczyzna siedzi na łóżku lub na krześle, a jego partner siada na nim. Ponieważ celem jest całkowite połączenie ciała i umysłu, patrzą sobie w oczy. kiedy ona opada na niego, on wchodzi w nią, ale nie ma żadnego pchnięcia, którego byśmy normalnie oczekiwali. Delikatne ruchy kołyszące utrzymują go w stanie erekcji, ale nie na tyle, by szybko doprowadzić go do orgazmu. Niektórzy ludzie wolą oddychać synchronicznie ze swoim partnerem; inni robią wdech, gdy ich partner wydycha powietrze i na odwrót. Każdy partner delikatnie masuje ciało drugiego, głaszcząc od brzucha do głowy, aby utrzymać wzrost energii w ciele. Całowanie jest głębokie i uduchowione. Możesz cieszyć się położeniem prawej ręki na sercu swojego kochanka i prośeniem go, aby robił to samo z twoim. Poświęć trochę czasu na powolne oddychanie i poczuj połączenie między wami. odtwarzaj delikatną lub wolną muzykę w tle, aby zaakcentować wrażenia. zapal świece lub kadzidełka, jeśli chcesz. w przeciwieństwie do regularnego stosunku, Tantra sex ułatwia skoncentrowanie się na czuciu penisa w pochwie. podobnie jak w przypadku ćwiczeń relaksacyjnych, w których skupiasz się na odprężaniu każdej kończyny swojego ciała jeden po drugim, będziesz miał zwiększoną świadomość każdego

drobnego ruchu i doznania. jeśli jesteś w stanie osiągnąć szczyt i chcesz, śmiało. Jesteś dyrektorem swojej sesji tantrycznej.

Czy naprawdę potrzebuję orgazmu?

Zadaj sobie pytanie, czy orgazm staje się dla ciebie mniej lub bardziej ważny. Dla wielu osób po pięćdziesiątce orgazm nie jest jedynym celem, jakim kiedyś był. To, czego pragniemy, to głębsze połączenie z naszymi partnerami i bardziej satysfakcjonujące relacje miłosne z nimi. Poświęć kilka minut, aby zastanowić się nad tym, czy możesz mieć satysfakcjonujące życie seksualne bez orgazmu. Czy nadal możesz być zadowolony? Ogólnie rzecz biorąc, jeśli jesteś fizycznie, psychicznie i duchowo połączony z ukochaną osobą, orgazm jest tylko dodatkiem do i tak już bardzo przyjemnego doświadczenia. Jeśli o tym pomyślisz, kiedy jesteś skupiony na orgazmie, bardziej koncentrujesz się na własnym ciele i przyjemności niż na partnerze. To niekoniecznie jest zła rzecz; niczego nie odbiera Twojej miłości do partnera. Ale z natury skupienie się na własnym orgazmie jest bardziej samolubnym działaniem niż uprawianie seksu bez oczekiwania na szczyt. W niektórych parach, zwłaszcza jeśli były razem przez bardzo długi czas seks może stać się mechaniczny i całkowicie nastawiony na cel. Może to być spowodowane nudą, kłopotami między parą, ograniczeniami czasowymi lub innymi czynnikami. Seks tantryczny może być po prostu środkiem wzmacniającym, którego potrzebujesz, aby ożywić swoją miłość i więź. Jeśli masz już świetny związek i życie seksualne, dlaczego nie rozważyć od czasu do czasu dodania Tantry, aby doświadczyć innego wymiaru?

Tantryczna lista kontrolna

- Poświęć 10 minut dziennie na kontakt i komunikację ze swoim partnerem.
- Zwolnij tempo.
- Miej oczy otwarte i patrz na siebie podczas ćwiczenia głębokiego oddychania.

Świetny seks to dopiero początek

Często mówi się, że seks jest skomplikowany i do pewnego stopnia można to uznać za dokładny. Doświadczenia seksualne od samego początku są obciążone wyzwaniem. Dzieci zaczynają odkrywać swoje genitalia tylko po to, by rodzice i nauczyciele powiedzieli im, że nie powinny się dotykać. Kiedy wchodzimy w okres dojrzewania, hormony szaleją, ale brakuje nam dojrzałości i społecznej finezji, by je wykorzystać. Kiedy mamy pierwsze doświadczenia seksualne, często towarzyszą im nieśmiałość, niepewność, problemy z obrazem ciała i szereg skomplikowanych emocji.

Po dwudziestce jesteśmy podobno u szczytu seksualnego. Niektórzy ludzie wykorzystują ten czas, aby zdobyć jak najwięcej doświadczenia z jak największą liczbą partnerów. Inni już aktywnie pracują nad połączeniem w pary w celu zaangażowania na całe życie. Większość par zaczyna rodzić dzieci w wieku dwudziestu lub trzydziestu lat. A z tymi dziećmi wiąże się wielka odpowiedzialność. Wolny czas, prywatność i energia są na wagę złota, często zmniejszając możliwość, a nawet chęć na seks. Kiedy ostatnio sprawdzałam, pełnoletnia osoba miała osiemnaście lat, więc to dużo lat na poświęcenie swojego życia seksualnego. Zanim dzieci wyprowadzą się z domu, pary są już w wieku, który uważamy za średni. Wiele osób czuje się tak, jak wtedy, gdy byli nastolatkami – niepewnie i cierpi na problemy z obrazem ciała. Przytyliśmy kilka kilogramów, włosy rosną w najdziwniejszych miejscach, cesarskie cięcie lub inna blizna po operacji jest nadal widoczna i zdajemy sobie sprawę, że daleko nam do fizycznej doskonałości. Ale teraz masz dojrzałość, by zrozumieć, że żadna z tych rzeczywistości nie jest tak ważna. Twoje cycki zwisają niżej niż kiedykolwiek? Wielka rzecz. Masz rozstępy na brzuchu? Dowód doświadczenia. Te kilka dodatkowych kilogramów? Więcej do kochania.

To jest piękno bycia po pięćdziesiątce. Przez całe życie zdobyłeś wystarczająco dużo doświadczenia i wiedzy, aby zrozumieć, że seks jest najczęściej wyrazem uczuć, które zastępują wszelkie zmiany cielesne. Twój partner bardziej podnieca cię swoim umysłem niż swoim ciałem. Możesz cieszyć się sobą i bawić bez presji. Niestety odmowa seksu może stać się złym nawykiem. Zawsze możesz znaleźć wymówki, aby nie uprawiać seksu. Cóż, koniec z wymówkami, koniec z zaniedbywaniem swojego związku i swojej tożsamości seksualnej. Jeśli przeczytałeś tę książkę, to wyraźnie jesteś gotowy i chętny, a teraz masz kilka narzędzi do użycia. Pamiętaj, że kontrolujemy nasze życie seksualne i możemy je mieć tak długo, jak zechcemy.

KIEDY SZUKAĆ POMOCY

Czasami masz pragnienie i chęć do seksu, ale istnieje przeszkoda, której nie możesz pokonać. Tu wkraczają profesjonaliści, tacy jak seksuolodzy. Im wcześniej poszukasz pomocy i porady w kwestii seksu, tym więcej czasu będziesz musiał poświęcić na satysfakcjonujące życie seksualne.

KIEDY POSZUKIWAĆ TERAPII DLA PAR

- Jeśli doświadczasz poważnych trudności w związku, których nie jesteś w stanie rozwiązać.
- Jeśli często pojawia się temat seksu, ale nie robisz postępów.
- Jeśli któreś z was ma nierozwiązane problemy, które mają wpływ na wasz związek.
- Jeśli twój stosunek seksualny nigdy nie był zadowalający.
- Jeśli przez dłuższy czas doświadczasz trudności seksualnych.
- Jeśli rutynowo unikasz seksu.

W ciągu ostatnich dwudziestu trzech lat miałem przywilej pomagać wielu parom. Zawsze przyjemnie jest oglądać wzrost lub odrodzenie związku. Widziałam kobiety po raz pierwszy odkrywające swoją seksualność – lub odkrywające ją na nowo