

Čo sú erotogénne zóny?

To sú všetky miesta na tvojom tele, ktorých hladenie a iné láskanie je pre teba sexuálne vzrušujúce. Schopnosť sexuálneho zážitku nie je obmedzená len na tvoje pohlavné orgány, v podstate by mohlo byť veľkou erotogénnou zónou celé tvoje telo – ušné lalôčky, krk, šija. Veľmi citlivá je napríklad prsná bradavka. Keď je hladená alebo pri nej jemnom satí sa dostaví veľmi príjemný pocit. Svalovina bradavky sa stiahne, bradavka sa spevní a napriami – u dievčat je to zreteľnejšie než u chlapcov. Chlapci sú sexuálne najcitlivejší na špičke penisu – na jeho žaludi. Nežné dotyky robia dobre aj semenníkom. Zistite, čo vám robí dobre a vzájomne si to povedzte. Už len vzájomný dotyk pokožky, pri ktorom jeden druhého preskúmvate, môže byť veľmi vzrušujúci a dráždivý.

Existuje stupnica nežností?

Samozrejme. Je to to najjednoduchšie pravidlo na svete. Mali by ste byť k sebe nežní podľa toho, ako veľmi sa poznáte, milujete, do akej miery ste k sebe dôverní a či plánujete spoločnú budúcnosť. Niektorí ľudia chcú najvyššiu priečku pomyselného rebríčka dosiahnuť okamžite. V podstate toho druhého vôbec nepoznajú, ale chceli by s ním ísť hneď do postele. To je, samozrejme, povrchné. Láska potrebuje čas, aby sa mohla rozvinúť, inak premeškáte to najkrajšie.

Nežnosť je spôsob, ako druhému človeku sprostredkovať svoje city k nemu. Taký rebríček nežností by mohol vyzeráť asi takto: Túženie, z ktorého štekli v bruchu. Bozkávanie, až sa ti hlava zatočí. Hladenie, až sa ti chveje koža. Nežnosť má mnoho variantov, záleží predovšetkým na tom, ako dobre sa chlapec a dievča navzájom poznajú a do akej miery sú k sebe dôverní. Vzájomne môže

páru napadnúť mnoho krásneho. Nedá sa v podstate vôbec nič pokaziť.

No myslí na to, že všetko ide dobre len vtedy, keď sa vaše nežnosti postupne rozvíjajú. Ako neskúsení mladí ľudia sa ešte môžete učiť, aká hravá môže byť láska, aj keď nejde o pohlavný styk. Predovšetkým dievčatá túžia viac po nežnosti a blízkosti než po sexe.

Pri nežnostiach sa našej fantázii nekladú nijaké medze. Ak cítiš, že maznanie a bozkávanie ti stačí stále menej, možno ti budú príjemné nežnosti, ktoré sa budú zaoberať tvojimi genitáliami. Tomu hovoríme petting a môžeš pri ňom dosiahnuť aj vyvrcholenie – orgasmus. Pretože vaše nežnosti naberajú na intenzite, musíš myslieť na antikoncepciu. Mohla by si otehotnieť dokonca aj pri pettingu – to keby sa spermiami podarilo preniknúť do tvojho tela. Môže sa to stať rýchlejšie, než si myslíš. Musíš byť zodpovedná – voči sebe aj voči svojmu priateľovi.

Ide o pud

alebo sa to dá ovládať?

Niekedy mávaš pocit, že si s tebou pudy robia, čo chcú. Nevieš, odkiaľ sa berie tvoja rozkoš. A nezriedka je to pre teba záhada. Je to normálne? Čo máš robiť?

Sexualita je obrovská ľudská sila, ktorá sa začína rozvíjať v puberte. Spočiatku je veľmi ťažké nejako sa s ňou vyrovnáť. Rada by som to pripodobnila k niekomu, kto po prvýkrát v živote sadol do veľmi silného auta bez toho, aby mal predstavu, ako sa auto riadi. Spočiatku má tiež pocit, že auto ovláda vodiča. No čím ďalej sa s autom zoznamuje, tým istejšie sa cíti a tým suverénnejší vodič sa z neho stáva.

Ak zameralaš svoju sexualitu správnym smerom, dovedie ťa ďaleko. Buď trpezlivá. Objavuj svoje pocity, sústreď sa na svoje vnútro.