

# Alex Comfort

## A szex öröme

### Előszó

Az ember szexuális viselkedésével foglalkozó biológus-szakíróként, sok tervezett könyv kéziratát kapom meg bírálatra. Akad közöttük intellemgűjtemény, van furcsaságokban dűskáló, van vallásos, naiv és konvencionális, vagy egyszerűen ostoba - mind hasznos akar lenni, de valahogy egyik se találja meg a hangot az olvasóval.

Feleségemmel elkezdttük saját könyvűnköt összeállítani, majd rájöttűnk, hogy az anyagot a saját ízlésűnkűtől távolabb álló dolgokkal is kibűvűthetűjk. Más párok ezt hasznosnak találták: több mint 5 millió példányban kelt el a kötet. Gyakorlú orvos vagyok: az első kiadáson mint szerkesztű, nem mint szerű szerepeltem. Ezt a névtelenséget szakmai okokból választottam, de mivel szexuális tanácsadást nem folytatok, ma már nem tűnik szükségesnek, hogy ehhez folyamodjam.

Könyvűnköt szakácskönyv mintájára építettűk fel: tettűk ezt azért, mert a szexuális ínycségekrűl, nem a szexuális gyomorrontásrűl szűl. A szakácskönyv szorongásmentes beszámolú az itt vagy ott kedvelt ételekrűl - a szakácsművészeti remekektűl a hétkűznapi ételekig, gyakorlati tanácsokkal ellátva. A szakácskönyvek nem okoznak szorongást az olvasónak. A mi könyvűnk is, remélűjk, ugyanilyen szorongásmentes áttekintése a férfi és nő kűzti szexuális kapcsolat teljes skálájának. Nagy szűkség volt már egy ilyen munkára. A szakácskönyvbűl azt tudja meg az újonc, mit kezdjen a homárral, mit tegyen, ha a majonébűl kicsapódik az olaj, és hogyan készítsen bélszint Chateaubriand-műdra. Ebben a könyvben - remélűjk, ugyanilyen higgadt részletességgel, de azért humorérzékkel is - elmondjuk, mi a teendű impotencia vagy korai magűmlés esetén, hogyan tanácsos a száj-szex, hogy játsszunk jelképesen agresszív játékokat, hogy bánjunk a partnerűnkkel, ha a "fenyűtés" okoz neki gyűnyűrséget, hogyan ne szégyellűjk a fétisvonzalmainkat, hogyan használunk bolondos ruhákat izgatószer gyanánt. Sok pszichológus és orvos az ilyen kérdésekre - ha a páciens egyáltalán fel meri tenni őket - gyakran elmeorvosi és erkűlcsi aggodalommal reagál, de mindenképpen a kellű tárgyszeret nélkül. Emellett az orvosok nem feltétlenül ismerik a saját életűkbűl azt, amit más meg szeretne - és meg tud - valósítani, és nem mindegyik orvos látja tisztán az ember szexuális viselkedésformáinak hallatlan változatosságát. Annyi szent, hogy orvostanhallgatú koromban nagy hasznát vettem volna egy ilyen könyvnek.

A legjobban annak örűttűnk, hogy vadidegenek - őregek, fiatalok, kűzűpkorűak - forgatták haszonnal a könyvet. Nehéz a "nemi felvilágosítás" területén bármi újat produkálni. A mai engedékeny társadalom mindent megenged, a nagykéű erűnycsűszkűdéstűl a kifcamodott pornográfiaig, beleértve a "rendes" könyveket, amelyek épp a kérdéseinkre nem választolnak, és a lelkiposta-magazinokat, melyek tűmve vannak valűszerűtlen, sűt beteges fantázialással. Egy felnűtt ember ennél jobbat érdemel. A szexuális ízlesek legalább annyira kűlűnbűznek, mint az étkezésbeliek: mégse érzi senki magát bűnűsnek vagy betegnek, amiért utálja a csűpűset, de imádja a pacalt. Persze, a nemi élet más - az ember szorongási képessége akkora, hogy míg régen azért aggűdtak az emberek, mert megtették az ebben a könyvben leírtakat, addig manapság képesek azon aggűdni, hogy nem mindegyiket szokták csinálni. Ezen nem tudunk segíteni - mindenesetre azt tapasztaltuk, hogy a pszichológusok is használják könyvűnköt pácienseik szexuális látókűrének szélesítésére. Mégis a hétkűznapi nemi életet élű olvasú, aki szeretné a szexet élvezni, de okosan, felelűsséggel - ő kaphatja a legtöbbet munkánkűtűl. Mint a címe is mutatja, e könyv az örűmrűl, a játékkal megszerezhetű örűmrűl szűl. A gyerekek nem rűstellnek játszani, a felnűttek gyakran igen. Pedig amíg a játék nem ellenséges, nem kegyetlen, vagy boldogtalan, nincs mit rűstellni rajta. Mai világunkban elkelne egy jű adag önfeledt játékoság.

A játék egyik legfontosabb szerepe az, hogy segít megvalósítani az új és egészséges gondolatot: a nemek egyenlűségét. Mindkét nem felváltva irányíthatja a játékot; a szex többé nem az a valami, amit a férfi csinál a nővel, hogy az aztán élvezze. A nemi egyűttlét olykor szerelmes egyűeolvadás, máskor kiélezett helyzet, melyben mindkét fél "szex-tárgy"; a szexuális kapcsolat érettsége éppen abban van, hogy egyensűlyban tartja - nem pedig kirekeszti a testi izgalom személyes és személytelen összetevűit. Mindkettű lényeges és

alapvető emberi igény. Aki egyikben vagy másikban járatlan, annak a játék a legjobb tanító: a férfiak megtanulhatják, hogy nem kell mindig uralkodni, és nem a teljesítmény a legfőbb, a nők pedig, hogy inkább a játék felvállalásával lehetnek a helyzet urai, nem pedig tagadó elzárkózással. Ha ezt elérik: Férfiak és Nők egymást ihletve lehetnek a legjobb barátok.

## **A szeretkezés magasiskolájáról**

Mindenki, aki nem sánta vagy néma, tud táncolni és énekelni - többé-kevésbé. Ha belegondolunk, ez elég ok arra, hogy a szeretkezést is tanulni kelljen. A szerelem, akár az éneklés, akkor jó, ha önfeledten születik, ha természetes. Ugyanakkor a különbség Pavlova táncművészete és a diszkó, vagy az operaéneklés és a borbélyüzleti kornyikálás között kisebb, mint az előző nemzedék elfogadott szex-képe és a lehetséges szexualitás között.

Most legalább fölismertük ezt, úgyhogy a legtöbb ember már nem azon szorong, hogy a szex bűnös dolog, hanem azon, hogy vajon "kellő kielégülést" kap-e? Kellő eltökéltséggel végül is bármin lehet szorongani. Ma már elég könyv szól az alapvető tudnivalókról: ezek fő haszna, hogy segítségükkel leküzdhető a szorongás a nemiség normális, lehetséges és változatos voltát illetően. Akik ilyen könyveket forgatnak, olyan alapvető görcsöket küzdenek le, melyekről régi korokban a népköltészet szólt. Az "engedékeny" légkör a könyvkiadásban azért ennek a vastag fedőrétegnek egy részét fellazította. A mi könyvünk kissé más, mivel ma már szép számmal vannak, akik az alapfogalmakkal megbarátkoztak, és most már igazi információra vágnak (nem egyszerűen megnyugtatóra, biztatásra).

A mesterszakács-szintű főzés nem "jön" magától, ott kezdődik, amikor már tudjuk, hogyan kell az ételt elkészíteni és élvezni, kíváncsiak vagyunk, és nem sajnáljuk a fáradságot az elkészítésre, recepteket szerzünk be, és rájövünk, mennyit segít egy-egy mesterfogás elsajátítása. Nehéz dolog példának okáért majonézt csinálni próba szerencse alapon. A szexuális inycenség a mi meghatározásunk szerint pontosan ugyanilyen többlet, amit jegyzeteink összehasonlításával, fantáziánk elengedésével, szokatlan új dolgok kipróbálásával nyerünk, amikor egyébként már örömteli a nemi életünk, csak egy kicsit magasabb szintre szeretnénk lépni.

Mindig szomorú, ha egy szerelmi viszony a párbeszéd hiányában feneklik meg: ha félünk, hogy visszautasításra talál valamilyen vágyfantáziánk; ha nem tudjuk kiélni agresszív hajlamainkat egy rosszul értelmezett gyengédség-felfogás miatt; ha képtelenek vagyunk a szexet játéknak elfogadni. Jórészt ezek a görcsök - no meg az egyhangúság - tehetnek arról, ha öt-hét évente vizsketegséget érzünk és váltani akarunk; egymást szerető és türelmes emberek között ez elkerülhető.

Négyféle olvasója lehet a könyvnek: azok, akiknek nem tetszik, nyugtalanítónak találják, és inkább maradnak a szokásos hamburgerüknél - ők tegyék le a könyvet, fogadják bocsánatkérésünket, és maradjanak a megszokottnál; azok, akik díjazták az ötletet, de nem tetszenek nekik az általunk kiválasztott fogások - őket hadd emlékeztessük: ez a könyv étlap, nem szabálygyűjtemény. Igyekeztünk nagyon nyitottak maradni, de mindig nehéz olyasmiról írni, amit maga nem élvez az ember, és így nem is tárgyaljuk hosszabban a nagyon speciális dolgokat - bűváröltöny, esőkabát - és az olyasmiket, mint a szado-mazochista fogások, mert ezek a mi fogalmaink szerint, nem nevezhetők szerelemnek, de talán szexnek se. Akik ezeket szeretik, úgyis tudják, mit akarnak megpróbálni. Könyvünk egyik célja, hogy eloszlassa azt - a dolgok meg nem beszéléséből eredő - tévhitet, hogy az átlagember nemi igényei furcsák vagy kifícamodottak. Ami az általános repertoárt illeti, a szerelemmel kombinált szex fő öröme éppen az, hogy nincsenek szabályok: mindent szabad, amit a partnerek élveznek, és a választék gyakorlatilag végtelen. A legtöbben így fogják használni jegyzeteinket egy emberpár személyes jegyzetfüzete ez, ahonnan mások is ötleteket meríthetnek. Aztán vannak bátor kísérletezők, akik mindent, de mindent ki akarnak próbálni. Nekik is azt ajánljuk, hogy pontosan úgy forgassák ezt a könyvet, mint egy szakácskönyvet - azzal az eltéréssel, hogy a szex e tekintetben, szerelmesek között, biztonságosabb, amennyiben nem vezet elhízáshoz, érlemeszesedéshez, és hosszú távon sem okoz gyomorfekélyt. A legrosszabb esetben is csak felhorzsolts bőr, szorongás, vagy csalódottság lehet az eredménye. Minden emberi tevékenység közül a szexnek kell fizikailag a legbiztonságosabbnak fennie (eltekintve a társadalmi kihatásoktól). Minden ízlést kielégítő, végtelen változatosságra van lehetőség. De a kísérletezés hátterül a házastársi közönségek kiegyensúlyozott, egyszerű étrendje szükségeltetik, csendes estékkel és sietős reggelekkel, egyszerűen azért, mert - a közhiedelemmel ellentétben - minél rendszeresebben él nemi

életet egy pár, annál magasabb csúcsokra jut el, amikor hegymászásra adja a fejét. Nincs ez másképp, mint a főzéssel: minél többet főzöl napról napra, rutinszerűen, annál sikeresebben és megbízhatóbban fog főzni az alkalmanként megrendezett díszvacsorákra.

És végül: mi a kalandra kész, felszabadult szeretőkhöz szólunk, akik meg akarják tapasztalni nemi élvezési képességük végső határait. Ezért bizonyos dolgokat adottnak veszünk - hogy a szeretők meztelenül közösülnek, és idejük is van rá; hogy tudják és akarják nyújtani az együttlétet, esetenként egész délutánokra; hogy külön lakásuk vagy szobájuk van, mosdási lehetőséggel; hogy nem félnek - mondjuk megcsókolni egymás nemi szervét; nem ragaszkodnak egyetlen szexuális fogáshoz az összes többi rovására; és, természetesen, hogy szeretik egymást.

Könyvünk legalább annyira szól a szerelemről, mint a szexről; ahogy a cím is jelzi: minőségi szex semmilyen más alapon nem érhető el - vagy úgy, hogy a szeretők már szeretik egymást, mikor megjön a kedvük, vagy úgy, hogy váratlanul "beüt" a dolog és épp emiatt szeretnek egymásba, vagy ez is, az is egyszerre igaz. Ezt főleges bizonygatni, de ahogy nem lehet főzni hő nélkül, úgy nem lehet szeretkezni visszajelzés nélkül (talán ezért nevezzük "szeretkezésnek", és nem "nemieskedésnek"). A nemiség az a terület, ahol megtanulhatunk másokat emberként elfogadni. A visszajelzés nem más, mint az "állj" és a "még", a kemény és a lágy, az erőfeszítés és a gyengédség megfelelő elegye. Ezt csak a beleérzés és a hosszú kölcsönös ismeretség hozza meg. Aki elvárja, hogy egy idegennel már első próbálkozásra megkapja ezt, az vagy túlonult optimista, vagy neurotikus - ha meg tényleg megkapja, akkor az az, amit úgy hívtak: szerelem az első látásra; "szakismerettel", változatossággal nem pótolható. És a gyengédséget sem lehet tanítani.

Ez a könyv a lehetséges nemi viselkedésformákról szól, meg egy kicsit arról: hogyan és miért örömforrások ezek. Lexikont ne várjon az olvasó: különösen kerültük azokat az elnevezéseket, melyeket a század elején aggattak bizonyos fajta emberi működésmódokra - ezek ugyanis jórészt elavultak. A biológusok és elmeorvosok ma már nem címkéket ragasztanak, mint "nárcizmus" vagy "szado-mazochizmus", hanem inkább a tényleges viselkedést kezdik szemügyre venni, s azt kérdezik: mire való, vagy mit fejez ki. A skatulyába sorolás gyors és praktikus, de a címkék bénítóan hathatnak, különösen, amikor elterjedt emberi viselkedésformák olyan nevet kapnak, ami inkább valamilyen betegséget sugall, és ezekből aztán közhelygyűjteménybe illő értelmetlen teóriák születnek, hogy például "a nők természetből mazochista hajlamúak", mivel eltűrik a behatolást és nem ők hatolnak másba.

Nem írtunk rövid bevezető előadást az emberi nemiség biológiájáról és lélektanáról: ehelyett minden szócikkbe tettünk ezekből egy kicsit. Ma már a legtöbben tudják, hogy az emberi "szexualitás" a születéssel kezdődik és folyamatosan fejlődik az anya-gyermek kapcsolattól a férfi-nő kapcsolatig, hogy beletartoznak a nemi szervekhez kapcsolódó szorongások ("kasztrációs félelmek") időszakai, melyek eredetileg alighanem arra szolgáltak, hogy a fiatal majmok ne vonják magukra apáik haragját, de amelyek az embernél sok más felnőtt viselkedés építőkövei; és hogy az ember nemi szükségleteinek sokféleségét ez az egyedülálló fejlődési háttér határozza meg - hosszú gyermekkor, szoros anyagyermek kapcsolat, de szigorú tilalom (azaz: tabu) az anya-gyermek vagy apa-gyermek nemi kapcsolatra, szoros párkapcsolat, mely a szexuális játékokban összpontosul, ahogyan a madarak párkapcsolata a fészkepítésben és a násztáncban összpontosul (ezt a jelenséget szokták gyakran szerelemnek nevezni), és így tovább. Anélkül, hogy részletekbe mennénk, mindenütt megemlíjtük, hogy ennek az emberi fejlődési háttérnek egyes részei hogyan viszonyulnak a nemi élvezetek fajtáihoz. Az ember szinte minden nemi viselkedése egy egész sereg dolgot tud „jelteni” (a szakzsargon szerint nemiségünk "túldeterminált" - hogy ez mit jelent a gyakorlatban, arra példák találhatók a Ruha címszó alatt írottakban).

Egy kis elmélet a szexet érdekesebbé teszi, érthetőbbé, és kevésbé ijesztővé - túl sok elmélet viszont hervasztó, főleg mert az ember hajlamos eltúlozni a jelentőségét és végül saját nemi életének külső szemlélőjévé válik. Ha tényleg komoly gátlásaink vannak, akkor szakemberre van szükségünk, aki tükröt tartva élénk, személyre szabottan elemezi a gátlások jelentését - az öntapadós címkék haszontalanok, sőt. Minden ember szadista, nárcisztikus, mazochista, biszexuális, és amit még ki tudunk találni - ha valaki fölveszi az összes címkét, úgy fog kinézni, mint egy hirdetőtábla. Az a kérdés, hogy amit teszünk, zavar-e minket vagy másokat - ha igen, ez hasznos útmutató ahhoz, hogy mi a probléma, de nem több ennél.

Minden szeretkezés kiindulópontja a szoros testi érintkezés. A szerelemnek létezik ilyen meghatározása is: két lélek harmóniája és két felhám érintkezése. Az érintkezés a csecsemőkortól kezdve az emberi kapcsolatok és vágyak kiindulópontja. A mi "angolszász"

kultúránk évszázadok óta szigorúan tabunak tekint sok olyan testi érintkezést - barát-barátnő között, férfiak között amit más kultúrák használnak, s ezzel a testi érintkezésem alapuló "intimitást" gyakorlatilag a szülő-gyerek, illetve szerető-szerető helyzetre korlátozta. E tabu lassan oldódik, legalábbis az a része, mely beszivárgott a csecsemőgondozásba és a konkrét szeretkezésbe, de - társulva azzal a másik hagyományos korláttal, mely szerint a játék és a fantáziálás csak gyerekekhez méltó-nagyon megnehezíti a dolgunkat, amikor igazán teljes értékű, személyre szabott szexre vágyunk. Amit mi a nemiségről gondolunk, az némely más kultúrák számára észre sem vehető, pedig választási lehetőségeink szélesebbek, mint valaha. Először is, a mi szex-képünk nemiszerv-centrikus. A "szex" a mi kultúránkban azt jelenti, hogy a hímvesztőt bedugjuk a hüvelybe. Az ember teljes bőrfelülete nemi szerv. Az érintés, közelség, és hasonlók kérdéséről ajánlhatjuk Desmond Morris kiváló könyvét, az Intimate Behavior ("Meghitt viselkedés"), mely felsorolja ezekkel kapcsolatos görcseinket. A jó szex talán az egyetlen felnőtt gyögmód ezekre.

Nem sok értelme van keseregni kultúránk illetően alakulásán. A mi nemi repertoárunkat a mostani valónkhoz kell igazítani, nem a Trobriand-szigetek bennszülöttjeihez (akiknek megvannak a maguk másfajta görcsei). Kiterjedt nemi játékokra van szükségünk, melynek közép grimasz, a rángatózás inkább félelmet és fájdalmat jelez, semmint szerelmet és gyönyört - feltehetőleg sose látta magát szeretkezés közben, vagy sose sikerült vadul elérnie. Az egyetlen kétségtelen általánosítás a nemiséggel kapcsolatban az, hogy nincs mindenki számára egyformán megfelelő recept. Hogy az emberek közti különbségek mennyire függenek élettani tényezőktől és mennyire a lappangó agressziótól és hasonlóktól, az a gyakorlatban alighanem mellékes-kinek az egyik kell, kinek a másik. Mi úgy gondoljuk, hogy némi gyakorlással a legtöbben kiszélesíthetik a repertoárjukat, megtanulhatják a szokásos "feszültséges" mellett az ellazításos elélvezést, s a pillanat igényei szerint választhatnak közülük. Ezzel megkészszerzik testi örömszerzési lehetőségeiket, és a nemi életüket még elmélyültebbé tehetik. Igaz, a feszültség részben az elengedéstől való félelmet mutatja, és néhányan azt szeretik, ha "kényszerítik" őket az orgazmus elfogadására, persze saját kérésükre - ilyen esetben, legalábbis eleinte, talán okosabb úgy viselkedni, ahogy megszokott. De ha már kiismertük ezt a reakciót, meg lehet próbálni a másik utat. Az emlősök fajok szerint különböznek abban, hogy a küzdelem és megerőszkolás típusú párzást üzik-e, vagy a nőstény látszólag közömbösen tűri a dolgot - úgyhogy az élettan itt nem sokat segít.

A tisztos, álmos, hétköznapi közösülés, oldalt fekvő vagy "házastársi" pozícióban, nevezhető ugyan ellazultnak, de mi nem erre gondolunk. A teljesen ellazított elélvezéshez vagy az kell, hogy az egyik fél tökéletesen passzív legyen és a másik a szólista, vagy az, hogy mindketten eljussanak egy erőlködésmentes állapotba, melyben csak teljesen automatikus mozgások történnek (a nőnél ezek belső mozgások). Próbáljuk ki mind a két fajtát - eleinte könnyebb a két utat együtt végigjárni.

Talán a legkönnyebb azzal kezdeni, hogy a rendes közösülés során a kevésbé aktív fél (ez általában, de nem mindig, az alul lévő fél) megpróbál minden mozgást abbahagyni, amikor az elélvezéshez kezdenek közeledni, és teljesen elernyeszti magát (előre figyelmeztesse a másikat!). Van, akinek ez természetesen jön: ha valaki járt a mostanában divatos relaxációs, azaz lazító tornákra, ahol először egy ujjunkat hagyjuk elnehezülni és így tovább, akkor ugyanezt csinálhatja itt is. Lehet, hogy az első néhány alkalommal az igyekezet egy másik fajta feszültséget idéz elő, de néhány kísérlet után a legtöbb könnyen ingerelhető ember meg tudja tanulni, hogy az elélvezést hagyja "megtörténni". És ez más érzés, mint az az ugyancsak gyönyörteli elélvezés, mikor "ráhajt" az ember - vagy éppen küszködik, hogy minél tovább halogassa. Most az a legjobb ha egyáltalán nem csinálunk semmit. Aztán megpróbálhatunk ugyanígy ellazulni, miközben a partner kezével dolgozik, vagy lezop. Mozdulatai fizikailag ugyanazok lesznek, mint az általunk leírt "lassú kézi munka" esetén, de a végrehajtó most egészen más visszajelzést vár a "kemény" változatban, akár ki van kötözve a másik, akár nincs, szándékosan visszatartja vagy továbbkényszeríti őt, mindig épp egy kicsi lépéskülönbséget tartva a reakcióihoz képest. Az "enyhébb" változatban egy hajszálnyit előtte kell járni e reakcióknak, hogy a passzív fél ne kezdjen mozogni vagy vergődni. A különbséget nem lehet leírni, csak érezni. A gyakorlatban gyorsabb, egyenletesebb ritmusú ingerlésről van szó - semmi lassú froclizás vagy hirtelen kitörés - az egyik fél csinálja, másik pedig hagyja megtörténni.

Ha ez már megy a közösüléskor, és már ingerlésekkor is, beleértve az összes említett "adalékokat", megpróbálkozhatunk a teljesen "mozdulatlan" közösüléssel. Eleinte persze senki sem teljesen mozdulatlan, de az első néhány finom mozdulat után kipróbálhatjuk,

milyen az, ha nem gondolunk semmire. Valamiféle mozgások továbbra is előfordulnak, de idővel és gyakorlással ezek kevésbé akaratlagossá tehetők, főként, ha a nő jól uralja hüvelyi izomzatát. Végül egyesek odáig jutnak, hogy a behatolás után semmit sem csinálnak, mégis eljutnak az elélezésig, melyben teljesen eggyé olvadnak, s ez olyan érzés, mintha egy és ugyanaz a személy lennénk - ezt ismét csak nem lehet leírni, és talán nem is mindig lehet elérni, de ha megtörténik, fantasztikus érzés. Hangsúlyozni szeretnénk, hogy ez nem lassítás vagy visszatartás vagy bármilyen szándékos beavatkozás. Ha nem megy, vissza kell kapcsolni a rendes mozgásra, és nem kell törődni az egésszel - néha mindenki úgy érzi: ideje helyzetet változtatni és ráhajtani egy nagy elélezésre; a teljes eggyé olvadást nem lehet elhatározni, és nagyon is jó dolog a hagyományos, izommunkás szex-atlétika. Ha viszont bekövetkezik, ismétlésre vágyunk.

A megbízható ellazítás - és az a már-már ijesztő önelvesztés, ami ezzel jár - volt a célja a legtöbb szexuális jógamesternek, azzal a különbséggel, hogy ők általában ki akarták kapcsolni a magömlést. E szexuál-misztikusok némelyike egy speciális ellazító helyzetet ajánl (a férfi a jobb oldalán fekszik, a nő órá merőlegesen háton fekszik, a térdei felhúzva, lábszárai átívelnek a férfi csípője fölött, talpai az ágyon). Hogy így könnyebb-e, az jórészt a testalkatokon múlik. Hadd javasoljuk még azoknak is, akik nem képesek teljesen ellazítani, hogy játsszák végig az eddig leírt összes figurát és ne a maximális feszültségre törekedjenek, hanem az ellazításra, s ehhez igazítsák egymásnak szóló visszajelzéseiket. Hasonlóképpen, akiknek természetes a közösülés során az ellazítás, időnként megpróbálhatják a teljes-feszültség játszmat - mint ahogy az a nő, aki szereti dobálni magát, néha próbálja ki, milyen az, ha erőszakkal lefogják, és megfordítva. A belénk rögzült reagáló készségünkkel szembeni kísérletezés többet ér a szeretkezési kultúránk szélesítésében, mint a esthelyzetek mechanikus változtatása vagy a csodás szerkentyűk és akrobatamutatványok. A szerelmeskedésnek olyan területe ez, mely a pusztá kíváncsiságon túl erőfeszítést is kíván, de fontos terület, ha szeretnénk a szexszel annyit adni és kapni, amennyit testi-lelki képességeink lehetővé tesznek.

## **Ébredés**

Női vélemény: "Az alvási szokások sokat számítanak, és a férfi az, aki merevedéssel ébred. Bár csodás dolog közösülésre ébredni, ez nem igaz akkor, ha szörnyen rossz napja volt az embernek előző nap, délelőtt pedig az új munkahelyén kell bemutatkoznia. Akkor sem igaz, ha egy álom kellős közepén vagyok, és be akarom fejezni." Némely nőnek percekig, sőt órákig tart, hogy igazán felébredjen, és bár élvezik, ha gyengéd közösüléssel ébresztik őket - százszor jobb módszer, mint a vekker-, nem atlétikát várnak ilyenkor. A baj az, hogy a legtöbb férfi ilyenkor duzzad a tettvágytól, és azt várja, hogy meglovagolják, kézzel szeressék, szopják, meg minden. Ezeket az ébredés utáni tornaórákat lehetőleg vasárnapra kell tartogatni, és előbb csináljunk egy kávét, merevedés ide vagy oda. Vannak szerencsés párok, akiknél egybevágnak az alvási szokások, de ha az egyik korán kelő, a másik meg éjszakázó típus, ott komoly problémák támadhatnak. Ha így van, erről beszélni kell-van, aki az alvást kibúvónak használja, hogy ne kelljen szeretkezni, de ha a két fél más-más biológiai óra szerint működik, akkor ez gond, de nem visszautasítás.

Ha a családban gyerekek is vannak: lehet, hogy ők jönnek reggel fölkelteni-készüljünk fel erre, és viseljük türelemmel. Nem helyes kizárni őket. Úgy is lehet szervezni a nemi életet, hogy máskor találjunk módot a nyugodt együttlétre - ha másképp nem megy, havonta egyszer pótmatát is lehet fogadni, míg a szüleik eltűnnek valahová. A teljes lendülettel tomboló nemi aktus látványa minden kisgyerekekben az "ősjelenet" szorongató érzését váltja ki, s ezt nem jó kockáztatni. Az, ahogyan nemi életünket éljük, szinte kizárja a további szaporodást - alighanem kényszerű választás ez, amíg a lakáshelyzet és a családmodell olyan, amilyen.

## **Férfiakról - nőknek**

A Pygmalion Higgins professzorának igaza volt: a férfiak azt szeretnék, ha a nők nemisége olyan volna, mint az övék - csak hogy nem olyan. A férfi nemi működése sokkal gyorsabb és automatikusabb, könnyen kiváltják tárgyak is, mint amikor kétforintost dobunk az automata. Következésképpen minden férfi számára van egy szint, ahol a lányok egyes testrészei inger - és - reakció értelemben nem számítanak emberinek. Ez nem áll ellentétben azzal, hogy a nők egyszersmind emberek is. A férfi nem a ruhát, a mellet, a szagot szereti a nő helyett - ezekre egyszerűen szüksége van ahhoz, hogy beinduljon a nemisége, mellyel szerelmét kifejezi. A nők ezt elég nehezen értik meg.

Másodszor: a férfi érzékenysége döntően (bár nem mindenestül) a hímvessző utolsó két-három centijében összpontosul - jöllehet, megtanítható arra is, hogy egész bőrfelületén tudjon élvezni, ugyanúgy mint a nő. És különbözik a nemisége a nőétől abban is, hogy aktív teljesítményben valósul meg: be kell gerjednie a merevedéshez, és nem szabad kizökkennie, hisz csak így működik; nem tudja semlegesen "odaadni magát". Ez szörnyen fontos a férfiak számára biológiai és személyes szinten egyaránt. Ez magyarázza, hogy a férfiak annyira hímvessző-centrikusak és szeretnek rögtön nemiszerv-játékkal kezdeni, amikor a nő még nem kész erre, és előbb szeretne a megfelelő hangulatba kerülni. A férfiak a nemi szerveken keresztül kerülnek a megfelelő hangulatba.

A nőknek ugyanúgy meg kell érteniük e működésmódot, ahogyan a férfiaknak is meg kell érteniük a nőket. A női egyenjogúsági mozgalmak azt kifogásolják, hogy a nő csak "szex-tárgy". Ez nem ilyen egyszerű: a nő és különböző testrészei ugyanis valóban szex-tárgyak, de a legtöbb férfi is szeretné, ha őt is hasonló módon részletenként vennék kezelésbe. Ezért a legértékesebb női hozzájárulás a szeretkezéshez, ha a nők megfigyelik ezeket a konkrét reakciókat, és aktívan kezdeményeznek - kezdik a játékot, megfogják a hímvesszőt, megcsókolják, még mielőtt erre külön megkérnék őket, rámenősebben viselkednek. Nehéz ezt egyszerű szavakkal kifejezni. John Wilkes ezt így hívta: a bujaság isteni adománya, az a művészet, mellyel valaki megérzi, mi jó a másinak, és abban az irányban halad, hogy igazán szinkronba kerüljön vele. A helyzet nem ugyanaz a két nem számára, mert a férfit konkrét dolgok hozzák izgalomba, míg a nőnél ezek a helyzetből, a légkörből adódnak. Ha most eltekintünk a sokféle személyes ízléstől, akkor kimondhatjuk: a férfi izgalmi mechanizmusainak pont az ellenkezőjére van szükségük mint egy szűzlánynak, vagy egy passzívan befogadó nőnek - ne igényekkel közelítsünk hozzá, mert az önmagában kisiklató hatású lehet ("hátha nem felelek meg"-érezheti), hanem hozzáértéssel: be tudlak gerjeszteni, és éppen ezáltal magamat is, és attól kezdve oda-vissza együtt játszhatunk. Persze senki se szabhatja meg, mitől gerjed be, de jó, ha a nőnek van egy-két férfi típusú tárgyérzékenysége, mondjuk ha felizgul a hímvessző láttán, vagy egy szőrös, férfias mellkastól, vagy attól, ha egy férfi levetkőzik előtte, vagy fizikai, testi játékoktól (mint ahogy az a jó, ha a férfinak van némi hangulatérzékenysége). Az a nő az ideális szerető, aki aktív, aki megérti a férfi reagálásait, miközben a saját érzékenységével is tisztában van.

### **Fityma**

A fityma eltávolítása alighanem az ember legősibb szexuális rítusa. Ma is csinálják: vagy azért, mert - úgymond - a hímvessző-, illetve méhnyakrák így sokkal ritkább (ami mosakodással valószínűleg ugyanúgy elérhető), vagy azért, mert így lassabban jön az elékezés (amire nincs bizonyíték). Mi ellene vagyunk, bár van, akinek már késő. "A férfi szemétem - előbőrét levágni - mondta Bulwer doktor- merénylet a természet zárkózottsága ellen, és annak türhetetlen megcsúfolása." Ha ugyanis magvar a fityma, megvan a választási lehetőség. Végso soron nem nagyon számít, se a maszturbálásnál, se a közösülésnél, de egy kicsit azért más, és ki akarna elveszíteni egy érzékeny alkatrészt. Persze az ember úgyis hátrahúzza a fitymát mindeme művelethez, de ha nincs meg, akkor elvesznek azok a finom árnyalatok, amelyek befedett makkal árazhatók. A nők véleménye (azoké, akik mindkettővel találkoztak) megoszlik, arra nézve is, hogy melyik néz ki szexisebben. Egyesek a körülmetélt makkot "ápoltabbnak" tartják, sőt el is kedvetleníti őket a hátrahúzatlan fityma látványa, mondván, hogy "nóies" (ez talán megvilágít valamit az eredeti kőkorszaki szokás mögötti szimbólum dzsungelből), mások viszont szeretik a felfedezés örömét, amit a fityma hátrahúzása jelent. Ha valaki körülmetéletlen, és a partnernője a másik kivitelt szereti, húzza hátra - ha a fordítottja áll fenn, akkor pech. Valószínűleg illatkiválasztó szerv- nincs köze az érzékenységhez.

Ha a bőrt szorosán hátrahúzzuk kézzel (női kézzel) a közösülés közben, az mind a körülmetéltnek, mind a körülmetéletlennek gyorsító hatású, és különleges érzés (lásd Firenzei módra. Mindenféle trükkös hímvesszőgyűrűk hatása jórészt abban van, hogy a hímvessző szárának bőrét és a fitymát hátrahúzva tartják, s így szokatlan feszességet idéznek elő - ezért okoznak egyes férfiaknak különleges érzést. Aki úgy gondolja, hogy a makkja túl érzékeny, próbálja állandóan fedetlenül tartani. Ha kipróbálta a fedetlenséget, ez az állapot véglegessé is tehető. Összegezve: a körülmetélt férfi nincs lényeges hátrányban (vagy előnyben), de mégis jobban szeretjük magunk eldönteni, cukorral isszuk-e a kávé, vagy anélkül, és gyermekeinknek is hagyjuk meg ezt a választást.

### **Fogamzásgátlás**

Ez a felfedezés járult hozzá a leginkább a gondtalan nemi élet megteremtéséhez. Azelőtt meddőnek kellett lenni ahhoz, hogy olyan kiterjedt szexuális játékokat játsszon valaki, mint amilyeneket ma mindenki megtehet, ha megfelelő lakása van (és biztosak vagyunk benne, hogy előbb-utóbb mindenki maga rendelkezik majd a saját termékenységgel is, nemi életével is). Mivel nincs más biztos módszer, azok a nők, akik a modern fogamzásgátlás nyújtotta biztonságot megtapasztalták, és felfedezték a szex játékos oldalát, nem szívesen térnek vissza a régi bizonytalanságba. A tablettá biztonságos, a spirál és más beültetett eszközök nem mindenkinek felelnek meg, de sokaknál jól működnek. Ha ezeket valaki nem tudja kezelni, marad a méhszájsapka (pesszárium), kombinálva valami jó fogamzásgátló (spermaölő) szerrel. Egyes nők kiábrándítónak érzik, hogy szeretkezés előtt fel kell rakniuk a méhsapkát, és panaszkodnak, hogy így alig érznek valamit és a partnerük se szereti (bár ha nincs más mód a nő számára, akkor kár ezen sokat lamentálni, attól nem lesz jobb, csak az aggodalom fokozódik); más nők, ha félrevonulhatnak, és van hol mosdani, nem ellenzik - bár tény, hogy a méhsapka és a krém vagy zselé elronthatja a hüvely tapintását és természetes szagát, de ez általában nem tragikus. A férfi a szerelmi játék részeként győződjön meg az ujjával, hogy a sapka valóban rajta van-e a méhnyakon. Egyéb egészségügyi veszélyek mellett a tablettá hátránya: csökkenti a hüvely normális savas váladék-kiválasztását, s ezért könnyebben átadódnak a nemi betegségek vagy az afta, még felületes, vagy szájhüvely érintkezés során is.

A gumióvszer hasznos védelem - ráadásul, ha a nő adhatja föl a férfinak, akkor maga ez a művelet is izgató lehet. A nagyon vékony, úgynevezett hártya-óvszer késleltetheti a túl gyorsan "elsülő" férfiaknál a magömlést. A körülmetéletlen férfiak, illetve akiknek inkább hegyes a makkjuk, mint gömbölyű, általában nem tudják használni, a "csecsben" végződő típust - ilyenkor a gömbölyű végűt tanácsos használni. Mindenféle dudorokkal és egyebekkel díszített gumióvszerek is léteznek, céljuk az hogy növeljék a hüvely élvezetét, de ezek nem megbízhatóak mint fogamzásgátlók, mert olykor eresztenek (lásd Mütürök és trükkök). Lásd még Gumi Sokakat zavar, hogy nem érezhetik a közvetlen érintkezést.

Végül pedig: sose kockáztassunk. A gyermekek jelenlétükkel korlátozhatják a felnőttek nemi játékát - ami csekély ár azért az örömet, melyet okoznak, és általában meg lehet oldani egy kis nyugodt bezárkózást. A nem kívánt gyermek azonban olyan erkölcsi és ökológiai vétség, melyet ma semmi sem ment. Ha mégis baj történik, a hüvely tüstént öblítendő szappanos vízzel, fogamzásgátló hab vagy zselé dörzsölendő a méhnyakra, és fel kell keresni másnap egy megbízható orvost a pete beágyazódása általában megelőzhető. De az efféle bajokat jobb elkerülni.

Az úgynevezett naptár-módszer ("vatikáni rulett"), nem érdemel komoly figyelmet. Nemcsak teljesen megbízhatatlan, de az is lehet, hogy ennek tudható be több, némileg abnormális csecsemő, hiszen előfordulhat, hogy az optimális érési időn túljutott peték termékenyülnek meg.

## **Gyakoriság**

A megfelelő gyakoriság a nemi életben az, ahányszor mindkettőnek jól esik. Nem lehet "túl gyakran" szeretkezni (lásd Túlzások), a nemzőképességet csökkenti a túl gyakori magömlés, az se jó, ha a közösülést valami kényszerű, mindennapi feladatként éljük meg. Legáltalánosabb a heti két-három alkalom. Sokan ennél lényegesen gyakrabban csinálják. Vannak párok, akik szabályos ritmushoz tartják magukat-mások szeretnek időnként egy-egy belemenős hétvégét rendezni. Ha messze a heti kettő alatt maradunk, akkor felmerül, hogy javíthatnánk a dolgokon - hacsak nem tudjuk tapasztalatból, hogy igényeinknek éppen a ritkább együttlét felel meg. Aki szigorúan csak közösülésben szeretnek élvezni, azok ezáltal kevesebb élvezéshez jutnak, mint azok, akik a közösülést vegyítik a szájjal, kézzel, vagy más módon való játékkal, mivel e fogások növelik a legtöbb férfi élvezési gyakoriságát. Mindenki alakítsa ki a saját receptjét, a saját érzékenységének megfelelően. Ha az egyik fél többet igényel, a kiegészítő technikák révén ő is megkaphatja a magáét anélkül, hogy a másiknak erőltetnie kellene magát. A kor előrehaladtával a gyakoriság csökken, de nincs olyan

amelyben az ember ne tudná meglepni magát valamilyen különleges alkalommal. Ne váljék mániává a gyakoriság (és ne aggódjunk, ha barátaink azt hajtogatják, hogy ők többször). Ez nem pontverseny. Lesznek pillanatok, amikor az egyiknek egyszerűen nincs kedve a szeretkezéshez-fáradtság vagy gondterheltség okán. Ne erőltessünk valamiféle menetrendet egymásra.

## **Gyengédség**

Tulajdonképpen a gyengédségről szól az egész könyv. A gyengédség nem zárja ki a nagyon vad játékot (bár sokan nem is vágnak ilyesmikre), de kizárja az otrombaságot, a kétbalkezességet, az érzéketlenséget, a rosszindulatot, és általában a kapcsolathányt, ami tökéletesen megmutatkozik abban, ahogy egymáshoz nyúlunk. A gyengédség alapja: mindig kell tudni, hogy mit érez a másik - emellett az érzés intenzitását finoman vagy keményen, lassan vagy gyorsan még fokozni is lehet, ezt persze csak a két ember közti belső harmónia hozhatja meg. Aki igazán gyengéd, az nem tud egyszerűen befordulni és aludni. A legtöbb tapasztalatlan férfi, de némely nő is természetsszerűleg ügyetlen - kapkodásból, szorongásból, vagy mert nem érzi, mit érez a másik nem. A férfiak bőre általában "vastagabb" a nőénél - nem kell mindjárt megmarkolni a nő mellét, vagy a hüvelyébe nyúlkálni: a női bőr nem olyan, mint a férfié. Arra is ügyelnünk kell (ez mindkét nemre áll), hogy hová nyomjuk csontos testrészeinket. A nők többsége a nagyon finom izgatást szereti, inkább mint a nagyon erőteljeset - ha könnyedén cirógatják szeméremszőrétét, vagy a bőrén a pihéket, az általában sokkal hatásosabb, mint a markolászás. Ugyanakkor a félénkség se jó: egyikünk sincs üvegből. A nők ezzel szemben gyakran túl finomkodók, főleg a kézi munkában, bár a nagyon-nagyon könnyű kezelésmódnak megvan a sajátos gyönyörűsége. Laza kezdés ajánlatos, az egész bőrfelületre kiterjedő mozdulatokkal, melyek fokozatosan erősödnek. Az ingertűrés együtt nő a nemi izgalommal, míg végül akár a kemény ütések is izgatószerként hatnak (bár nem mindenkinél). A fájdalomérzésnek ez a hiánya azonban az elévezésről szinte azonnal megszűnik, ezért elévezés után azonnal abba kell hagyni, és maximális gyengédségre váltani.

Ha a gyengédséget tanítani lehetne, e könyv nagy része az intuícioról szólna. Ha valaki tényleg kétbalkezes, akkor - ez javasolja egy nemrég megjelent könyv - jól teszi, ha előbb élettelen tárgyakon, ruhakapcsokon stb. gyakorol. A férfierő kiváló nemi izgatószer, de ne otromba kézi munkában, csontropogató ölelésekben és nyers erőszakban fejeződjék ki - legalábbis nem az előjátékban. Ha itt valami nem jön össze, ne feledjük, nem szeretünk olyasvalakivel lefeküdni, - vagy bármilyen formában is együtt lenni valakivel-aki alapvetően nem gyengéd; viszont vágyunk a hozzánk illő gyöngéd társra.

Az igazi próba: elviseljük-e a másikat ébredéskor. Ha örvendezünk, van fantázia a dologban.

### **Hajnali madárdal**

Sose olvasd a partnered fejére utólag, amit elévezéskor mond - visszaidézheted, amikor mindketten a megfelelő hangulatban vagytok, de csakis olyankor. Ez az a perc, amikor az emberek lelkiileg a legmeztelenebbek. Meglepő állandóságot mutat korokon és földrészekén át, hogy a nők mit mondanak az elévezés pillanatában. Japán, indiai, francia és angol nők mind a halálról motyognak ("Némelyek-mondta Brantome abbé-azt sikoltják: 'Meghalok!', de azt hiszem, inyükre van az efféle halál"), vagy az édesanyjukról (gyakran szólongatják a kritikus pillanatban), vagy a vallásról, még ha ateisták is. Ez természetes - az elévezés életünk legvallásibb pillanata, a többi misztikus révület már csak áttétel. A férfiak hajlamosak medve módra brummogni, vagy agresszív egytagú szavakat mondanak, mint "Be, be, be!" A párdúc című Lampedusa regényben a főhős felesége mindig azt sikoltotta: „Jézus Mária!", és akkor még nem szoltunk az értelmetlen hangfoszlányok végtelen változatosságáról. Hogy ezek miért oly elbűvölőek mindkét nemnél, azt nehéz megmondani. Az indiaiak osztályozták őket, a madárhangokhoz hasonlították, és figyelmeztettek, hogy a papagáj és a mynah madár könnyen eltanulja ezeket, és a legkínosabb helyzetekben ismétli el - ezért ne tartsunk papagájt a szerelmes-szobában. Fontos, hogy ne csak a zenéjét élvezzük e "daloknak", de tudjunk is olvasni belőlük; különösen azt kell tudni, mikor jelenti az "Elég!" azt, hogy elég, és mikor azt, hogy "Tovább, az Isten szerelmére!" Egyéni nyelvezet ez. Érzékenyen kell megfigyelni, mint a tudósnak a madarakat.

Némelyik ilyen „szó” közhasználatú - egy ziháló „ha”, hogyha jó helyre nyúltál, egy borzongó kilégzés, hogyha jól is folytatod. A nők - de egyes férfiak is - folyamatosan gügyögnek egyfajta kisbaba-suttogással, vagy elképesztő disznóságokat ismételtetnek; van, akit két sarokkal odébb is hallani, megint mások hallgatnak, mint a sír, vagy kétségbeejtően nevetnek, sírnak. Az igazán zajosak között vannak, akik szeretik, ha hagyják őket sikítózni, míg mások azt élvezik, ha a partner befogja a szájukat, vagy a hajukat gyömszőli bele, mint a japán metszeteken (a japán házak közfalai papírból vannak). A férfiak is tudnak zajosak lenni, de általában nem ilyen folyamatosan.

A lényeg a következő. Kölcsönös, önfeledt közösülésnél zajongjunk annyit, amennyi jól esik. Fura, hogy ezt le kell írunk, de a ház- és szállodatervezők még nem jöttek rá - úgy látszik mindnyájuk hangtalan és gyermektelen házastárssal élnek együtt, különben kerülnék a



gipszkarton fal használatát. A tökéletesen néma közösülés, amikor mindkét fél szorosan befogja a másik száját, mókás lehet, ha mindenképp muszáj csöndben maradni. Egy másik változat az, ha kétféle közösülést folytatunk egyszerre: rendes, gyengéd párzást, de közben mindkét fél elmondja fantáziaképét valami más, sokkal vadabb figuráról - talán legközelebbre. A fantázia lehet akármilyen vad. Itt élhetünk át mindent, amit talán sose valósíthatunk meg, és itt ismerhetjük meg a társ vágyfantáziáját. Az ilyen fantázia lehet heteroszexuális, homoszexuális, vérfertőző, gyengéd, vad, vagy vérszomjas - ne szorítsuk vissza, ne féljünk a partner fantáziáitól: álom ez, melynek részesei vagyunk. De ne készítsünk feljegyzést vagy felvételt ezekről az álmokról, mert napvilágnál riasztóak lehetnek. Hadd tűnjenek a sötétbe az elévezés hullámaival.

Ha a szeretők igazán ismerik egymást, nem ijednek meg, és nem is élnek vissza a helyzettel. Ha riaszt ez a kettős meztelenség, a dolog szabályozható: nem kell mindent elmesélni, csak a megvalósítható vagy örömteli fantáziákat. Soha, de soha ne idézzük fel később haraggal az ágyban mondottakat ("Mindig tudtam, hogy buzi vagy stb."). Ez undorító. A fantáziáktól eltekintve a szerelmi zenének csak egy zavaró megnyilvánulása van: ha a nő visszafojthatatlanul röhög. Van ilyen. Ne légy dühös ezért: nem rajtad nevet.

### **Hímvesző**

A hímvesző több, mint a férfi „felszerelésének” fő darabja, még ha gyakran találóan „szerszámnak” is nevezik; nagyobb szimbolikus jelentősége van, mint bármely más emberi szervnek, egyrészt mint uralkodási jel, másrészt mert saját akarata, általában „személyisége” van. Főlegesen itt elsorolni minden a jelképi gazdagságot, a szeretők ügyis átélnek, és azon kapják magukat, hogy a hímveszőt szinte mint harmadik társukat kezelik. Egyik pillanatban fegyver, fenyegetés, a másikban valami, ami közös, akár a gyermek. Anélkül, hogy belemennék a lélektanba vagy a biológiába, nem rossz próbája a szerelmi viszonyoknak: bár a hímvesző hangsúlyozottan a férfié, legyen mégis mindkettőjük tulajdona is. Ez a belénk programozott érzés-csomag nem más, mint az emberi lény finom alkalmazkodása a különböző élményekhez és érzésekhez, melyek összefüggnek a nemi szerepekkel, a személyiségünkkel, a fejlődésünkkel. Freud megfogalmazása, miszerint a férfi törvényszerűen fél, hogy a nő vagy a féltékeny szülő elkobozza a hímveszőjét; a nő pedig úgy érzi, hogy elveszítette a sajátját - ez biológiailag igaz, de túlzottan egyszerűsítő. Az igazság inkább az, hogy egy jó nemi együttletben az 6 hímveszőjéből „az ő hímveszőjük” lesz. Egyébként is, e szerv fogása, merevedőképessége és más tulajdonságai mindkét nem számára elbűvölőek, látszólagos önfejűsége pedig kissé nyugtalanító. Mindez belénk van programozva. Az ember hímveszője viszonylagosan sokkal nagyobb, mint a többi főemlősé, s ez nyilván bonyolult lélektani szerepeivel függ össze: egyszerre esztétikai és funkcionális tárgy.

Éppen ezért áll aggodalmak és hiedelmek középpontjában, és ezért irányulnak rá a legkülönbözőbb mágikus cselekedetek. A férfiúi önbecsülés és azonosságtudat székhelye, ahogy Sámson erejének a hajában volt az ereje. Ha nem akar működni, vagy - ami rosszabb - a nő lekicsinyli vagy kigúnyolja, az eredmény katasztrofális lehet. Ez magyarázza a férfiak irracionális aggályait a hímvesző méreteit illetően. A méretnek az égvilágon semmi köze a közösülésben való használhatósághoz, sőt - mivel a női kielégülés nem függ attól, milyen mélyen hatolunk a medencébe - ahhoz se, hogy mennyire tudjuk a partnernőnket kielégíteni. Az persze igaz, hogy sok nőt felizgat a nagy hímvesző látványa; néhányan állítólag többet is éreznek belőle. Mindenesetre a hüvely kinyújtatlan állapotban tíz centiméter hosszú. A vastagság akkor már többet számít. Továbbá az ernyedtt állapotú nagyságnak nincs köze a merevedési mérethez - az a hímvesző, mely ernyedtt állapotban nagy, egyszerűen kevesebbet tágul a merevedéskor.

Arra nincs mód, hogy „növezzük” a hímveszőt. A méret nem különbözik észrevehetően az embertípusok között, és nem mutat összefüggést a testi izomzat fejlettségével. Igen ritka esetektől eltekintve olyan sincs,

hogy egy hímvesző túl nagy lenne a nő számára - a hüvelyen egy jól fejlett újszülött is átfér. Ha a hímvesző bármilyen hosszúságú is, megnyomja a petefészket és fájdalmat okoz a nőnek, ne menjünk olyan mélyre. Ha egy nő azt állítja, hogy ő „túl szűk”, akkor valójában a félelmeit fogalmazza meg pontosan úgy mint

amikor egy férfinek az a kényszerképzete, hogy ő kicsi. Biztatásra, a nemiséghez való egészségesebb viszonyulásra van szükségük, nem pedig szerkentyűkre vagy tornagyakorlatokra. A hímvesző alakja is változatos: a makk lehet tompa vagy kúpos. Ez csak annyiban érdekes, hogy a kúpos számára kényelmetlen lehet a „csecsben” végződő

gumióvszer, mert beleszorulhat a makk a csecsbe. Ami a körülmetéltséget illeti, annak hatása inkább vallási, mint szexuális kérdés, lásd Fityma. Ha aggodalmak gyötörnek, szabaduljunk meg tőlük. A fenti állítások mind igazak. Azok a nők, akik igazán megtanulták a nemi életet élvezni, általában ugyanannyira csodálják a szeretójük himvesszőjét, a méretet is beleértve, mint amennyire a férfiak csodálják a női mellett, alakjával, szagával, tapintásával együtt, és megtanulnak ügyesen és gátlások nélkül játszani vele. Akár körül van metélve, akár nincs, elbűvölő játékszer, alaphasználatától teljesen függetlenül is. Kész ceremónia, ahogyan sapkáját lehúzzuk, felállítjuk, fogdossuk, megremegtetjük vagy elsütjük, s mindez az együttlét fontos alkotóeleme. A férfi számára ez ugyanolyan fontos - nemcsak mert büszkén dagadhat a mellénye, hanem mert az ügyes kézi és szájmunka a legfőbb jele annak, hogy jó partnerre talált.

Karbantartás, ápolás: aki nincs körülmetélve, annak a fitymát egészen hátra kell húznia tisztálkodáskor; ha

nem akar hátracsúszeni a makk karimáján át, illetve csak elől jön le, akkor rendbe kell hozatni (ez jelentéktelen kis műtét, tompa végű ollóval, és nem jelent szükségképpen körülmetélést). Ha nem akar rendesen hátracsúszeni, vagy túl szűk és megszorul, azt is meg kell nézetni. Körülbelül ennyi lehet a gondunk a himvesszővel. A korral gyakran enyhe ferdeség alakul ki-ennek nincs káros hatása. Arra viszont vigyázni kell, hogy sose hajlítsuk meg a merev himvesszőt, és ne vegyünk fel olyan testtartást, melyben véletlenül erőszakosan meghajlítódhat. (Ez olyankor eshet meg, mikor a nő van fölül és nem vigyáz eléggé élvezéskor, vagy bedugáskor, ha a férfi csak majdnem merev - ekkor tehát kissé vigyázni kell.) A himvessző szárában futó két merevítő tömlő valamelyikét - ha nehezen is - el lehet repeszteni. Ez igen fájdalmas és a későbbi merevedéskor is fájdalmat, valamint görbeséget eredményezhet. Ugyanezért tanácsos kerülni az ostoba vicceket csövekkel, szivattyús vagy "növesztő" eszközökkel. Az egészséges szerv sokat kibír, de ezeket nem. Fekély, folyás stb. a betegség jele, és orvosi kezelést igényel. A nemi betegségektől eltekintve sem szabad szájon át közöszölni olyannal, akinek herpesz van a száján - visszatérő herpesz lehet az eredménye a himvesszőn vagy a hüvelynyíláson, ami elég kellemetlen. Léteznek himvessző-kozmetikumok: ezek közt van helyi érzéstelenítő, ami tompítja a túlérzékenységet, és van izgatószer. Nem ajánljuk őket.

## **Hüvelynyílás**

"A legkislányibb részed" - ahogy egy angol hirdetés mondja; de ugyanakkor mágikus is, mint a himvessző; a gyerekek, a primitív népek, és általában a hímneműek szemében kicsit félelmetes: úgy néz ki, mint egy kasztrális sebhely rendszeresen vérzik, elnyeli a himvesszőt és ernyedten köpi vissza, biztosan harapni is tud, és így tovább. Szerencsére e biológiai alapú szorongások elmaradnak a közelebbi ismeretség során, de mégis ezek képezik az alapját a legtöbb férfigátlásnak, így a homoszexualitásnak is. A primitív népek és a prűd emberek úgy tekintik, mintha radioaktív volna -" minden varázs ebből sugárzik szét", mondta egy pápua varázsló, "mint kézből az ujjak". Az a sok lekicsinylés, ami a nőket érte a történelem során, a tudatnak ebből a freudi aljnővényzetéből nőtt ki.

A hüvelynyílás és környéke, a vulva minden része érzékeny. A himvesszőben gondolkozó férfi hajlamos rögtön ráhajtani a csiklóra. A szeretők már korán szokjanak hozzá, hogy nézzék egymást önkielégítés közben - kevés nő szereti mindjárt induláskor az erőteljes csiklóingerlést. A szeméremajkak hossza, a nyílás mérete és szorossága nincs hatással az élvezetre - az már inkább számít, hogy hol helyezkedik el a férfi szeméremcsontjához képest: némely párok csak egy-két helyzetben tudnak igazán jól összetapadni, bár ezt bőven ellensúlyozza az a feszültség, amit a szeretkezés során a szeméremajkak mozgatása, húzódása kelt. A hüvelynyílás rendszeren kissé nedves, hiszen különben a nők nyikorognának járás közben, és persze kisebb vagy nagyobb mértékben megnedvesedik a nemi izgalom hatására. Ha foltot hagyó vagy kellemetlen váladékot észlelünk, az a hüvely fertőzésére mutat (rendszerint trichomonász vagy gomba), és kezelést igényel. A normális hüvelynyílás-szag nőről nőre és időről időre igen változó, de mindig kellemes és szexuálisan izgató.

## **HÜVELYNYÍLÁS**

Mágikus, akárcsak a himvessző; a gyerekek, a primitív népek és általában férfiak szemében kicsit félelmetes. A hölgyek dolga arról gondoskodni, hogy szeretójük aprólékosan felderítse a puncijukat ujjával, szemével és nyelvvel - akár csinált már ilyet, akár nem. E testrésszel csókolni is lehet: a nőnek két szája van, míg a férfinak csak egy.

Karbantartás, ápolás. - lásd Cassolette, Menstruáció. Általában ne irányítsuk rá a zuhanyt - inkább mossuk. A puncitartó körüli bújócska a legrégebb emberi játékok közé tartozik. Lásd Ruha, Erényöv.

### **Ismételt elékezés**

Nem mindenki képes rá, de biztos, hogy többen, mint hiszik, főleg a férfiak közül.

A többszörös elékezés könnyen megy a legtöbb, vagy talán minden nőnek, ha elég érzékenyek partnerükre, és hajlandók továbbmenni a közösülésben vagy utójátékban az első elékezés után; más szóval, ritka az az érzékeny nő, aki - mint a férfiak - besorolható az "egyszer és azzal kész" kategóriába. Érzékenységen itt olyan elemezhetetlen keveréket értünk, amiben van fiziológia, hangulat, kultúra, neveltetés és a megkívánt férfi birtoklásának öröme. Ezért ha egyszer el tudtuk érni egy igazi nagy csúcsra, akkor alighanem többször is sikerülne, ha folytatnánk. A fő kivételek azok, akik gyenge fizikumúak és könnyen elfáradnak, illetve akik minden elékezés után érezni akarják a teljes elernyedés édességét, és nem akarnak újfajta izgalmakra átkapcsolni.

A férfiak esete ennél is bonyolultabb. Van, aki pár óra leforgása alatt hatszor vagy többször el tud rendesen élvezni, feltéve, ha nem sürgeti semmi és nem naponta akarja ezt csinálni. Van, aki naponta képes erre. Másoknak meghatározott ideig nincs újabb merevedésük. Érdemes ezt az időt korán kitapasztalni - lehet, hogy rövidebb, mint gondolnánk. Hogy rövidíthető-e, azt senki se tudja - mint ahogy azt se, hogy az egyéni különbségek vajon testi vagy lelki tényezők függvényei, bár tény, hogy rengeteg férfi a képességeinél alacsonyabban teljesít, mert összezavarta a szex kimerítő voltáról elterjedt szóbeszéd.

Minthogy a gyakorlás és ismétlés szinte minden teljesítményünket javítja, furcsa volna, ha éppen ezt nem javítaná. Szerintünk a férfi számára nem az elékezések száma a lényeg - a legtöbb férfi egy rendes közösülés

után egy órán belül lassú kézi munkával másodszor, önkielégítéssel harmadszor is el tud élvezni - hanem inkább az, hogy saját elékezését tetszőleges ideig visszatartsa, vagy pedig hogy utána rögtön (vagy hamarosan) tovább tudja folytatni, még ha nem is élvez el újra. Ha ez nincs, akkor nem lehet a nőt „natúr” közösüléssel a végső határig elvinni. Sok szerelmespár meg se próbálja, hanem váltogatja a technikákat, hogy spóroljon - bár még így se ugyanaz, hacsak nem tudnak egyszerre, vagy legalábbis kis különbséggel élvezni.

Különösen azoknak a (általában túl szűzies életű) férfiaknak fontos a visszatartás és az ismétlés képessége, akiknél a "gyorstüzelés" a gond. Ez ne váljon önmérsztó aggodalomná. Jótányit se számít, feltéve, ha félórán belül újabb merevedés következik - egy sereg dologgal lehet kitölteni a várakozás idejét. Lámpaláz helyett inkább ki kellene próbálni, mikorra várható az újabb használható merevedés-e második már általában hosszan tartó lesz, és nem vezet el a csúcsig, de ezzel lehet a nőnek tíz, húsz vagy még több percen át igazi közösülést nyújtani, és most már csak órá koncentrálni.

Ha a férfi nem tud, nem megy neki, vagy szorong emiatt, akkor hiába minden rábeszélés. Hölgym, vegye kézbe a dolgok irányítását! Részletesen szövelünk arról a Gyorstüzelési gondok címszó alatt. Aki csalódott képet vág, az búcsút mondhat az éjszakának, sőt valószínűleg a további együttléteknek is. Javasoljunk inkább valami figyelemelterelő szórakozást, adjunk félóra pihenőt a fiúnak, aztán a hölgyön a sor: leheljen "lelket" ő a szerelmébe kézi- és szájmunkával. Nem árt előre jelezni: izgalmas lenne számukra végignézni, hogyan "éled újra" a férfierő. Különben úgy festhet, mintha a partner elégedetlen lenne, a férfi ettől büntudatot érez és lehervad. Ha ezt sikerül szépen megoldani, új terület nyílik mindkét fél életében.

Két fontos dolgot említünk még: az egyik, hogy közvetlenül elékezés után némelyik férfi nem bírja, ha a nemi szervét izgatják- éles fájdalmat okoz neki. A másik, hogy ha a férfi már nagyon beleélte magát, tudjon róla, hogy sok nő könnyedén befogadja a félig vagy alig felállt hímvesszőt is, ha oldalára fektetjük s hátulról hatolunk be. Miután így elkezdtük a közösülést, általában magától megjön a teljes merevedés.

Van olyan férfi, aki - ha nagyon fáradt - nem képes merevedésre, de el tud élvezni kézi vagy szájmunka hatására. Másoknak feláll, ameddig csak óhajtják, de nem tudnak élvezni. Ez utóbbiak, akik tehát nem túl gyorsan, hanem túl lassan reagálnak, a szexuális atléták. Hogy ez akaratlagosan művelhető-e, az nem világos, de segíthet ebben a gyakori nemi élet, és némi önkielégítőes gyakorlás, melynek során igyekszünk visszatartani az elsülést. A túl gyorsan elsülők jó része túlon túl ritkán él nemi életet.

"Halottélesztés": legjobb az ügyes kézi és szájmunka, és a közvetlen szopás, szívás. A nő óvatosan vegye a szájába nemcsak a hímvesszőt, de az egész herezacskót is, ajkaival

körülzárva, és így jó erősen szopja a hímvesszőt, és közben az ujját szorítsa annak tövére. Mikor már érzi a keményedést, áttérhet a ki-be mozgásra. Az energikus maszturbálás hatására idővel mindig bekövetkezik a második elévezés, még ha nem is támad használható merevedés. Vannak párok, akik minden szenvedélyük kielégültével is úgy érzik, még egy elévezést kívánnak lezárásként, s ezért egymással szemben lefekszenek és figyelik, ahogy ki-kki magát juttatja el a csúcsra. Jó kiegészítő játék ez, nem valamiféle vereség beismerése, és roppantul, meglepően izgalmas tud lenni.

### **Igazi szex**

Ez az, amit a mi kultúránk és általában a tömegtájékoztatás nem ismer: nem mintha a közösülés vagy a kézi munka vagy a nemiszerv-csók nem volna igazi szex de szexnek tekinthető néhány más dolog is, amire szükségük van az embereknek, de ami nem izgatja fel mai korunkat. Hadd soroljunk néhányat: együtt lenni örömteli helyzetben vagy veszélyben, vagy egyszerűen a pihenésben (ha elismernénk, hogy mindez szex, akkor esetleg kénytelenek lennénk a többi embert mint embert szeretni, ami viszont ijesztő és kényelmetlen, nekünk is, a társadalomnak is); érintések, régimódi technikák, mint a kézfogás (engedékeny világunkban több az orgazmus, de kimarad életünkől a régimódi szabályozott udvarlás, csókolózás, szemezés-ezeket a mai hüvelyhajhász, belevaló srácok afféle giccseknek tekintik); együtt aludni akár közösülés nélkül, de főleg utána.

A legtöbb nő ezt magától is jól tudja, de nem meri elmondani a fiújának, nehogy vaskalaposnak tűnjön ahogy a férfiak is röstellik bevallani, hogy mely konkrét dolgok izgatják őket, vagy hogy agresszív fantáziáik vannak. Ne ragadjunk le ott, hogy csak az szex, amit a tanítónévi annak hív. A kifinomult nemiségről szóló könyvben se árt ezt kimondani, ha inkább a szerelem érdekel bennünket és nem az olimpiai öttusa-aranyérem. Azok, akik csak az öttusa-szexnek látják értelmét, nem sokat kapnak belőle - úgyhogy van bőven tanulnivalójuk.

### **Játék**

Már említettük, és újra elmondjuk: a szex a legfontosabb felnőtt játék. Ha ebben nem tudunk feloldódni, akkor másutt sem. Ne féljünk a pszichodramától: jobban megy az ágyban, mint az önismereti csoportban - lehetünk a szultán és kedvenc ágyasa, a betörő és a szűz, vagy akár a kutya és a mákoskifli, bármi, amit elképzeltünk a jó hecc kedvéért. A ruhával együtt vegyük le a lelki páncélt is.

### **JÁTÉK**

Az alapszabály a szerelmi játéknál is az, mint a gyermekjátéknál: ha elmegy kegyetlen vagy rosszindulatú irányba, abba kell hagyni.

Egyeseket módfelett felizgat, ha a legősibb színházi kellékben, a maszkban élnek nemi életet - ez eltakarja énünket és valaki mássá tesz (lásd Maszk. A legtöbbben meg tudjuk tanulni, hogy a személycserét maszk nélkül is létrehozzuk, és ha ez bekövetkezik, a két fél közti teljes lelki mezítelenség felvillanyozóbb, mint bármilyen nudizmus-olyannyira, hogy eleinte egészséges félelmet érzünk közben. A félelem leküzdése talán a legfontosabb szex-lecke. Ne használjunk ehhez alkoholt, a szesz elnemietlenítő hatású. Az igazi nemi felszabaduláshoz képest- ha ez sikerül - csak halvány pótszer az ital, a marihuána és a többi.

Legyen tehát a férfi római katona vagy kutya vagy nő vagy gengszter, és legyen a nő szűz vagy rabnő vagy szultánfeleség vagy Lolita vagy védtelen nő, akit megerőszakolnak vagy az égvilágon bármi, ami gerjesztő hatású. Hároméves korban az ilyesmi nem szégyenletes - hát váljunk újra gyerekké, de felnőtt helyzetben. Az alapszabályok is azok, mint a gyermekjátéknál: ha elmegy kegyetlen, rosszindulatú vagy kétségbeesett irányba, abba kell hagyni - de amíg vad és izgalmas, addig olyan csúcsokkal kecsegtet, ami nincs meg a gyermekek játékában; ez a felnőtt játék kiváltsága.

### **Méret**

A férfiakra ugyanúgy jellemző a nemi szervük mérete miatti aggodás - hiszen ez "uralmi jelkép", mint a szarvas agancsa - akárcsak a nőkre a mellük és alakjuk iránti érzékenység. A dolog jelentősége ebben ki is merül. Az "átlagos" hímvessző merev állapotban kb. 15 centiméter hosszú és kb. 9 centi kerületű, de a hímvesszők mérete roppant változatosságot mutat - a nagyobb példányok látványosak, de nem működnek jobban, vizuálisan gerjesztőek. A kisebbek ugyanolyan jól működnek a legtöbb testhelyzetben. Ezért a méret miatti túlzott aggodalom nem más, mint irracionális szorongás, a sarlatánok ebből gazdagszanak meg - de a hímvesszőt ugyanúgy nem lehet megnövesztetni, ahogy a testmagasságot sem. A nők jól tennék, ha nem kritizálnák, vagy ha már szólnak, csak jót mondanak, nehogy tartós gátlást okozzanak- a férfiak pedig tanulják meg: nem kell az

ilyesmivel törődni. Ritka eset, hogy a férfi nemi szervek valóban gyermeketegen kicsik, ez súlyosabb mirigy-elégtelenségre vall.

Ugyanez vonatkozik a hüvely méretére. Nincs túl kicsi - ha van, az azért van, mert a nő nem tud ellazítani, vagy mert túl erős a szűzhártyája. A normális hüvely úgy ki tud tágulni, hogy kifer rajta egy jól fejlett csecsemő a szűk nő pedig különleges gyönyörérzést nyújt a férfinak. Túl nagy hüvely sincs - ha nem szoros eléggé, úgy kell helyezkedni, hogy a nő combjai összeszorítva legyenek. A nemi szervek alakján annyi múlhat, hogy más-más helyzetek esnek jól a változó alak miatt. Ritka kivételektől eltekintve, a férfiak és a nők is igen jól tudnak alkalmazkodni.

A férfi ernyedtt állapotban mutatott mérete ugyanilyen lényegtelen - van, akinél merevedés előtt nem is látszik a hímvessző szára, mégis feláll teljes hosszra. Ugyanez vonatkozik a herék súlyára is - változatos ez is, mint az orr vagy a száj nagysága, de ennek kevés köze van a működéshez. Akis nemi szervek többnyire a bőr alatti izmok erősségének köszönhetőek-egy hideg fürdő, és a legjobban felszerelt férfi is egy görög szobor méreteire zsugorodik. Egy gyakorlati tanácsot adhatunk: ha nagyon nagy a hímvessző, és a nő nagyon kicsi, akkor vigyázzon, mikor - a nő van fölül, nehogy megnyomja valamelyik petefészket (ez olyasféle érzés, mintha egy férfinak a heréjét nyomná meg); a férfi pedig ne nyomuljon túl mélyre, míg ki nem tapasztalta, nem fáj-e a nőnek. A többi testrész mérete, például a mellek, lehet egyeseknek gerjesztő hatású, de minden alkatnak megvannak a veleszületett szexuális előnyei.

### **Meztelenség**

Ez a normális állapot az olyan szeretők számára, akik az egészet csak kicsit is komolyan veszik - legalábbis

' alapkövetelmény szinten, a Ruha címszó alatti megszorításokkal. A komoly szeretők nem felöltözve kezdenek, hogy aztán vetközniük kelljen, hanem meztelenül, és aztán vesznek föl ezt-azt, igényük szerint.

A meztelenség nem dísztelenség. A keleti nő minden ruháját leveszi, de fölteszi minden ékszerét - csak arra kell vigyázni, mint a karóránál is, hogy az ékszer ne karmoljon és ne akadjon bele semmibe. Csak addig hordjuk ezeket, míg világos van: aludni nehéz bennük. Éjjel ma már a legtöbben meztelenül alszanak, nyilván mert ez növeli a szeretkezés gyönyörűségét. Kivétel talán csak a szeretkezés utáni időszak: a meleg testek könnyen ragadóssá válnak, és ilyenkor kellemesebb, ha egyikük valami könnyű, nedvszívó ruhadarabot vesz föl. Mi azt tapasztaljuk, hogy időnk mind nagyobb részét töltjük együtt meztelenül, vagy izgató semmiségekbe öltözve. Ez hatással van ruhavásárlásunkra is, sőt például ki kellett cserélnünk a tapadós ' műbőr székeket.

A nudisták, érdekes módon, reménytelen esetnek számítottak - nincs vastagabb nadrág a láthatatlan nadrágnál. Ma már, hála Istennek, közéjük is betörték a lezserebb elemek, illetve inkább a felszabadult fiatalok, akik szemében a meztelenség nem valami szertartásos dolog, megfér a szeretkezéssel, nemcsak a ritmikus tornával meg a kosárlabdával.

A szervezett nudizmus a legtöbb országban családi program. Ez valószínűleg egészséges dolog. Biológiai okokból-melyekre másutt utaltunk, lásd Hímvessző, a gyermek számára ijesztő lehet szüleinek meztelensége, és ezért az ilyesmit nem szabad túlzásba vinni. A harcosan modern házaspárok gyermekei gyakran meghökkentő szemérmességet tanúsítanak, amit tiszteletben kell tartani, még ha természetesnek is érezzük az otthoni meztelenséget. Ezért nagyon helyeselhető, ha a gyerekeknek alkalmuk van sok idegen férfit és nőt látni spontánabb körülmények között, a belénk programozott vérfertőzési és uralkodási szorongásoktól mentesen: nem úgy tehát, hogy "apunak nagyobb van, mint nekem", hanem inkább úgy, hogy "minden bácsinak nagyobb van, mint nekem, és egyszer én is bácsi leszek". A csoportos nudizmust az teszi olyan üdítővé, hogy levezeti a szorongások felnőtt maradványait, főleg elfogadhatóságunkkal és rivalizálásainkkal kapcsolatban - és nem az, hogy ott jobban le lehet sülni. Ez magyarázza azt a szinte vallásos rajongást, ami a nudizmust sokaknál övezi. A hivatásos nudisták az első gyűlésen ugyanolyan nyitottak, mint a hippik vagy a kvékerek, bár sokat veszekszenek a hittételeken. Ízlés szerint választhatunk szolidabb vagy lezserebb nudista klubot: arra mindegyik jó, hogy lehetőséget adjon a szabadban való meztelenségre, amit odahaza nehéz megszervezni.

### **Normális**

A 19. században a szexről szóló könyvek - hacsak nem földalatti terjesztésre szánták az akkori leggazdagabbaknak - bevezetőjükben egy tiszteletkör erejéig mindig szóltak arról, hogy mi bűn és mi nem. Az orvosi könyvek következő generációja, csakúgy mint a

felvilágosító irodalom főrésze, ehelyett átnyergelt annak taglalására, hogy mi normális és mi nem. Mondd rá egy szexuális izlésre, hogy "abnormális", és rögtön aggasztóvá válik. A "normális" jelző azt sugallja; hogy van valamilyen ideál valahol, amihez a nemi életnek idomulnia kellene. Nos, van. A szexnek illene maradéktalanul kielégítő találkozásnak lennie két szerető ember között, melyből szorongások nélkül, örömmel eltelve ocsúdnak, készen a folytatásra. E meghatározás azt is jelenti, hogy tudomásul vesszük: az emberek roppantul különböznek igényeikben is, kielégíthetőségükben is - statisztikailag jobban különböznek ezekben, mint szinte bármi másban. Mivel a szex együttműködést kíván, felváltva gondoskodhat egyik a másikról, hogy a különbségeket áthidaljuk. Vegyük ehhez hozzá, hogy a nemiség a fajunkba épített tényezők miatt sokkal nyugtalanítóbb számunkra, mint más igény- vagy izlésbeli különbségek, és a mi világunk most van félúton az erkölcsi pánik korszakából afelé, hogy újra tudatosítsuk: nincs mitől félni. Ezért sokan úgy vannak a szexről alkotott véleményükkel, mint a viktoriánus neveltetésű gyerekek. akiket arra lantoltak, hogy a mentolos cukorka méreg, a spenót viszont egészséges, mert ízetlen - biztatásra van szükségük, megnyugtatóra.

Az előző nemzedék egyik baja az volt, hogy mivel a szigorú tanító néni mindent tiltott, egy sereg jó szex-technikát egyszerűen nem ismertek, s ezért ijesztőnek vagy undorítóknak találtak. Nem olyan régen, egy jó emberöltővel ezelőtt írta Krafft-Ebing híres tankönyvét, melyben minden olyan szexuális ténykedést, amit ő maga nem élvezett, valamilyen címkéjű "betegségnek" minősített, s előadását lelkibeteg emberek példáival fűszerezte. Még Freud is, aki felismerte, hogy létezik, és nem is egy, hanem egy egész köteg szexuálisan jelentős ösztönünk - annyira, hogy szinte minden érdeklődésünknek van többkevesebb szexuális felhangja -, még ő is úgy tekintette az érett személyiséget, mint amely megfelel valamiféle szigorú KRESZ - vizsgán. Szinte azt mondhatjuk: érettségi vizsgát kívánt a személyiségtől!

"Abnormális" tehát annyi, mint: (1) szokatlan azon a helyen és abban az időben - ha rendszeresen naponta tízszer közösülsz, az szokatlan, bár van ilyen. Aki bírja csinálja. Statisztikai értelemben Leonardo vagy Newton is szokatlan jelenség volt. (2) szokatlan és helytelenített. A pápuák között abnormális dolog a halott rokonok eltemetése, míg Californiában a megevésük számít abnormálisnak. Pedig szerte a világon a szerelmesek szeretnék "felfalni" egymást, és ugyanez a gondolat ott van a legszebb, legmegrendítőbb vallási szertartásuk mélyén is. Ugyanakkor igaz, hogy az az angol vagy amerikai, aki megeszi halott rokonait, az nyilvánvalóan súlyos beteg. Társadalmunk fél az egyneműek közti vonzalomtól. Az ókori Görögországban ez divatos életmód volt-aki tehette, csinálta. A mai világban csak az él kizárólagosan így, aki rákényszerül, mert máshogy nem tud. (3) Szokatlan és hátrányos. A porcleválás vagy egy igazán súlyos szexuális egyoldalúság azért abnormális, mert az életet tönkretesz az illető és embertársai számára egyaránt.

Némely szexuális viselkedésformák nyilvánvalóan furcsák és korlátozzák az élvezetek skáláját - gondoljunk arra az emberre, aki csakis egy főtt spagettivel megtöltött kádban tudott elélni. Dehát, ha neki így volt jó? Ma már nem azt kérdezik a pszichológusok: "normális ez?", hanem azt: "miért kell ennek az embernek éppen ez?" és "vajon ez a viselkedés megfosztja-e a teljes értékű személlyé válás lehetőségétől, illetve eltűrhető-e a társadalom szemében?" Van persze olyan viselkedés - nemi erőszak, gyermekek megrontása - ami nyilvánvalóan nem eltűrhető.

Nincs tehát egyetlen "normális" módja a nemi életnek, hanem tevékenységek csokra van, mint a kézen az ujjak. Egy adott társadalomban a legtöbb embernek nagyjából egyforma hosszúak az ujjai. Van, akinek az egyik ujjja a szokásosnál hosszabb - és van néhány szerencsétlen, akinek az egyik ujjja hosszabb, a többi meg csökevényes. A különbség ráadásul az, hogy az ujjak hossza szigorúbban van programozva és kevesebbet ingadozik, mint a szexuális viselkedésmódok. Ezért, ha nagyon muszáj "normális" viselkedésről beszélünk, nevezzünk normálisnak minden olyan nemi tevékenységet, mely (1) mindkét fél örömeire szolgál, (2) senkit sem sért, (3) nem jár szorongással, (4) nem szűkíti be az ember nemi játékterét. Aki ragaszkodik ahhoz, hogy mindig sötétben, mindig ugyanabban a testhelyzetben, és a lehető legkevesebb élvezettel közösüljön, ahogyan az erkölcsösözök elképzelték a normális szexet, az nagyon is szorongásos és önkorlátozó nemi életet él. A jó, felszabadult szeretők mind az öt ujjukat használják mind a "négy" kezükön.

### **Nőkről - férfiaknak**

A nők is tudnak közvetlenül és testileg reagálni, mint a férfiak, de reakcióik igenis mások (kérem, uraim, előbb a mell és a bőr, nem rögtön a csiklóba markolni), és nem (ehet őket rövidre zárni. A nőknek az számít, hogy ki csinálja - sokkal inkább, mint a legtöbb férfinak.

Mivel a nők nem tudnak szemmel láthatóan lehervadni, a férfiak gyakran rosszul mérik fel a helyzetet és elsietik a dolgot, vagy kihagynak fontos gyönyörforrásokat. Nem igaz, hogy a meztelenség, az erotikus könyvek stb. nem izgatják a nőket - inkább az a különbség, hogy ők ezt nem viszik túlzásba. Például egy félóra leforgása alatt testileg tökéletesen kielégíthető egy jóformán idegen nő. De ugyanezt megtenni olyan nővel, aki kötődik partneréhez, súlyos férfiúi otrombaság, ráadásul ha félóra elteltével egy csokor virággal taxiba ülteti szeretőjét a férfi, majd feleségéhez siet. E fenntartások ellenére reakcióink jórészt közösek.

A nők kevésbé érzékenyek a konkrét gerjesztő hatásokra, mint a férfiak, de ha a nő azt tapasztalja, hogy a szeretett férfit izgalomba hozza valami, akkor azt hamarosan beépíti saját érzékenységi rendszerébe, és a nők éppen e képességük miatt rugalmasabbak és inkább kísérletező hajlamúak. Ha egy nő nem aktív, nyilván fél, hogy olyasmit csinál, ami a férfinak nem kellemes mondjuk simogatja a hímvesszőjét, pedig a fiú éppen azon igyekszik, hogy még ne élvezzen el - ilyenkor jelezni kell, mi esne jól. A hímvessző a nő számára nem annyira fegyver", mint inkább közös tulajdon, szinte mint egy gyermek - nem is annyira a nagysága az izgató, hanem a személyisége, a kiszámíthatatlan mozgása, a hangulatai (és hát ezért olyan utálatosak a gumi műfütyik). Fontos dolog a keménynek és a lágynak a helyes elegyítése is: persze, az erő nagyon izgató, de az ügyetlenség, a gorombáskodás a legkevésbé sem az. Otromba, durva erővel semmire sem lehet menni: bármennyire is brutálisnak látszik olykor a jó szeretkezés, izgalmassága az erő, ügyesség, figyelem hármasságából származik, nem a horzsolásokból. Az erőt gyengéden kell adagolni. Van, aki előre megkérdezi: „Keményen vagy lágynak?” - de a női hangulat oly gyorsan változhat, hogy ezt érezni kell. Ki lehet olvasni a helyes egyensúlyt a nő érintéséből, és vannak szeretők, akik ki is olvassák. Nem kell megszállottan ragaszkodni a kölcsönösséghez - az, hogy ki van fölül satöbbi, hosszú távon kiegyenlítődik. Lehetnek időszakok, mikor a nő boldogan átengedi a férfinak a kezdeményezést és csendesen élvez, máskor meg úgy érzi, neki kell uralni a helyzetet, és külön gyönyörűséggel figyeli, hogyan követi a férfi az örömet.

A nők semmivel sem mazochistábbak", mint a férfiak. Ha a múltban alávetett szerepben voltak, az csak a társadalmi nyomás miatt volt. Ha egy nő szadista, azt sajnos nem köti tárgyához, mint a férfi, aki sarkantyút visel az ágyban, és az ostorát csattogtatja (ha egy nő ilyet csinál, azt mint férfigerjesztőt használja). Inkább bezárkózásban vagy nyugösködésben éli ki e hajlamát, amitől sajnos senki se élvez el. A férfiak nagy előnye, hogy a játékot konstruktívan használják, és ezzel a nőket is segítik, hogy tárgyasítsák érzelmeiket. Mivel mindnyájunkban van agresszió, a jó nemi élet nagyon vad is lehet, de sose kegyetlen. Egy kis ijedtség néha nagyon jót tesz. Ám a régi felfogás, miszerint adottság, hogy a férfi az erőszakos és a nő a megerőszakolt, ellenkezik minden tapasztalattal, főleg manapság, amikor a szerepcsere a világ legtermészetesebb dolga.

Ami a nőmozgalmi részét illeti a dolognak, senki se lehet jó szerető - vagy teljes értékű ember -, ha nem tekinti a nőket embereknek és vele egyenlőknek. Erről ezen túl nincs mit mondani.

A női szagérzék kifinomultabb a férfiakénál. Nem esik jól a túl korán szétáradó mindenféle férfias illat: a teljes szag-kapcsolat pillanata közvetlenül az elékezés előtt jön el. A nőket saját szaguk is izgatja, nemcsak a férfié.

Hogy egy férfi milyen kézi és szájmunkát szeret, az nagyon-nagyon változó. Egyesek a durva kezelést imádják, mások épp ezt gyűlölik, és csak a finom érintést szeretik, megint mások a kettő között vannak. A nő ezt csak onnan tudhatja, ha megkérdezi és megmondják neki. Jobb, ha a férfi őszintén beszél erről, különben az ellenkezőjét kaphatja annak, amit szeretne.

Némely férfi rendkívül passzív, fantáziátlan vagy gátlásos. Különös, de ilyenkor a nők nem válnak ennek arányában agresszívvé. Titkon talán sóvárognak: jó volna ezt vagy azt csinálni, és elszomorítja őket, hogy nem lehet, de szólni többnyire nem mernek. Ezért a nő csak jó szerető mellett lesz jó szerető; sőt, unalmas férfi mellett sértve érzi magát, nemcsak az unalmas együttlét miatt, hanem mert tudja: ő maga is unalmasnak minősült.

Végül: ha igaz is, hogy minden nőben ugyanaz a férfi lakozik, de nem minden férfiban lakozik ugyanaz a nő, egy biztos: szexuálisan a nők jobban különböznek egymástól, mint a férfiak. Ennek oka: a nő szexuális „felszereltsége” sokkal összetettebb - a puncin kívül a mell, a bőr, és sok más is ide tartozik. Egyetlen férfi se higgye, hogy nem kell minden nő újra kitanulni. Érvényes ez akkor is, amikor a nőnek van új fiúja, de korántsem annyira.

**Ondó**

Nincs szeretkezés, ha az ondó nem ömlik ki, legalábbis olykor-olykor. Ruhából, kárpitból kijön kemény kefével, ha megszáradt a folt, a híg szódabikarbóna oldat is megteszi. Egymásra folytatva jó a finom bedörzsölés a friss ondó virágporszaga önmagában is szexuálisan izgató, ezért van a friss fünek vagy a borkóróvirágnak gerjesztő hatása a legtöbb emberre. Bőséges magömléshez az kell, hogy a férfi a szeretkezés előtt jó egy órával korábban maszturbáljon majdnem az elélezésig, ez növeli a prosztata ondókiválasztását.

## **Ruha**

Mióta kinőttünk a puritanizmusból, többnyire meztelenül szeretkeznek az emberek, és a legtöbb pár meztelenül is alszik. Ha van rajtunk ruha, a célja az, hogy levegyük - jó kezdet a szeretkezéshez, ha egymást levetkőztetjük, vagy az egyik fél levetkőzik a másik szeme láttára. A női magazinok és fényképes riportok ma már szinte tanfolyamokat tartanak a kabaré-stílusú vetkőzésről, azaz a sztriptízzről, e szokványos férfiizgatószerrel - de a ruhadarabokat nemcsak ilyen szokványosan lehet felhasználni. Kezdjük azon, hogy nem muszáj mindig a nőnek vetkőznie. Továbbá mindkét félnek gyakorolnia kell, hogy a másik nem ruháit ügyetlenkedés és fennakadások nélkül, lehetőleg egy kézzel le tudja venni.

A ruházat és annak levétele - ha komolyan vizsgáljuk a dolgot - azért izgató, mert biológiai alapon, úgynevezett ösztönfelszabadítóként működik. Az ösztönfelszabadító tehát olyasvalami, amitől izgalomba jön az ember. A férfi számára ösztönfelszabadító hatásúak az olyan ruhadarabok, melyek hangsúlyozzák a mellet és a csípőt, vagy - mint a szűk harisnyanadrág - "egyszerűsítik" a nő vonalait. A nő számára nem olyan jelentősek az ilyen konkrét jelzések: az ő ösztöneire az hat, ha övé a szeretett férfi, tehát inkább társas-érzelmi jellegű. Persze nőre is hathat ösztönfelszabadítóként például egy jól domborodó ágyékkötő, vagy egy deréktól lefelé meztelen férfi. Egyesek igen hevesen, szinte gombnyomásra reagálnak bizonyos öltözékekre; rendszerint a férfiak, de néha a nők is. Ez a szexis divatok alapja. Hogy kinél-kinél pontosan mi nyomja meg a gombot, az nagyon egyéni; ez esetben az illető gyakran tudja is, hogy mi, és azt kéri. Az ilyen öltözködési izgalmak pontosan úgy működnek, mint a csalilégység a lazac számára. Egy tollpamacs igazán nem hasonlít semmiféle lazac-táplálékra (és különben is, amikor a lazacot fogják, azaz vonuláskor, úgysem táplálkozik), de egyesít magában egy sereg különböző ingert, melyek felkeltik a kíváncsiságot, a támadókedvet és elegendő egyéb hal-érzelmet ahhoz, hogy a lazac rácsapjon. Az emberi ösztönöket felszabadító hatások ugyanilyen bonyolultak. Azt nem tudjuk, hogyan programozódnak be a személyiségbe, de az összetevők skálája meghatározható, - ugyanúgy, ahogy a csalinak felhasználható tollak skálája is behatárolt a legtöbb inger ezekből áll. Említsünk néhányat: a szuper bőr - feszség, fényesség, állag. Szuper nemi szarv - kemény szeméremdomb, hézag a combok közt, túlbujánczó szeméremszőrzet. Enyhe fenyegetés - fekete szín, bőrruhák, szadisztikus küllemű csatok; alávetettség - kikötözés, rabszolga-bokaperec; nemiségre utaló jegyek-vérvörös ajak, hangsúlyozott lábak (minden, ami "bizony hasonlít arra, amire vágyok"); fényesség és csilingelés - fülbe aló, láncok; nőiesség - vékony derék, nagy mell és fenék, hosszú haj. És így tovább. Az emberek szeretnek figurázni testi fazonjukkal.

Máskor az állag az érdekes-nedvesség, szörme, gumi, műanyag, marhabőr. A legtöbb férfi és néhány nő, többé-kevésbé mindezekre reagál, és ez a szex-ruhadivat másik alapja. Egyesek olyan hevesen reagálnak az ilyesmire, hogy nélkülük nem is képesek teljes értékű nemi működésre; de az ilyesmi személyes ízlés kérdése, sokkal inkább, mint az ételnél, és a megfelelő csalihoz előbb a halat kell kiismerni. Minden ilyen csalogatónak legalább három rétege van - a feszes, fényes, fekete bőrruha, afféle szuper-emberbőr, amelynek nőszaga van, és azt sugallja, hogy a nő elfogadja a szexuális agressziót. A pici, feszes puncstartó hangsúlyozza, de rejtja is a puncit, bezárja illatát, meg lehet csókolni ezen keresztül, és inkább szexis, csintalan lánykát sugall, mint hótiszta nővért. A fűző darázsderekat csinál, és sugallata a bezártság, a gyámoltalanság. És így tovább. A ló, hátulról nézve, a férfiösztönt szabadítja fel, hosszú sörényszerű "lófark", nagy fenék, ringó járás. A tehén viszont nem.

A prostituáltak, akik tisztában vannak ezzel az elemi biológia-tudománnyal, mindeme csalétket használják is; vagy csak egyet vetnek ki, és várnak a megfelelő halra. A szerelmes nők (hacsak nincs valami, ami meg őket izgatja) mindig is kissé ódzkodtak az ilyesmitől, merthogy "túl furcsák", és főleg, mert úgy érezték: "a kesztyűimbe szerelmes, vagy a fekete fehérneműimbe, és nem énbelém". Ez hibás megközelítés. Ha a férfit izgatja valamilyen tárgy, annak nincs köze a nőbecsüléshez vagy a lebecsüléshez. Minél ügyesebben él a nő ezzel, annál jobban fogja szeretni a párja. A "begerjesztőit" nem válogathatja meg az ember - vagy vannak, vagy nincsenek. Ha van ilyen, akkor valahányszor kiveti a nő a horgot, biztos



a fogás: megkapja a kedvenc halat. Ha a férfi a hosszú haját szereti, növezzük meg - még azon is lehet igyekezni, hogy a kedvéért a nő karcsú vagy szőke legyen. Persze magas vagy szép nem lehet mindenki, hacsak eleve nem az. De ha van olyan gyengéje a párjának, amelyet meg tud jeleníteni, akkor nyert ügye van. Ha a nőnek is vannak "begerjesztői", szőljön róluk, hogy a férfi élhessen velük.

Egy szó, mint száz, itt is az a taktika, mint a szexuális fantáziáknál általában. A felszabadult partnerek elmondják ezeket egymásnak (ha valaki gátlásos, próbáljon meg közvetlenül elékezés előtt hangosan gondolkodni). A jól egymásra érző szeretők figyelik a "gyengéket", és előzetes figyelmeztetés nélkül felveszik az étlapra - nincs ennél tökéletesebb összehangolódás. Mint minden egyéb fantáziánál, ha maga a dolog nem egyformán élvezetes mind a két fél számára, akkor az nyújthatja az élvezetet, ahogy izgalomba jön tőle a másik. A gyermeteg, szimbolikus, fétisimádó vagy általában a vadabb fantáziálások a szerelemhez tartoznak, és csak akkor okoznak gondot, ha túl sok időt foglalnak le, és zavarják a szex alapvető kölcsönösségét (lásd Fétisimádat. De a legtöbbünknel ez nem következik be, egyébként mindkét nem sorából sokan fantáziálnak. Lehet, hogy ezek furák, de igazi örömet okoznak, többet, mint a nyakkendő vagy a bonbon a házassági évfordulóra. Az emberek még ma is joggal szemérmesek a legbensőbb lelki életüket illetően: ha a társad küszködik ezzel, és nem tud megnyílni előtted, kérdezd meg, milyen ruhában szeretne legjobban látni, amikor az ágyába fekszel - és vedd föl azt. Ha nem tudjuk együtt játszani ezeket az alapvető játékokat, ha nem tudjuk megosztani, hogy kit mi gerjeszt be, akkor bizony jobb volna, ha nem is feküdnénk le egymással. A válóperes bíróságra nem a normális emberi fantáziák juttatják a párokat "összeférhetetlenség" címén, hanem az, ha ezeket nem tudják megosztani egymással. Ha egyikük fantáziavilága kiábrándító másik fél számára, akkor azt meg kell beszélni kis színleléssel közös nevezőre hozni: ahogy a férfi általában konkrét ingerekre, jelzésekre van beprogramozva, úgy a nő arra, hogy ráérezzen: mi az az inger, ami a partnerét felizgatja. Néhány közös, nagy elékezés után a fantáziánkat - a legörültebbek kivételével-mindjárt könnyebb megosztani.

Ha a férfi félig kígyónak, félig fókának szeretné látni a nőt, akkor úgy kell öltözni, ahogy ő akarja. Ha a nőnek is vannak hasonló vágyai, közölje, mégpedig haladéktalanul. Van nő, aki fél, ha a férfi azt kéri: adja rá saját - női ruháit, mert ez férfiatlan dolog (fordítva kevesebb az aggodalom). Pedig mindnyájan magunkban hordozzuk az ellenkező nemet: Omphalé saját ruhájába öltöztette a hős Héraklész, aki ettől egy cseppet sem lett férfiatlan. Más kultúrákban általánosan ismert játék, sőt szertartás ez. Mi már elfogadjuk, hogy a nemiség öröm, és lassan azt is elfogadjuk, hogy játék. De azt is el kell fogadnunk, hogy szertartás és ceremónia, hogy mindnyájan biszexuálisak vagyunk, és a szexben benne van a fantázia, a szembenézés önmagunkkal, a pszichodráma, és még több dolog, amit társadalmunk még mindig irritálónak talál. Az ágy a megfelelő színtere annak, hogy ezeket eljátsszuk és megvalósítsuk-ez az emberi nemiség egyik fontos feladata.

Egyéni izléstől függetlenül nem árt tudni legalább egy picit a leggyakoribb "begerjesztőkről", mert a legtöbb párnál döbbenetes erővel hatnak, ha meglepetésként, étlapon kívüli specialitásként kerülnek terítékre. Ha egyik-másik nem válik be, máskor hagyjuk el - különben is, a ruhát könnyű levetni.

A szexis fehérneműk gyártói gondoskodnak nászúti kelengyéről, de nem kínálnak szexuálisan használható női tangát. Ez fedje szorosán az egész puncit, és szeméremszőrzetet, de semmi mást. Kétoldalt lehessen bekapcsolni, vagy szalaggal megkötni, hogy széttett lábbal is le lehessen venni, anélkül, hogy a férfit megrúgnánk. A japán prostituáltak hasonló "levélkéje" selyemből készül, nem nylonból, mert így az illatot jobban tartja. (Lásd Tanga.) Nem utcai viselet - csak szexhez viseljük; az alsó közvetlen nemiszerv-csókot ezen át adjuk, illetve kapjuk. Később meglephetjük a férfit azzal, hogy a tangát a két végén megfogva jól rászorítjuk az orrára-szájára. A férfiak jobb helyzetben vannak: számukra tangaként megfelel a fotómodell-szuszpenczor, melyet az önjelölt izomsztárok viselnek majdnem akt fotókhöz. Ezeket hasonló módon használjuk. Egy-egy ilyen tanga elegendő hálórúha - ha egyáltalán kell hálórúha.

## **Szerelem**

Az angolban ugyanazt a szót -lave- használjuk a férfi-nő, anyagyermek, gyermek-szülő és egyén-emberiség kapcsolatok leírására, ami nagyon helyes, mert a szeretettől a szerelemig folyamatos a skála. A nemi életről szólva úgy véljük, a szerelem szó minden olyan kapcsolatra illik, melyet kölcsönös gyengédség, tiszteltet és törődés jellemez - legyen az teljes és kölcsönös függőség, ahol az egyik halála évekre megbénítja a másikat, vagy épp csak egy

kellemes együtt töltött éjszaka. A közbülső fokozatok is mind a szerelem fokozatai, mind szépek, mind az emberi élet részei. Van, akinek ez az igénye, van, akinek az, és van, akinek más-más időben más-más. Ez a szexuális etika nagy problémája: alapvetően az önismeret és a kapcsolatteremtési képesség problémája. Nem biztos, hogy az egyik fél "szerelmi feltételei" megfelelőek (vagy elfogadhatók) bármely más fél számára; nem biztos, hogy ezek nem változnak meg váratlanul mindkettőjükben a szerelem megélése során; nem biztos, hogy tudjuk, mi lakik bennünk. Ha szeretünk, vállalnunk kell ezeket a kockázatokat, és nemcsak az számít, szeretkezünk vagy sem bár ez annyira döntő és elsöprő élmény, hogy a hagyomány nem véletlenül helyezi a szerelmi viszony középpontjába. Néha két ember nagyon jól ismeri egymást, vagy legalábbis azt hiszi, minden problémát megbeszél, és lehet, hogy így is van. És mégis, ha a viszonyuk méltó a "szerelem" névre, akkor szükségképpen bizonytalan kimenetelű. A hagyomány ezeket a veszélyforrásokat legkülönbözőbb erkölcsi megszorításokkal próbálta csökkenteni, de ezek sose működnek százszázalékosan. Arra pedig különösképpen nem jók, hogy osztályozzák a különböző fajtájú kapcsolatok értékeit. A romantikus szentimentalizmus egy egész generációt nevelt arra, hogy a "szerelem" olyasmi, mintha az egyik egyén örökre megvenné a másikat. Ez ellen lázadva néhány modernkedő, Casanova módjára, oly görcsösen akar görcstelen lenni, hogy nem fogadja el: az igazi viszony két ember között mindig bizonytalan kimenetelű.

Ha a szexuális szerelem a legfőbb emberi élmény és valóban az -, akkor némileg kockázatosnak is kell lennie. Neki köszönhetjük a legszebb perceinket - és a legkeserűbbeket. Ilyen szempontból a hegymászáshoz hasonlítható: aki túlzottan félős, az lemarad az egész élményről; a kiegyensúlyozottabb, bátor emberek elfogadják, hogy az örömeért kockáztatni kell, de azt is tudják, hogy különbség van aközött és a vakmerősködés között. Ráadásul a szerelemben nemcsak a saját bőrödöt viszed vásárra, hanem valaki másét is, de annyit megtehetsz, hogy lehetőség szerint meggyőződj róla: nem sebzelt meg és nem használj ki egy másik embert! Ha kezdő hegymásztól viszel magaddal, nem szabad félúton otthagyni akkor se, ha kezd veszélyes lenni a túra. Az se megoldás, ha elindulás előtt beleegyezési nyilatkozatot íratasz alá vele. Pizkosul igazuk volt a viktoriánus angoloknak, hogy a legfőbb dolog: úriembernek lenni És persze nemcsak férfi lehet úriember.

Két rivális színész-rendező házassága, ahol mindketten a saját fejük szerint akarják "megrendezni" a másikat: ez nem szerelem. A prostituált és egy alkalmi kuncaft kapcsolata lehet szerelem, ha - tán számukra is érthetetlenül - igazi gyengédség és tisztelet ébred közöttük.

### **Szörtelen majmok**

Sok biológiai kérdést tárgyalunk ebben a könyvben: túl sokat taglalták már az ember nemi viselkedésének szimbolikáját (bármily fontos is) pszichoanalitikus megközelítésből, mely - mint a régimódi erkölcs - azt feltételezi, hogy a szeretkezésnek csak egy módja van, és csak egy dolog kifejezésére való. A majmok megfigyelése arra tanít, hogy sajátosan emberi vonás az elnyújtott, érzéki nemi együttlét: ez tehát úgynevezett "áthelyezett tevékenység", mely lehetővé teszi, hogy az agressziókat, szorongásokat vagy akár a bőrközelítől való elszakíttatás csecsemőkorai traumáját játékosan feldolgozzuk a kölcsönös szeretet légkörében. Majdnem mindenkinek van legalább egy olyan kedvenc szexuális ténykedése, amit a bíróság furcsállna. Ha halaknál vagy madaraknál figyelnénk meg ilyesmit, nem azt kérdeznénk: normális-e, hanem azt, mire való? Aki már megfigyelt majmokat, az nem írná le - mint nemrég egy szakíró -, hogy a nemi közösülés során tett minden szándékos mozdulat a lappangó szadizmus megnyilvánulása - ha ez igaz, akkor a "lappangó szadizmus" nem más, mint a nemiség felhasználása természetes agresszióink játékos levezetésére. A bajok akkor kezdődnek, ha a természetes játékműködés már nem képes a mélyebb szorongásokat levezetni.

Az ember főként abban különbözik a majomtól, hogy párkapcsolatot létesít, hogy a nemiséget széles körben felhasználja társas kötelékek és játék céljára, hogy érdeklődése áttevődik a rikitó színű fenékről a mellre (egy páviánfajtánál ez is megvan), és hogy van fantáziája. Köztudott hogy a majmoktól örököljük az elpirulást - ez maradt a mandrill párzaskor elvörösödő arcbőréből (igen sok nőnél előjön elévezéskor, foltosodás formájában), és a makacs érdeklődést a nő csípője iránt, amit sokan szeretnek vörösre paskolni. Csak azért említjük ezeket, mert szórakoztatóbb a szex, és "furaságaink" kevésbé nyugtalanítóak, ha ismerjük természetrajzi magyarázatukat. Az emberszabású majmok - csakúgy, mint az ember - ismerik az önkielégítést és a biszexuális játékokat.

## **Szüzesség**

Tessék egy kicsit tisztelni a szüzességet. Az első közösülés, ha nem is "jelent többet" a nőnek, mint a férfinak, azért az élmény mégis más. Ha pár órai vagy akár pár percnyi ismeretség után a férfi ágyba visz egy lányt, aki még szűz, akkor mindkettőjük szempontjából túl gyors a tempó. Először is, nem valószínű, hogy a lány védekezik terhesség ellen: helyesebb ilyenkor a közösülésen kívüli "kísérőknél" maradni, míg mindketten kellőképpen meg nem győződnek a szándékaikról. A férfi mindenképpen legyen gyengéd és lassú, hisz a lány biztosan feszült és nyugtalan - még ha ez nem is látszik rajta.

A szűz lányok ezt a tényt általában közlik (vizsgálódással nem lehet biztosat megállapítani), és a szerelmes férfi meg is kérdezi tőlük - a férfiak viszont általában nem verik nagydobra, hogy még szűzek. Akármennyire is tapasztaltnak tűnik a fiú, a nő fejében ott lappangjon a gondolat, hogy partnerének talán ez az első együttléte, és hogy segítségre van szüksége: a kritika vagy az észrevehető csalódottság nagy bajt okozhat. Ha mindketten szűzek vagytok, nulláról indultok- ne siettessétek a dolgokat

Rendszerint nem jelentkezik egészségügyi probléma az első közösülés során, az óvatosság persze nem árt (lásd Szüzesség elvétele - a leggyakoribb baj egyszerűen a férfi túlbuzgósága vagy idegessége. Ha gondok jelentkeznének, haladéktalanul szakemberhez kell fordulni.

## **Változatosság**

Tervezzük meg az étrendünket! Senki se szeret mindig hétfogásos ebédet enni. Az igazán örömteli nemi együttléteknek legalább huszonöt százaléka a tökéletesen szokványos esti vagy reggeli közösülés. Hosszabb műsorokhoz már kipihentnek kell lennünk - hétvégék, nyaralás, egy-egy hirtelen ötletből rendezett alkalom. Ha mindent ki akarunk próbálni, mindenütt akarunk szeretkezni, erre is eljön az alkalom: közeleg a lehetőség, akkor jöhet a tervezés. Ebben segíthet könyvünk. Persze túlzottan egyetlen előzetes elképzeléshez sem szabad ragaszkodni. Véleményünk szerint a legtöbben kihúzzák majd ötleteink egyharmadát, mindazt, ami nem izgatja őket, viszont néhány mellé odairják: "Kipróbálni!".

Általában a hüvelyi közösüléssel érdemes kezdeni, aztán kézi munka, majd szájmunka, újabb merevedés elérése céljából - és talán egy utolsó elévezés jöhet közös önkielégítéssel. A hosszabb, fantáziadúsabb jelenetek, szerepjátszással, kísérletezéssel fűszerezve leginkább ébredés után, friss állapotban ajánlatosak csakúgy, mint a nagyon kemény merevedést igénylő figurák. A férfifől eltérően, a kipihent, oadaó nő bármilyen sorrendben, bármilyen behatásra el tud élvezni, hacsak nem olyan típus, aki csak egy, mindent elsőpró orgazmust él át - ha ilyen, akkor ezt jó a végére tartogatni. Lásd Ismételt elévezés A különböző napszakokkal is érdemes kísérleteznünk, persze attól függően, mennyi időnk van, mennyire lehetünk nyugodtan együtt és félretenni a napi gondokat. Ha kívánjuk az együttlétet, sose halasszuk későbbre - kivéve, ha "spórolunk" valamire. Az is része a szerelemnek, amikor tervezgetjük a következő együttlétet. És az is, ha utána kéjesen együtt lustálkodunk.

## **Álló testhelyzetek**

A hagyományos "talpon álló" helyzet a röpkek közé tartozik, és a férfi izmaiban könnyen gémberedést okoz, hacsak a nő nem kifejezetten magas. A legtöbb nőnek egy-egy telefonkönyvre kell állnia (a közületit is beleértve), vagy valami hasonló magasságú dologra. Ajánlatos szilárd tárgynak támaszkodni, például falnak, fának (ajtónak ne, bármerre is nyílik). Egy másik megoldás az, ha támasz nélkül állunk, jó nagy terpeszben, hogy biztonságos legyen, a karokat egymás fenekére kulcsolva. Ilyenkor nagyon érzéki látvány lenézni, miközben mozgunk.

Kétféle ilyen helyzet van. Az imént leírt, amelyhez fontos a testmagasságok szinkronba hozása, illetve a hindu változatok, ahol a férfi fölveszi a nőt. Ez utóbbiak csodálatosak, ha a nő olyan könnyű, mint az indiai ovija táncosnők - ha nem, akkor vízben állva kell kiviteleni, hogy a nő elveszítse súlyát (lásd Fürdés.) Ha a lány magas, először fűzze karjait a férfi nyaka köré, egyik lába a földön, a másik a férfi könyökénél. Ezután lábait a férfi dereka köré fűzheti, vagy a karjaiba akaszthatja, vagy akár a nyakába is teheti, és - ha mindketten elég erősek - a nő hátraengedheti magát, hogy fejjel lefelé lógjon. Ágy fölött tanácsos ezt csinálni, hogy nehegy leejtsük a nőt, a férfi viszont a kemény padlón álljon, ne matracon. Ha falnak támaszkodunk, a nő egyik lábával hintáztathatja magát. Ezek nem elévezésre való helyzetek - arra valók, hogy a közösülést meghosszabbítsák. A hátulról - behatolós álló helyzeteket nem kell különösebben magyarázni: a nő támaszkodjon vagy kapaszkodjon valami szilárd tárgyba. Ha komoly problémát okoz a magasságkülönbség, az álló helyzeteket lehet lépcsőn csinálni. A fejjel-lefelé nemiszerv-csók biztos nyerő, ha a fiú elég erős, a lány pedig jó erős lábfogást alkalmaz.

## **Bőr**

Az ember bőre a nemi szerveken kívül a legfontosabb nemi szerv. A legtöbb férfi messze alábecsüli a jelentőségét, és túlzottan a hímvesszőre és a csiklóra összpontosít. A nők sokkal jobban érzik a bőr fontosságát.

A nő véleménye: "A férfi bőrének szaga, tapintása többet számíthat a nemi vonzódás szempontjából, mint bármely más tulajdonság, még ha az ember nincs is ennek tudatában. "A bőr ingerlése jelentős eleme minden nemi tevékenységnek. Nemcsak az érintés ténye, de a bőr hűvössége, állaga, feszessége is egész sereg nemi érzést vált ki.

## **Cassolette**

Franciául illatszeres dobozt jelent. A tiszta nő természetes illata a szépség után a legfontosabb tulajdonsága (sőt, egyesek a szépség elé sorolnák). A nő egész' teste leheli magából: a haja, a bőre, a melle, hónalja. Míg a férfi belebolondulhat egy nő személyes illatába, addig a nők általában azt érzékelik: megfelelő szagú-e a férfi vagy sem. Ha nem, az számukra nem valamiféle kellemetlen szagot jelent, hanem azt, hogy ez az ember mélységesen nem nekik való. A nők szaglási ítéletébe gyakran belejátszanak a férfi által használt adalékok, mint például a dohány.

A nő illata tehát nagyon fontos, ezért ugyanúgy kell vigyázni rá, mint a küllemére. Jó, ha megtanulja ugyanolyan ügyesen használni az udvarlás alatt és a közösüléskor, mint a teste többi részét. A dohányzás ebben nem segít. Az illat masszahordó fegyver (ezzel lehet a legbiztosabban elcsábítani a férfit, ráadásul a tudatos érzékelés megkerülésével), viszont az ügyes férfi, főleg, ha szagérzékeny típus, és a nőt jól ismeri, ki tudja olvasni belőle, hogy a nő mikor jön izgalomba.

Mindkét nembeliéknél változékony, hogy mennyire érzékenyek a tiszta emberi illatokra, egyáltalán, hogy mennyire veszik észre ezeket. Hogy ezek a különbségek vajon velünk születettek, mint ahogy nem érezzük a cián szagát, vagy tudatalatti legátlódás eredményei, azt nem tudjuk. Egyes gyerekek például a szembekötősdit unalmas játéknak tartják, mert szagról mindig tudják, ki érintette meg őket; egyes nők pedig a szagukról meg tudják mondani, ha teherbe estek. A férfiak csak akkor érzik bizonyos pézsmá fajtájú vegyi anyagok szagát, ha nőihormon-injekciót kapnak. Teljes biológiai jelzőrendszerrel lehet itt szó, melyet csak most kezdünk felfedezni. Sok-sok emberi szeretet és ellenszenv alapja a szag, ezt csak a mai dezodor- és arcszeszközpontú társadalom nem ismeri be. Sokan mondják - főleg nők -, hogy amikor dönteni kell: legyen lefekvés vagy ne, akkor az orrukra bízzák magukat.

A nők szaglása érzékenyebb, de a férfiak jobban reagálnak a vonzó szagokra. A szeretkezés során a női illat jellege szabályos rend szerint változik. Először a bőr és az eldugottabb "zsebecskék" közös, általános illata érződik, azután az "izgatott" női illat, majd a nemi szervi szag, és a közösülés megkezdése után megint egy másik aroma. Végül a nő leheletében megjelenik az ondó szaga, és elindítja a következő menetet.

A legelmaradottabb bennszülötteknél még ma is gyakorlat, hogy a csiklót kivágják. Állítólag maguk az asszonyok ragaszkodnak hozzá legjobban, hogy lányaikat így megcsonkítsák. Nálunk nem mennek el

idáig, de még ma is lenyirbálják a hónaljszőrüket, legalábbis ezt tették addig, míg egy új nemzedék föl nem fedezte, hogy a hónaljszőr izgalmas. Borotválása talán megbocsátható meleg éghajlaton, ha nincs mosdási lehetőség, mifelénk azonban nem más, mint tudatlan vandalizmus. A legszebb nők is csinálják még, és akik a legszexisebbek akarnak lenni, azok hallgatnak a legkevésbé a jó szóra a divat ellenében. Ebből ne következtessünk arra, hogy ugyanígy támogatjuk a dűsan lengő pofaszakállt, vagy a borostát - a férfiak arcszörzetének nincs olyan mindennapi fontossága, mint a nők kis pamacsainak. Ezek csápok és püderpárnák egyszerre, s a nő ezekkel mutatkozik be - akár társaságban, akár ágyban. Círogathatja vele a férfi ajkát; a fiú is ugyanezt teheti, csak körültekintőbben. Aki mélyen belecsókol partnere hónaljába, magával viszi a szagát. A nemiszerv-csók fehérneműn keresztül kezdődik, aztán finom csók éri az összezárt ajkakát, s végül szét kell nyitni a nőt. Amikor a nő csinál ilyet a férfinak, a sorrend hasonló. Az illat tudatosítja a legteljesebben a nő jelenlétét, még mielőtt a férfi egy ujjal is hozzáérne.

## **Croupade**

Minden olyan testhelyzet, amelyben a férfi hátulról hatol be, tehát bármely hátulról - közösülési pozíció, kivéve azokat, ahol a nő egyik lába a férfi lábai közt van, vagy ahol a nő félig az oldalán fekszik (lásd Cuissade).

## **Cuissade**

Ezek félig-hátulról való közösülési helyzetek, amikor a nő hátat fordít és a férfi úgy hatol be, hogy a nő egyik lába a férfié közt van, a másik többé-kevésbé föl húzva. Olyan változata is van, hogy a nő félig az oldalán fekszik, arccal elfelé.

### **Csók**

Ezt egy bizonyos szintig nem kell tanítani, de fennáll a veszély, hogy annyira a közösülés lebeg a szemünk előtt, hogy a csókról megfeledkezünk. (Lásd igazi szex.) Az ajak- és nyelvcsók rendkívüli módon fokozza a közösülés örömét minden szemtől szembeni helyzetben.

### **CUISSADE**

A mellcsók a nő számára a gyönyörűség egy sajátos fajtája. A nemiszerv-csók (lásd Szájmuzsikái pedig önálló, gyengéd nemi játék. Csók a test bármely részére adható, ajakkal, nyelvvel, hímveszővel, szeméremajakkal, vagy szempillával. A szájcsoók széles skálája a puszta érintéstől az ~ la cannibaleig terjed, melynek nyomát napokig viseled.

Sokan a közösülés alatt végig fenntartják a szájkapcsolatot, és éppen ezért jobban szeretik a szemből szembeni helyzeteket. A mély nyelvcsók szinte második behatolás lehet, melyben a férfi pontosan utánozza a ritmust, amely másutt lüktet; de adhatja a nő is, nyelvvel a férfiba hatolva diktálhatja a ritmust. Hüvelyi behatolás nélkül is lehet nyelvcsatát vívni, percekig vagy óráig, miközben a lány többször is élélvezhet. Ez voltaképpen a nemi szervén kívüli elmélyült cirógatás (petting) egyik formája, a neve mara~hignage. Édes kettesben mehetünk tovább a mellre, és onnan a célegyenesbe. Igazi gyönyörűség a nő számára a virágszőnyeg: testének minden centiméterét borítsák apró, könnyű csókocskák, viszonzásképpen a nő rúzzsal jelöli meg, amerre ő járt. Innen csak egy lépés, hogy ugyanezt a nyelv hegyével csináljuk (lásd Csókfürdő): a nő ráadásul - a férfikkal ellentétben - két szájjal is tud csókolni, és sok nő kiválóan él is e lehetőséggel. A szempillát is használhatjuk csókolásra mellbimbón, ajkon, makkon, bőrön.

Ha a férfi nem csókolta meg a nőnek legalább a száját, vállát, nyakát, mellét, hónalját, ujjait, tenyerét, lábujjait, talpát, köldökét, nemi szervét és fülcimpáját, akkor igazából meg se csókolta. De könnyen bepótolhatók e hiányosságok: a nő ezt bóknak veszi. A jó szájcsoók legyen lélegzetelállító, de ne legyen fullasztó (maradjon valahol egy légzőnyílás), és senki se szereti, ha az orrát az arcába paszírozzák. Mossunk fogat szeretkezés előtt, és ha whiskyt, fokhagymát stb. kívánunk, ezekből mindketten fogyasszunk.

### **Csókfürdő**

A partner minden négyzetcentiméternyi felületén szisztematikusan végigcirógatjuk- ha szereti, ki is kötözhetjük - hosszú, lassú, széles nyelvsimitásokkal. Kezdjük a hátán, aztán fordítsuk meg és menjünk végig a bőrfelületeken; (így már megfelelő a helyzet a közösüléshez vagy a kézi és szájmunkához. Ha a nő végzi a nyelvfürdetést, megtoldja azzal, hogy az egész elérhető felületet ugyanolyan módszerességgel végigsimogatja kitárt hüvelynyílásával. A figura miniváltozatait is végezhetjük, ekkor csak egy bizonyos területet munkálunk meg.

A vacsora hagyományosan a szeretkezés bevezetője. A régi Franciaországban és Ausztriában lehetett olyan vendéglői különtermet foglalni, melynek ajtaján kívülről nem volt kilincs. Másfelől van egy francia mondás: a szerelem és az emésztés frigyéből gutaütés születik. Ez nem egészen igaz, de az tény, hogy közvetlenül egy nehezebb étkezés után nem tanácsos szeretkezni: a résztvevőknek - különösen az alul fekvő nőnek könnyen felfordulhat a gyomra.

Az étkezés önmagában is lehet erotikus élmény. A Tom Jones filmben egy pompás vígjátéki jelenetet láthattunk, melyben a nő azzal csigázta a férfit, hogy a csirkecombot, a körtét kannibál módjára, a férfire szegezett szemmel falta fel. A kettesben elköltött étkezés kétségkívül közvetlen előzménye a szerelmi játéknak (lásd Nagylábú Távirányítás, de ekkor ne fogyasszunk alkoholt. Az újabb kutatások azt mutatják, hogy a szesz már kis adagokban is erőteljesen csökkenti a nemi tevékenységet, és ez a váratlan impotencia legfőbb okozója is - hamisak a közhiedelmek és a reklámok. Aki a szexet komolyan veszi, az maradjon a kristályvíznél. A szeretkezés és az étkezés pompásan elegyedett a görög-római korban, amikor kereveten fekvé ettek, vagy egymást etették (a gésák ma is csinálják). Egyesek szeretik az étellel való nemi játékot: vaníliapudingot vagy fagyaltot öntenek egymásra, szőlőszemet helyeznek a hüvelybe stb. Ezek nagyszerűek a regresszív oralitás (csecsemőkorba visszavívó szájközpontúság) szempontjából, de otthoni környezetben sok panccsal járnak. A legtöbb pár, ha zavartalanul lehet együtt, szeret meztelenül együtt étkezni, és aztán izlésük szerint fordítanak a játékon a szexualitás irányába.

A történelemben újra és újra felbukkannak a szerelmi serkentő ételek. Ezek lehetnek mágiikusak (a here alakú iringógyökér, a fallikus külsejű spárga stb.), szaglászingerlők (hal, frissen szedett paradicsom, melyek izgató szagúak), vagy másfélék. Nem lehet bizonyítani, hogy egyesekre ne volna hatással a hagyma, az angolna-fallikusan vagy szeletelve - a ginseng-gyökér és a többi. A probléma az, hogy minden állítólagos szerelmi serkentő hatásos, ha hiszünk benne, míg számos igazi gyógyszer vagy vegyszer hatását egyeseknél elnyomhatják más tényezők. A nagy szemű tarkabab serkentőszer hírében áll - nemcsak here alakú, de valóban dopamint tartalmaz. Mi, a feleséggel olyan gyorsan reagálunk egymásra, hogy nehéz felmérnünk, van-e ránk befolyása az ilyesmiknek. A csipős fűszerek, melyek dúsítják a bőr vérellátását, élettanilag ugyancsak indokoltan tartoznak ide. De ezek egyike sem életmentő, és távolról sem érik el azt, amit "az idő, a hely, és a szerelmem velem" együttes hatása okozhat. Azért még kísérletezhetünk. Csak a nagyon nehéz ételek és a mértéktelen ivás árt a nemi együttlétnek.

### **Felszerelés**

Van Weck Erlen osztrák testnevelés professzor írt egy könyvet, melyben több mint 500 testhelyzetet mutat be,

s ezeket sorshúzásos alapon lehet végigcsinálni, továbbá tanácsokat ad a "szexuárium" berendezésére, tornaszőnyeggel és trapézzal. Ha az ő nemi receptjeit követjük, valóban szükség van a tornaszerekre. A "szexuárium"-tükrökkel, vörös világítással, fekete berendezéssel - sokak számára izgató gondolat, és Beverly Hillsben a harmincas években számos palota épült ilyen helyiségekkel. A szerényebb családi házban élők átalakíthatják az egyik alagsori helyiséget. Mi jobban szeretünk a hálószobában maradni, és ott se szoktunk szégyent vallani.

Az ágyról már szoltunk. A tornaszőnyeg nem rossz ötlet, de egy jó vastag szőnyeg is megteszi (lehetőleg faltól falig), hogy jó sok helyünk legyen a hempergésre. Egyesek hokedlit használnak a fölébehajlós testhelyzetekhez, akár előlről, akár hátulról. Minthogy ülőke úgyszólván kell a hálószobába, választhatunk megfelelő magasságút. Nagyobb változatosságot nyújt egy halom kemény, négyszögletes díspárna. Az ágypárnák közül is legyen kellő kemény, mert fönt kellhet az ágyon; a díspárnáknak a padlón a helyük. Aki szereti a nagy tükröket, erősítse azokat a szekrényajtók belső oldalára, vagy úgy szerelje föl, hogy meg lehessen fordítani őket, és a hátukon valami erényes tapéta legyen. A legjobb szék közösülés céljára a teljesen kárpitozott, karfa nélküli szék.

' Akik hozzá akarják kötözni egymást, nézzék meg, megfelelő-e az alakja, mérete; ha csak szokványos közösüléshez kell, akkor legyen mindenütt párnázva. Két külön széket is tarthatunk e két célra. A mennyezeti tükör remek dolog, de drága és rendeltetése egyértelmű mások számára is; van, akit ez zavar. Fürdőszoba és zuhanyozó a közvetlen közelben legyen. A szokásos szállodai fürdőszobás szoba elrendezése minden szempontból mintául vehető, csak ott a székeket nem a szeretkezés kívánalmi szerint szerzik be.

Természetesen izgalmas dolog szerelmi barlangot berendezni a rendkívüli együttlét számára, fényeffektusokkal, és más izgalmas megoldásokkal, ha erre valakinek van pénze és energiája. De semmiképp se akarjuk azt a benyomást kelteni, hogy erre tényleg szükség van - nincs, ugyanúgy, ahogy modern álmokonyhára sincs szükség ahhoz, hogy kiváló szakács legyen valaki. Csak az alapdolgok kellene: zavartalan magány, fűtés, mosdási lehetőség, ágy, egy-két szokványos bútorfelület, működő nemi szervek, szerelem és fantázia.

A kiegészítők attól függenek, hogy mit óhajtunk csinálni. A pozícióbolond akrobaták sámlifélét is használnak (rögzítve, hogy ne legyen veszélyes), sőt néha alacsony létrát. Van, aki szereti a hintaszéket. A régimódi bordélyházak szerették a színpadias berendezést, de ezek vagy a rögeszmésen egyoldalú vendégeket szolgálták, vagy időszaki jelleggel készültek némi külön szórakozás céljára - nem voltak tehát a normál üzletmenet részei. Sokak szerint érdemes színes világítást fölszerelni, de jól jöhet egy fényképezőgép és egy magnó is. Bármilyen kiegészítőt használnunk, például párnát, vibrátort, fényképezőgépet, kenőanyagot, kötelet vagy puncitartót, fontos, hogy ezek kéznél legyenek és ne kelljen értük fölkelni. Törülközőt is készítsünk oda - a papírzsebkendő odaragad a bőrhöz. De egyetlen ilyen dolgra sincs szükség ahhoz, hogy kiváló legyen az együttlét, csak a megfelelő személy és a megfelelő hangulat kell hozzá.

A jól elzárható szexszoba egyetlen előnye talán az, hogy tele lehet rakni erotikus képekkel anélkül, hogy a vendégek meglátnák, és a vidéki nagynéni se fogja megkérdezni, hogy miért vannak karikák erősítve a falba. De egy diavetítő a legártatlanabb fehér falra vagy

mennyezetre is tud vetíteni, és az ember nem hinné, milyen keveset vesznek észre a beavatatlanok.

### **Fenék**

Mint szexuális látvány sorban a mell után következik, de egyénekenként és kultúránként változóan vetekszik a mellel. Elsődleges figyelemfelhívó a főemlősöknél, hiszen a legtöbb majomnál élénk színű. Kedvelt lehetett az ősi Mouster-kultúrában is, ahonnan pompás kőkorszaki szobrocskák kerültek elő. Az újabb idők természeti népei "úgy válogattak, hogy a nőket sorba állították és azt választották, aki hátrafelé a legjobban kiállt" (Darwin). Fontos erogén zóna mindkét nemnél; kevésbé érzékeny, mint a mell, mert izmot is tartalmaz a zsírszövet mellett, s ezért erősebb ingerlést kíván (markolás, gyúrás, paskolás, vagy igazi verés - lásd Fenyítés). A hátulról való közösülés önmagában is élvezetes, de legyünk óvatosak, ha a nőnek gyenge a háta. A közösülés izommozgásai minden helyzetben ingerlik mindkét partner fenekét, különösen, ha mindketten jó erősen markolják a másik ülepét, egy-egy kézzel egy egy farpofát. Ezek a szokatlanabb hatások nagyon is figyelemre és művelésre méltók. A jó fenék szinte egyformán izgató látvány mindkét nem számára.

### **Flanquette**

Így hívják a félig szembenéző közösülési testhelyzeteket, amikor a nő a férfivel szemben fekszik, egyik lába a férfi lábai között (következésképpen a férfi egyik lába a nő lábai között). Ezek tehát a Cuissade-ok szembenéző megfelelői. A férfi a szokottnál erősebb nyomást tud gyakorolni combjával a csikkára, ha jól odanyomja magát.

### **Frontális testhelyzet**

Ide tartozik az összes olyan szemtől szembeni testhelyzet, ahol az egyik fél mindkét combja a másik fél combjai között van, tehát a férfi vagy terpeszben van a nő combjai fölött, vagy közöttük fekszik. A frontalitás magában foglalja a Házastársi testhelyzet összes változatát, valamint a bonyolultabb, mélyre hatoló szembenéző helyzetek legtöbbjét. Mélyebb a behatolás - általában -, mint a Flanquette helyzeteknél, de gyengébb a csikló nyomás. Ha osztályozási szándékkal vizsgálunk egy-egy komplikált testhelyzetet, gondolatban körbeforgatjuk a párt, és megnézzük, végül hozhatók-e szemtől szembe, házastársi helyzetbe anélkül, hogy a lábukat megcserélnék. Ha igen, akkor a helyzet frontális. Ha szembenéznek, de az egyik fél egyik combja a másik fél combjai között van, akkor flanquette-tel van dolgunk. Ha telibe hátulról, akkor croupade, ha hátulról, de az egyik comb a másik combjai között van, akkor cuissade. Ennyi az egész.

Ez az osztályozás nem pusztán intellektuális gyakorlat. A pozíciókat változtatva jó használni, és ehhez lehetőleg minél kevesebb átrendeződésre legyen szükség: ne kelljen lábakon átmászni, vagy a másikat körbefordítani. Gondoljunk a táncra: milyen más a lökéses forgatás, mint a természetes lendületből való pörgés. Akkor fontos ez tehát, amikor megtervezzük a műsort, bár ha megszokjuk, hogy egyetlen szeretkezés során öt, tíz, vagy húsz testhelyzet is lehetséges, akkor már automatikusak lesznek a váltások. Eleinte az irányító fél gondolja végig előre az összes állomásokat, így elkerülhető az ügyetlenkedés és a megszakítás - hacsak nem természetes és szándékos egy-egy közbeiktatott szünet.

### **Fülcimpa**

Általában alábecsülik ezt az erogén zónát a mellette levő nyaki bőrrel együtt (pedig a fül mögötti kis területnek "közvetlen vonala" van a bolygóideg közvetítésével a zsigeri idegekhez), és ugyancsak alábecsülik a tarkót is. Mint minden nemi szerven kívüli hely, hatásosabb a nőknél mint a férfiaknál. A fülcimpát "be kell járatni", ujjmunkával, szopogatással stb., a szeretkezés végső szakaszában, valamivel a csúcspont előtt, hogy ingerlése az elékezéshez kötődjön; később aztán a fülcimpa ingerlése önmagában is elékezést tud hozni. Némely nők a hangos szuszogást idegesítőnek és kizökkentőnek találják, tehát ne szuszogjunk. Jó szolgálatot tesz a nehéz fülbevaló, mert ébren tart egy öntudatlan, alacsony szintű nemi izgalmat, főleg, ha elég hosszú ahhoz, hogy birizgálja a nő nyakát. Ez a célja a nagy keleti és spanyol gyertyatartó alakú fülönfüggőknek. A nemek közti ingerelhetőségi különbség lehet az oka, hogy a férfidivatban világszerte ritkán találkozunk ezekkel.

Nem csak a fület tarthatják erotikus izgalomban a himbálódzó súlyok. Ha a fülbevaló rácsavarós (nem át dugós vagy csiptetős), levéve tegyük gyengéden a nő mellbimbójára, szeméremajkaira, csiklójára - de előbb kérdezzük meg: lehet-e, jó lesz-e.

### **Haj és szőr**

A haj képzetében mindenféle freudi felhang fedezhető fel, hiszen a mitológiában a férfiaság jele - gondoljunk Sámsonra vagy Héraklész - Herkulesre. Nálunk az előző generáció úgy szokta meg, hogy a hosszú haját a nővel, a rövidet pedig a derék, törvénytisztelő férfivel kapcsolja össze, s ezért az idősebbek szörnyen felizgatják magukat, ha a fiatal férfiak elvetik ezt a sztereotípiát, és úgy hordják a hajukat, ahogy (egy 17. századi harvardi kézirat szerint) "a garázda gazemberek és a barbár Indiánusok" hordták - no meg George Washington. Freud úgy vélte, hogy a hosszú női haj megnyugtatólag hat a férfire, mivel helyettesíti a nő hiányzó falloszát. Mindenesetre a hosszú haj ellenségességet vált ki sok konzervatív gondolkodású emberből, akiket idegesít minden, ami az ő megszokásaik fényében interszexuálisnak (a nemek összekeverésének) tűnik. Ez korszakhoz kötött; sok korban volt már ugyanilyen divat a hosszú haj, általában olyankor, amikor kevésbé szorongásos volt a férfiaságról alkotott közfelfogás.

A hosszú hajjal remek nemi játékokat lehet játszani az állaga miatt: fogdoshatjuk, megérinthetjük vele egymást, és általában bővíthetjük vele eszköztárunkat. Vannak nők, akiket a szőrös festő férfiak izgatnak, mert ezt férfiasnak tartják; másokat elriaszt a sok szőr, mert állatias benyomást kelt. Ez alighanem hozzáállás kérdése. A férfi arcszőrzete körül is összezsapnának a vélemények: néha mindenki számára kötelező társadalmi norma, máskor meg üldözik, vagy csak olyanoknál tűrik el, mint a matrózok, a felfedezők, és mindenféle egzotikus figurák, mint a művész vagy a főszakács. Schopenhauer úgy vélte, a szakáll az arcnak éppen azokat a részeit takarja, "melyek az erkölcsi érzéseket fejezik ki", s helytelenítette az arcszőrzetet, mondván, hogy hivalkodó dolog nemi jelzést hordani az arc közepén. Manapság mindenki azt tesz, ami tetszik neki vagy még inkább a partnerének.

## **Hátulról**

Az ember számára ez a második lehetőség, de a legtöbb emlősnek ez az egyetlen. Csodásan működik állva, fekve, térdelve, ülve, vagy úgy, ha a nő lovagol. A szembenezés hiányáért bőven kárpótol a mély behatolás és a fenéknek jutó izgatás, meg az, hogy a férfi keze hozzáfér a mellhez és a csiklóhoz, a bájos hátulnézetéről nem is beszélve. Álló helyzetben a nőnek valami megfelelő magasságú dologra kell támaszkodnia. A lehajtott fejű térdelő helyzetekben vigyázzunk, hogy ne nyomjuk a nő arcát a matracba! Az összes mély járatú változatoknál ügyeljünk, hogy ne nyomuljunk durván mélyre, nehogy megnyomjuk a petefészket - ez olyan fájdalmas, mint a heréket ért ütés. Néhány nőt elriasztanak a képzettársítások - "úgy csinálják, mint az állatok", "lekezelésnek érzem, ha nem akar a szemembe nézni" -, de olyan mélységes testi gyönyört okoz ez a pozíció, hogy nem szabad hagyni, hogy e fenntartások miatt kimaradjanak belőle. Talán először úgy kellene kipróbálni, hogy a férfi hanyatt fekszik, a lány meg arccal fölfelé fekszik őrajta, vagy lovagolva térdel a férfi lába felé nézve, bár így nem kapja meg azt az egyedülálló mélységet, és a teljes gáttáji ingerlést, amit a térdelő hátsó helyzetekben (lásd Négerasszony módra). A férfi foghatja a nő mellét vagy szeméremdombját, vagy ha a nő szereti az alávetettséget - annak csuklóit hátul összefoghatja. A nőt középen kemény párnákkal polcolhatjuk föl, ha nem szereti, hogy erővel tartsák fönn, vagy pedig úgy térdelhet a földön, hogy mellkasa az ágyon vagy egy székek lapján legyen. A fejjel lefelé adja a legnagyobb mélységet és összeforrottságot, de kerüljük, ha fájdalmas a nőnek, vagy ha gyenge a háta, vagy ha állapotos. Egyes nők szeretik a férfi ujját a csiklójukon érezni közösülés közben: ez könnyen megvalósítható minden hátulsó helyzetben. Mindenképpen érdemes kipróbálni, mert egészen új érzéseket tesz lehetővé. Megint más érzést okoz, ha az egész puncit megmarkolod; így a kéz nem olyan pengeéles, mint az erős csiklóingerlésnél. Vagy egy percre kihúzhatod magad és makkodat a kezeddal vezetve, párszor megsimogathatod vele a csiklót.

Míg a mély járatú térdelő helyzet a legintenzívebb, legkeményebb tud lenni, addig az oldalfekvő-hátulsó helyzet a lehető leglágyabb (~ la paresseuse, lusta módra), még alvás közben is művelhető. Úgy a legjobb, ha a nő kissé felhúzza fölül lévő combját és kinyomja a fenekét. Ez egyike azon helyzeteknek, amelyekben sok nő a hímveesszót akár merevedés nélkül is beveszi, éppen ezért ajánlható részleges impotencia gyógyítására, vagy az idegességfől impotens férfi megnyugtatóására, hiszen így visszanyerheti önbizalmát. Kiváló akkor is, ha egészségi okokból kell óvatosnak lenni, továbbá kövér vagy enyhén mozgáskorlátozott embereknek, illetve hasonló esetekben.

Érdemes kísérletezni a hátulsó-helyzetek egész skálájával, legalább olyan alaposan, mint a szentlőrinc szembeni helyzetekkel, mert biztosan található legalább egy olyan, amely rendszeresen használható a házastársi testhelyzet és változatai, meg a "nő magas lovon" helyzetek mellett.



## Házastársi testhelyzet

Minden kultúrkörnek megvannak a kedvenc testhelyzetes, de a kísérletező kedv nagyon fontos. Ha mégis vissza - visszatérünk a jó öreg Ádám-Éva - féle "misszionárius" testhelyzethez, ahol a férfi van fölül - lábai a nő lábain kívül, vagy azok között -, a nő pedig alatta fekszik arccal fölfelé, szóval ha visszatérünk ide, ezt azért tesszük, mert ez a pozíció kivételesen szerencsés. Főleg azért, ahogy alkalmazkodni tud hangulatainkhoz: lehet féktelenül vad vagy finoman gyengéd, lassú vagy gyors, mély vagy sekély. Ezzel kezdődik szinte minden szeretkezés, talán csak az oldalhelyzetek gyakoribbak és ez a legmegbízhatóbb végpont, ahonnan közös elékezésbe torkollhat az együttlét. Ha e pozícióban kezdünk, az elmélyíthető úgy, hogy fölemeljük partnerünk lábait; rácsúszhatunk a csiklóra úgy, hogy a férfi egyik lába az ő lábai közé kerül; lehet oldalra fordulni, vagy egészen átfordulni, hogy a nő kerüljön fölfelül, föltérdelhetünk és X-alakra hátradőlhetünk, hogy mindkét fél a másik lábai közé kerüljön (lásd X helyzet, átmehetünk hátulsó, oldalsó, vagy álló helyzetbe, hogy azután a befejezéshez visszatérjünk az eredeti pozícióba. Mindkét nem számára-mély járatú változataival együtt - ez az ideális helyzet a gyors elékezéshez. A férfi számára csak egyetlen ugyanilyen gyors helyzet van: hátulról, ha

a nő nagyon szűk; a nő számára pedig csak az gyorsabb, ha lovagolva ráül a férfire. A többi 600 helyzet tulajdonképpen arra szolgál, hogy késleltesse a férfi végső elékezését, a nőnek viszont többszörös orgazmus lehetőségét nyújtsa. A kísérletezés dönti el: melyik a legjobb.

Ha el is tekintünk a lábfelemelő változatoktól, ez a testhelyzet több nagydíjat kapott a nemzetközi fórumokon, mint bármelyik másik. Ugyanakkor ne feledjük: nincs abszolút biztos szexpozíció, mely mindenkinek egyformán megfelelne. Vannak nők, akik nem frigidek, mégsem tudnak e helyzetben elékezni, vagy csak ritkán; hogy ezt tudatalatti erők okozzák-e vagy a hüvelynyílás elhelyezkedése (ami néha gondokat okoz), az ~, édeskeveset számít - próbálkozzunk más testhelyzettel, főleg, ha a férfi túlsúlyos. Ma már tudjuk, hogy a házastársi, illetve minden mély járatú vagy alaposan ránehezedős helyzet árt a terhes nőnek. Jó néhány nem terhes nő is akad, aki soha nem élvezte addig, amíg egyiket kemény párnát nem tett a feneké alá. Vannak nők, akiknél reménytelen a házastársi testhelyzet: ők ülve, szemtől szembe élvezik igazán a közösülést, vagy hátulról, miközben a férfi a csiklójukat birizgálja, mások meg csakis lovagolni szeretnek. Ha viszont a férfi úgy tud csak élvezni, ha a nő alatta fekszik, akkor előbb juttassa a nőt néhány elékezéshez a kedvelt testhelyzetében, s aztán fordítsa maga alá. Az úriembert úgy szokták meghatározni, mint aki a súlyát a kezén támasztja. Nagyon előnyös, ha olyan testhelyzetben érünk a befejezéshez, ahol erőfeszítés nélkül borulhatunk egymás karjaiba.

Fontos a házastársi testhelyzet megfelelő "behangelése", azaz kellő keménységű ágy, illetve párnák használata, ha a nő nagyon vékony vagy a testalkata megkívánja. Az ágy, a párna és a hús együttesen adja ki azt a megbízható fenékállagot, melyet csak egy - esztétikai szempontból túlméretezett-far tud nyújtani. Számít az is, hogy keményen vagy lágyan, milyen magasról csinálja a férfi, "rögzítette-e" a nőt (karjait gyengéden hátrahajtva hüvelykujjánál fogva tartja) vagy sem, hogy lábait a nő széttárt lábai közé teszi (úgy tartva szét a lábakat, ahogy a nő teszi lábfejét) vagy közéjük fekszik és combjaival nyitja szét a nőt - ezt mind más-más finom árnyalatot eredményez. Ha kevés a csiklót ért nyomás, a férfi besegíthet ujjáival. A nő viszont erősen hátrahúzhatja a fitymát, illetve a himvessző bőrét (lásd Firenzei módra).

## Herezacskó

Tulajdonképpen szabályozó szerv, amely a heréket a spermatermeléshez szükséges hőmérsékleten tartja: ha a férfi fázik, fölemelkedik, ha melege van, leszáll. Emellett igen érzékeny bőrfelület, óvatosan kell bánni vele, mert a here megnyomása nagy fájdalmat okoz a tulajdonosának. Legjobb a finom nyelv- vagy ujjmunka, vagy ha egyszerűen a kezünkbe zárjuk. Szájba is bevehető.

## Kenőanyagok

A legjobb szexuális kenőanyag a nyál. Az anális (végbél-) közösülés esetét kivéve a zsíros kenőcsök, mint például a vazelin, túl zsírosak, és minthogy víztaszítóak, kellemetlen érintésűek. A zselék túlzottan tompítják a bőrérzékelést. A normális hüvely izgalmi állapotában éppen a megfelelő tapadási-súrlódási szintre van beállítva. Ha túl nedves, ami a fogamzásgátló tablettától előfordul, gyengéden szárogassuk ujjunkra tekert zsebkenővel (ne papírral - reggelig szedegethetjük utána a foszlányokat). A súrlódás fokozására a mézet ajánljuk; könnyen lemosható és teljesen ártalmatlan.

A fogamzásgátló krémek, habok stb. fő baja, hogy megváltoztatják a tapadási-súrlódási viszonyokat; sokan ezért nem szeretik használni őket.

### **Kézi munka**

A szex minden férfi - és sok nő - számára a kézi munkával indul, egyrészt amikor elkezdjük a saját testünket felfedezni, másrészt amikor először egymáshoz nyúlunk. Alapképzés ez mindkét nem számára - a kölcsönös nemi élvezetben a jó kézi munka felülmúlhatatlan. Az a pár, aki egymást igazán ügyesen tudja maszturbálni, "kezezni", az bármi mást is meg tud csinálni. A kézi munka nem valamiféle pótlék a hüvelyi közösülés helyett, hanem egészen más műfaj, és másféle elévezést hoz. Az önmagunknak okozott elévezés sem ugyanolyan, mint a partner által keltett: a kezezés a teljes közösüléshez előkészületként szolgálhat, amellyel a férfit merevebbé tehetjük, vagy a nőnek nyújthatunk egy-két előzetes elévezést a behatolás előtt. Közösülés után pedig ez a természetes átvezetés az újabb fordulóhoz. Az sem mellékes, hogy a legtöbbférfi hamarabb jut el a második elévezéséhez a partner keze által, mint a hüvelyben, és önkielégítéssel még egy harmadik elévezést is szerezhethet.

Ha egy nőben megvan a bujaság isteni adománya, és szereti a partnerét, akkor jól fogja őt kezezni; és ha egy nő tudja, hogyan kell a férfit kezezni - finoman, ráérősen, könyörtelenül -, akkor szinte biztosan elsőrangú szerető. Ehhez az kell, hogy ösztönös beleérzési készséggel rendelkezzen, és őszintén élvezze a hímvesztőt; pont jó helyen fogja meg, éppen kellő nyomással és jól mozgatva; néha hevesen kirobbanjon, ahogy a férfi érzései hullámnak - ha feszültségben akarja tartani, akkor leáll vagy lelassít, ha a csúcspont felé akarja irányítani, akkor fölgyorsít. Egyes férfiak nem bírják nyugton végigvárni az igazán profi kezezést, hacsak nincsenek szorosan kikötözve (lásd Kikötözés, és jóformán egyikük sem tud veszteg maradni a lassú kezezés alatt.

Végtelenül sokfélélt lehet ebben a műfajban is csinálni, hiszen eleve két különböző árnyalatot ad, hogy hátrahúzott vagy hátrahúzatlan fitymával csináljuk, de akinél e választás nem adott, ott is bőven van variációs lehetőség. Ha a férfi nincs körülméltve, akkor inkább ne dörzsöljük közvetlenül a makkot, kivéve, ha valami különleges hatást akarunk elérni. Legjobb, ha a nő közvetlenül a karima alatt fogja meg, a bőrt amennyire lehet hátrahúzza, és mindkét kezét használja: az egyikkel a tövénél szorítja a hímvesztőt s egy helyben tartja, vagy a herezacskót cirógatja, a másik keze hüvelyk- és mutatóujjával gyűrűt formál, vagy egész markával megragadja. Érdemes ezeket váltogatni, és hosszú maszturbálásnál gyakran kezet cserélni. Ha teljes elévezés a cél, a nő üljön kényelmesen a férfi mellén vagy térdeljen terpeszben fölötte. Minden hosszú nemi együttlét során érdemes egy elévezést - rendszerint a másodikat vagy harmadikat - így megoldani. Voltak francia prostituáltak, akik "özvegy Marokné lányainak" (les filles de la veuve Poignet) nevezték magukat, és semmi más módszert nem használtak - talán nemcsak a fertőzéstől való félelemnek köszönhető népszerűségüket. Érdemes időt szentelni e technikánk tökéletesítésére, hiszen maradéktalanul kifejezi a szerelmet, és bármely hálószobában meghonosítható. Az se rossz, ha a hímvesztőt, mint a nudlítésztát két tenyerünk között sodorjuk; ezt legjobban felállításához lehet használni. Egy másik fogás, ha erősen megnyomjuk a hímvesztő és a végbélnyílás közti szakasz közepét. Alkalmanként a nő megpróbálhatja utánozni a férfi kedvenc önkielégítési technikáját: a más ritmus a férfi számára új és néha váratlanul kellemes érzést nyújt.

A férfi figyelje meg, hogyan maszturbálja a nő saját magát. A legtöbb férfi elhanyagolja a szeméremajkakát és csak a csiklóra összpontosít. A csikló dörzsölgetése lehet észbontóan jó, mint a férfinak a lassú kezezés. de fájdalmas is lehet, ha ügyetlenül csinálják, túl gyorsan ismétlik, vagy rögtön az így elért elévezés után visszatérnek rá. Női vélemény szerint: "A férfi számára az a fő nehézség, hogy az ideális női ingerlési pont óráról órára változik, s így jobb, ha a nő vezeti a férfit a megfelelő helyre. Sok férfi azt hiszi, magától rátalál, ha ez s, gyakran tévednek." A következő módszer tűnik a legjobbnak: a tenyér legyen a hüvely-nyíláson, a középső ujj a szeméremajkak között úgy, hogy a hegye ki-be járjon a hüvelyből, a hüvelykujj alatti párna pedig jó erősen nyomódjon a szeméremdomb fölötti részre. A legfontosabb az egyenletes ritmus, melyet a nő csipőmozgása diktál; azt időnként az ajkak gyengéd széthúzásával tarkíthatjuk. Aztán térjünk át a csiklóra és annak sapkájára a mutató- vagy a kisujjal, miközben a hüvelykujj mélyen a hüvelybe nyomul (a kőrmöket rövidre kell vágni). Fokozhatjuk a hatást, ha egyik kézzel nyitva tartjuk a hüvelyt, s a másik kéz ujjai finoman mozoghatnak benne (ehhez már szükséges lehet a nőt leszorítani).

Olykor lépjen közbe a nyelv, nehogy kiszáradjon a hüvely, mert csak később derülhet ki, hogy nagyon kidörzsölődött.

Ha a kölcsönös kezezés célja az elékezés, akkor saját igényeink helyett arra figyelünk, hogyan vihetjük előbbre a másikat. Jobb módszer, mint a franciázás, mert „ itt elengedhetjük magunkat anélkül, hogy elvesztenénk vagy megsértenénk a partnert. A legjobb testhelyzet ehhez egymás mellett háton feküdni.

Ha a nő kezezi a férfit, külön gyönyörűségét lelheti a magömlés látványában. Idegen helyen, ahol vigyázni kell az ágyra, használható makk-koton, mely Amerikában ismert ("American tip" a neve), de fogamzásgátlásra nem alkalmas, mert közösülés során lejön.

Akármilyen élénk is a nemi élet, mindig szükség lesz egyszerű, saját kezű maszturbációra, azaz önkielégítésre. Nemcsak akkor jó ez, ha nincs közelben a partner, hanem akkor is, amikor szeretkezés után úgy érezzük: jó lenne még egyszer elékezni. Némelyik nő úgy érzi, kihagyták valamiből, ha észreveszi, hogy a fiúja önkielégít; pedig, ha ő is izgalomba jön (miközben a fiú azt hiszi, hogy alszik), és szeretne bekapcsolódni, habozás nélkül tegye azt: sebesen törjön a célra, egészen a befejezésig, még ennél is jobb, ha a férfi lassú izgatása után, hirtelen kikötözi; és végignézetni vele saját kényelmes, elegáns önkielégítését, mielőtt megszabadulna szenvedéseitől. Az a váratlan látvány, amint egy nő elékez a saját kezétől, miközben ő meg se tud mozdulni, a legtöbb férfi számára kibírhatatlanul izgató. Vigyázzunk, nehogy kiszabaduljon. Még annyit, csodálatos lezárása az ágyban töltött délutánnak: nézni egymást, amint külön-külön, de mégis együtt érkezünk el az utolsó elékezésig.

### **Kis halál**

La petite morte némely nő valóban elájul, ezt hívják a francia költők kis halálnak. Néha a férfiakkal is megtörténik. Az élmény maga nem kellemetlen, de a felkészületlen partnert halálra tudja ijeszteni. Egyik barátunk életében először volt nővel, és a lány elájult a karjai között. Mikor magához tért, mentegetőzött: "Bocs, de mindig ezt csinálom!" Szegény fiú addigra kihívta a rendőrséget és a mentőket. Nincs ok a pánikra, ahogy nem kell megijedni a sikolyoktól, görcsös rángástól, hisztérikus nevetéstől vagy zokogástól, vagy egyéb váratlan tünetektől sem, melyek egyeseknél az elékezést kísérik. Mások ezzel szemben csak csendben behunyják a szemüket, de nem kevésbé élvezik a dolgot. A hangos és drámai reakciók hízelgők lehetnek a partner képességeit illetően, de meglepetések is, mert nem függenek az érzelmek mélységétől - és emez sem függ azoktól.

A férfiak nem szoktak csak úgy elájulni - ez a nők előjoga, bár a férfiak is ragyogóan tudnak rohamot előadni. Türelem: hamar kiismerhetők a partner szokásai.

### **Köldök**

A szerelmesek számára ugyanolyan vonzó, mint az emberi test többi részlete. Nemcsak díszíti a testet, de sokféle nemi gyönyört is szerezhetünk általa: beleillik az ujj, a nyelv, a makk, a nagy lábujj. Csókolózáskor, ölelkezéskor érdemes külön foglalkozni vele. Lehet köldökbe közösülni (történetek keringenek ártatlan fiatal párokról, akik azt hitték, így kell gyereket csinálni, és sok kisgyerek is így képzelet a nemi életet). Ha a nő molett, összenyomhatja kétoldalt a bőrét, hogy hüvelynyílást formázzon. De legalábbis az ujját mindkét nem kellemesen beledughatja a másikéba.

### **Láb**

Erős nemi vonzeró némelyek számára - a férfi, ha óhajtja, elékezhet a nő talpai között.

A lábfej erotikus érzékenysége igen változó. Ha úgy adódik, hogy nincs más elérhető testrész, akkor közvetítő csatornaként szolgál, a lábujj pedig jó hímvesszőpótló (lásd Nagyláb ujj).

A talpcsiklandozás egyeseket örülden felizgat, mások számára gyötrelme, de fokozza az általános izgalmi szintet. Kipróbálható mint izgatószert. Rövid talpcsiklandozással ellenőrizheted a kikötözés szorosságát. Ha a talp boltozatos részét erősen megnyomjuk - bármivel! -, az a legtöbb embernél gerjesztő hatású. Persze

. az is igaz, hogy az ilyen beállítottságú nőnek szinte bármilyen érintés erotikus lehet- el tud élvezni a lábán, az ujján, a fülcimpáján. A férfiak reakciója nem megy el idáig, de ők is hálásak az ügyes kezelésért.

### **Magas lovon**

Ha a testhelyzetek királya a házastársi pozíció, akkor a királynőjük az, amikor a nő van fölül, és "magas lóról" beszél a férfivel. Az indiai szerelmi tudomány az egyetlen ókori hagyomány, melyben nincsenek ostoba patriarchális görcsök, hogy a nőnek alul kell lennie, és amely nyíltan elfogadja, hogy a nő is játszhat agresszív szerepet a kétoldalúan kölcsönös nemi viszonyban. Ha a nő jól használja hüvelyi izmait, akkor a férfinak is fantasztikus érzés, de a nőnek különösen csodálatos, hiszen így teljes szabadsággal irányíthatja mozgását, a mélységet, és a partner cselekedeteit. Ha óhajtja, előrehajolhat mell- vagy

szájcsókért, hátrahajolhat, hogy megmutassa magát, megérintheti saját, mozgásban lévő csiklóját, lassíthat a nagyobb hatás kedvéért - szóval minden az övé. Választhat, hogy arccal előre vagy hátra lovagoljon, sőt egyikből a másikba fordulhat, akár többször is. A lovagló helyzetekhez kőkemény himvessző kell, másképp a nő fájdalmasan meggömbölyösködjön, ha elsi-etve veszi be. Ez szinte az egyetlen közösülési mód, ahol ügyetlenség vagy megcsúszás miatt egyik vagy másik fél megsérülhet, úgyhogy ezt a módot lépésről lépésre kell kipróbálni. Ha már egyszer bent van a himvessző, a nő mehet egyik helyzetből a másikba: szemben, háttal, térdelve, ülve, törökülésben a férfin, oldalt vagy körbe-körbe, és csípőjét is három dimenzióban, avagy körkörösén mozgathatja. Végig is fekket a férfin (fordított házastársi), a lába lehet a férfiéén kívül vagy között. Ha megvolt a nő fő elévezése, a férfi megfordíthatja őt, vagy a nő hátrafekket a férfin széttett lábbal, kijövés nélkül, és átmehetnek X-helyzetbe vagy rendes házastársiba, hogy a férfi is elérhesse orgazmusát. Mivel ehhez a figurához kemény merevedés kell, és egyes nők jobban szeretnek oldalsó vagy alulfekvő előjátékkal indítani, jól megfelel a szeretkezési menetrend második számaként. Ha a nő így akarja a férfit eléveztetni, akkor elsőnek ezzel próbálkozzanak, lehetőleg ébredés után, ha a férfi frissen ébredt, jó kemény merevedéssel. A nő csípőjének körkörös és "hamurostáló" mozgását - ezt hívják a franciák "lyoni delizsánsznak" - a gyakorlással könnyen el lehet sajátítani, ha valakinek érzéke is van hozzá.

## **Menstruáció**

A primitív népek kerülik a közösülést menstruáció idején, mert hitük szerint ez balszerencsét hoz; a modern emberek pedig azért, mert bepiszkítják magukat. Igen ám, de lehet, hogy a lány éppen a menstruációja kellős közepén kívánja legjobban a nemi életet. Ha így van, ártalmatlan a közösülés, kivéve, ha a férfi könnyen kap hügycsőgyulladás. A vérfolyást figyelmen kívül lehet hagyni - utána jöhet a mosdás. Lehet azt is csinálni, hogy a nő kiöblíti a hüvelyét, föltesz egy méhsapkát, és utána is öblít (ennek az a hátránya, hogy túl száraz lesz a hüvely). De a menstruáció a természetes ideje annak, hogy megtanuljunk a többi, helyettesítő technikák alapos és kölcsönös használatát. A természet úgy rendezi életünket, hogy bátorítsa a találékonyságunkat. A felszíni, ajkak közti behatolás hatásos akkor is, ha tampon van benn - vagy ágy helyett a zuhany alatt közösülni. A baljós babonák félreterhetők, bármit is lantolt a nagymama. Játsszuk azt, hogy a nő puncitartója valójában lelakatolt erényöv, és keressünk minél több módot megkerülésére - azaz arra, hogyan lehet élvezni levétele nélkül. Lásd Pótlékok.

## **Mell**

"Érettebb korban - írta Darwin -, amikor olyan tárgy tárul szemünk elé, mely bármi hasonlóságot mutat a női kebelrel..., forró gyönyör önti el minden érzékünket, s ha e tárgy nem túl nagy, akkor vonzódást érzünk, hogy ajkunkat rászorítsuk, mint kora gyermekkorunkban tettük anyánk kebelével." Atfred Perlés-ről mesélik, hogy egy vacsorán a mellette ülő társasági hölgyet e szavakkal üdvözölte: "Nem rossz, gyermekem - halássza ki őket és mutassa!" A mell természetből fogva a második számú célpont - bár gyakran ezt találjuk el hamarabb. Érzékenysége roppantul változó férfiaknál és nőknél egyaránt. Mérete ugyanúgy lényegtelen, mint a többi nemi szervé. Vannak mellek, amelyek semmire sem reagálnak, még a határozottan nem frigid nőknél is; más mellek egészen gyenge érintésre válaszolnak, megint mások a jó kemény bánásmódra (azért a mell érzékeny dolog - ne engedjük, hogy a csecsemőkori elválasztás miatti lappangó düh elhatalmasodjon a józan éssen).

Körkörösén simogatjuk a mellbimbót a nyelvvel vagy a makkal, nyomogassuk lágyan két kézzel, finoman harapdáljuk és szopjuk, mint a csecsemő - ezek a legkedveltebb fogások. A nő is csinálhatja ezeket a férfinek, és nagyon finoman az ujjhegyével is dörzsölheti - a férfiak mellbimbója azonban könnyen kisebesedik. Ha a nő mellei elég nagyok és egymáshoz szoríthatók, kölcsönös gyönyört szerezhetünk a mell közötti közösüléssel. Különösen akkor jó ötlet ez, ha a hölgy egyebütt leltár miatt zárva van. Fektessük le félig hanyatt, párnákkal feltámasztva, térdeljünk föléje (a nagy lábujj a csiklóján lehet, ha elkel egy kis segítség), a fityma teljesen hátrahúzó. A melleket bármelyikük összeszoríthatja. A két mell a himvessző szárát burkolja be, ne a makkot dörzsölje. A makk látszódjék ki a nő álla alatt. Ha a nő e helyzetben elévez, az "gömbölyű", mint a rendes közösülési elévezés, és belül is fogja érezni. A nyalogatással, simogatással szerzett mell-elévezés "köztes" jellegű. Végül az ondo jól beledörzsölhető a mellekbe (lásd Ondó

A közösülés során egyszerre ingerelt mell, hüvely és csikló adja a legkoncentráltabb és leggyorsabb gyönyörrohamot, legalábbis számos nőnek. Férfinál ritka a mellbimbó-elévezés,

de érdemes próbálkozni két keményebb madártollal. Sok nőnek, akik egyébként is érzékenyek és gazdag szerelmi életet élnek, különleges gyönyörűséget okoz a csecsemő szoptatása.

Megjegyzés női részről: A férfiak még mindig nem értenek a női mellhez, nagyon sietnek, hogy minél előbb lejjebb kerüljenek. Pedig ellentétben a férfivel, a nő mellbimbójának „közvetlen vonala» van a csiklóhoz. Ha a férfi tárcsázni tudja ezt a számot, és hajlandó időt is áldozni rá, akkor nyert ügye van. A mellel cirógathatja tenyérrel vagy szempillával, nyalhatja, vagy gyermekmódra hangosan szürcsölheti. Az ezekből szerzett elévezések észbontóak, anélkül, hogy egy jöttányit is beárnyékolnák az utánunk következő közösülést. Ne sajnálják erre az időt.

A mellek közti közösülés más helyzetekben is ugyanilyen jó lehet: fejtől-lábtól fekve, vagy úgy, hogy a nő van fölül (különösen, ha kicsi a melle), vagy úgy, hogy a férfi ül, a nő térdel. Tehát kísérletezzünk!

### **Misszionárius testhelyzet**

Így nevezték el az európai házastársi testhelyzetet a csodálkozó polinéziai bennszülöttek, akiknél a guggoló közösülés volt a szokásos. Méltatlan gúnynév az egyik legjobb szeretkezési helyzetre.

### **Néger asszony módra**

Franciául: alan~gresse - azaz hátulról. A nő térdel, kezét a tarkóján összekulcsolja, mellét és arcát az ágyon nyugtatja. A férfi mögéje térdel, a nő a lábait a férfire kulcsolva húzza őt maga felé. A férfi kezét a nő lapockáira teszi és lenyomja. Nagyon mély behatolású helyzet. A nő könnyen telepumpálódik levegővel, mely később kellemetlen hanggal távozik - de egyébként ragyogó helyzet.

### **Röpkék**

"Röviden, de velősen" elévezni - ennek is megvan a maga varázsa, de kell hozzá a kölcsönös begerjesztésnek egy olyan foka, illetve a nő részéről olyan testi reagálás, mely rendszerint csak a hosszú szeretkezések során alakul ki. Az igazán jó szeretők tetszés szerint képesek választani az édesen rövid vagy a végtelenre nyújtott (és ezért másképpen édes) között. Más szóval, csak akkor becsüljük meg igazán a "röpkét", ha már elsajátítottuk a prolongálás művészetét.

Ezután a "röpke" úgy jön, mint az ihlet. Hagyni kell, hogy villámként csapjon belénk, bármikor és jóformán bárhol: az éjszaka közepén az ágyban, vagy félúton fölfelé egy csigalépcsőn. Azaz bárhol, ahol hirtelen egyedül vagyunk és az ihlet kölcsönös. Nem mintha nem hozakodhatna elő olykor az egyik vagy a másik fél ilyen irányú kéréssel, de az ihletszerű "röpke" lényege a kölcsönösség, és jó szeretők között az élvezet nagyrészt abban van, hogy az előzetes kommunikáció szavak nélkül zajlik. A szabály az, hogy sose álljunk ellen e kihívásnak, ha kivitelezhető - és gyorsasággal, ésszel, és ügyességgel általában kivitelezhető. Ez azt jelenti, hogy profi szinten kell tudni az ülő, álló és egyéb testhelyzeteket, és a levetkőzés nélküli szeretkezést, hiszen az ideális röpke-pozíció: a méztelen házastársi testhelyzet gyakran szóba sem jöhet. Történhet széken, fa törzsének dőlve, mosdóban. Ha muszáj várni, de haza tudunk rohanni, úgy félóráig eltart az ihlet. Ha ennél tovább húzódik, az már egy másik alkalom. Otthon lehetőleg ne álljunk ellen, még akkor se, ha tényleg sok a dolgunk.

### **Szajmuzsika**

Nem is olyan régen a nemiszerv-csók, vagy a vele kapcsolatos sok tabu, elsőrendű válóoknak számított azon a címen, hogy az perverzió, fajtalanosság, kegyetlenkedés, és így tovább. Ettől már messze vagyunk: tankönyvek, filmek szólnak erről. Személyes izléstől vagy undortól függetlenül a legtöbben ma már tudják, hogy ez a nemi együttlét legpompásabb módozatai közé tartozik.

Ma sokan hangoztatjuk a kölcsönösséget, s ezért a házassági kézikönyvek leginkább a franciázást (más néven "hatvankilencet") ajánlják. Ez szép és jó, de van néhány gyakorlati hátránya. A fő baj az, hogy ez a fajta szeretkezés inkább a hangszerszólók csoportjába tartozik, mint a teljesen kölcsönös duettfélékhez. Figyelmesen és óvatosan kell csinálni, hogy a másíknak maximális élvezetet nyújtsunk, s ezért nem vadulhatunk bele úgy, mint egy közös dugásos elévezésbe. A közeledő orgazmus, különösen a nőnél, egyszerűen nem fér meg a gondos ügyeskedéssel, és a nő még meg is haraphatja a férfit. Kisebb hátrány - bár néhány férfit nagyon zavar-, hogy a franciázásnál a nő rossz irányban van ahhoz, hogy a makk érzékenyebb oldalán végezzen nyelvmunkát. (Ez magyarázza az indiai templomszobrok akrobatikus testhelyzeteit, melyek úgy akarják a kölcsönösséget megvalósítani, hogy a nő jó

irányból férjen hozzá a himvesszőhöz.) A mi személyes tapasztalatunk az, hogy a kölcsönös nemiszerv-csókolás csodálatos dolog, de ha az elékezés a cél, akkor jobb felváltva csinálni. Hogy ki következzen először, az persze ízlés dolga, de vegyük figyelembe, hogy a nőnek több tucát kis előlékezés lehet így nyújtani - mennyit csak elbír-, és ezután is kész a szeretkezés folytatására, úgyhogy jobb, ha a férfi későbbre tartogatja magát. Néhány férfinak elég a legrövidebb himvessző - csók, és máris elékez - ők várjanak vele addig, míg egy sokadik merevedésre lesz szükségük, amikor ez kiváló "halottélesztőnek" fog bizonyulni. Egyes lányok szeretik, mások nem, ha a férfi végigmegy az úton és elékez a szájukban (talán azon múlik, hogy szeretik-e igazán a fiút, de nem mindig). Azok, akik ezt nem kedvelik, könnyen leállíthatják közvetlenül előtte, és áttehetik egy más helyszínre (például a mellük közé), vagy összenyomhatják két kézzel, hogy időt nyerjenek. Ez utóbbihoz nagyon résen kell lenni, és nem is mindig hat; sőt, könnyen tönkretelhetjük vele a férfi orgazmusát. Mások, ha egyszer hozzászoktak, nem érzik teljesnek az élményt, ha szeretőjük nem lövell ki. John Hunter azt írta: "Az ondó szagra is, izre is vizenyős, ízetlen anyagnak tűnik: de a szájban a fűszerekéhez hasonló melegséget okoz." Ha a nő csak az enyhe keserűséget kifogásolja, s nem az egész ötletet, akkor vegye be a fiút egészen mélyen, így a keserű ízt nem fogja érezni. A tapasztalt nők véleménye fele-fele arányban oszlik meg arról, hogy a fiú elékezzen-e vagy ne. A legjobb, ha megkérdezzük, a partnerek egyébként hamar kiismerik egymás ízlését. Néhány tanács női oldalról: "Érdemes megjegyezni, hogy az öklendezés reflexszerűen bekövetkezik, ha valami nagyot ledugnak az ember torkába, ezért ha a nő öklendezik, valószínűleg nem azért teszi, mert undorodik, hanem mert ezt nem lehet visszatartani. A nagy himvessző különben is alaposan kifeszíti a száját, ha a nő az ajkait a fogaira húzza, hogy téged kíméljen, a heves mozdulatok megsérthetik az ajkát. Légy körültekintő."

A nemi szervek egészséges szaga mindkét fél számára fontos eleme a jó nemi szerv csóknak, ami azt jelenti, hogy a partnerek mosdjanak gyakran, de ne közvetlenül előtte. Elégé bensőséges viszonyban kell lenniük ahhoz, hogy ha a szag kellemetlen, azonnal szóljanak, és az együttlétet másképp folytassák, vagy várjanak. Pár percnyi energikus közösülés általában rendbe hona ezt, bár a nő illata akkor már más jellege lesz. A fogamzásgátlók is megzavarhatják a női szagot. Az intim dezodorok és illatosított hüvelyöblítők gyártói nagy-nagy szexuális tapasztalatlanság női tesznek tanúbizonyítást - ki akarna eperhabot tenni, mondjuk, a ráksalátára? Akkor már a tengerimoszat - illata vagy a pézsmailat helyénvalóbb volna. A nő Cassoleteje, vagyis illata olyan titkos fegyver, amivel az amerikai nők úgy látszik nincsenek tisztában; a franciák már sokkal inkább. Egyes férfiak hevesen reagálnak rá anélkül, hogy tudnák. A férfi illata ezzel szemben annál kellemesebb lesz a nő számára, minél régebben szereti a fiút. Mosdjunk rendes fehér szappannal és a dezodor úgy használatos, ahogyan a szakácsok enyhítik a túl agresszív ízeket. Hogy az újabb nemzedék miért képzele: jó nemi életet lehet élni mosdás nélkül, arra mindeddig nem találtunk magyarázatot.

Némely párok számára a szimultán "hatvankilences" nemiszervcsók a gyönyörűség netovábbja. Náluk, mivel mindketten elvesztik a fejüket, a nő nem lehet bevadulós típus, és persze nem kívánhatja, hogy a férfi leálljon a magömlés előtti pillanatban. A legtöbb könyv olyan helyzetet ajánl, ahol a nő fekszik a férfin, ami nem rossz, különösen, ha a nő a szájmunkát kézi munkával kombinálja, de a férfinak nyakmerevedést okoz. Mi jobban szeretjük a "párnátlan" helyzetet, tehát fejtől-lábtól, oldalunkon fekvve, s mindkét fél az alsó combját felhúzza párnául a másik fél fejének. A férfi tágra nyithatja a nőt, ha karját befűzi a nő fölül lévő térdének hajlatába.

A kölcsönös csók lehet rövid vagy hosszú. A rövid épp csak futólagos, a hosszú tarthat percekig vagy órákig a felek ízlése és sebessége szerint. Mindkét változat jól illik két közösülés közé, vagy előételnek, vagy "halottélesztőnek".

Ha ellenben felváltva csinálják, akkor kezdje a férfi, lehetőleg a fenti "párnátlan" helyzetben, a nő pedig ne nagyon csináljon semmit. Aztán ő következik - vagy áttérhetnek most a közösülésre, és a fellációt (hmvessző-csókot) elhalaszthatják akkorra, amikor a fiú egyszer már elékezett, és pihenés jár neki a következő merevedésig. Így a nő is elengedheti magát, és figyelmesen, technikásan szophatja a férfit. A legjobb eredményt valószínűleg az adja, amit a kínaiak "jåde-furulyának" neveznek. Ezt a hangszert el tudjuk képzelni, és úgy is kell rajta játszani: arccal a férfi felé, a hüvelykeg alul, a többi ujjak fölül. Hogy pontosan mit csinál a nő, az a férfitől függ - például, hogy körül van-e metélve. Nem mindenférfi számára kellemes, ha makkját ajakkal vagy nyelvvel érintik. Egyeseknek ez maga a kék, míg mások jobb szeretik ha a fitymát a befedett makkon ide-oda mozgatják, miközben markolják a

hímvesző szárát. A szexkönyvekben leírt mindenféle harapdálgatást és hasonlókat a legtöbbben maguktól is kitalálják, tanítva tanulunk alapon. Ha a férfi aktívabb helyzetre és gyors elékezésre vágyik, a nő fekdjön hanyatt, a férfi pedig hatoljon a szájába pázásszerűen, amilyen mélyen a nő csak bírja. A nő jól nyissa szét a fogalt, ajkaival és nyelvvel hüvelyt formázva. A férfi azért vigyázzon kissé, nehogy akaratlanul megharapják.

Ennek a fordított megfelelője az, amikor a nő a férfi föletérdel széttett lábbal, és - mint a szenvedélyes szájszáj csokolózásnál - először csak cirogatja magát a férfi száján, aztán nyitottan és mélyen csókoltatja magát. A férfi hosszú nyelvcsapásokkal nyalja, a hüvelytót a csikló felé, mindig egy külön kis kanyart téve a csikló makkjánál, mikor odaér.

Ha a férfiben buzog a tettvágy, megpróbálhatja a vizeséshelyzetet, ha a nőt fel tudja emelni. Ez nem más, mint a franciázás állva, amely a nőnek a fejfelé való elékezés kivételes érzését nyújtja. Ezt úgy érzük el, hogy a nő hanyatt végigfekszik az ágyon, fejét az ágy szélén lelógatva, a férfi a nő arca fölé áll széttett lábbal, előrehajolva fölveszi a nőt, és annak lábait a nyaka köré hajtja. A nő viszonzhatja a férfi csókját, de az elékezés közeledtével sokkal jobb, ha a melle közé vagy a kezébe csúsztatja a hímvesszőt, és átadja magát a teljes orgazmusnak.

Egy tapasztalatlan lány számára az első nemiszervcsók ugyancsak kényes helyzet. A férfi letérdelhet eléje, "vers le buisson ardent des femmes" (a nők égő csipkebokra elé), ami nagyon megható, de így legfőljebb az orrát tudja odadörgölni, igazán elérni nem tudja. Javaslatunk a következő. A hölgy fekdjön hanyatt az ágyon, a férfi pedig üljön az ágy szélére, félig a nő talpa felé fordulva. Csókold összevissza, aztán nyúl át föltte, emeld föl a messzebb lévő lábát és csókold meg a lábfejét. Az onnansó könyöködet gyorsan csúsztasd a fölemelt térde alá, tárd szét a combjait, és gyengéden csókold az összezárt szeméremajkakat, míg lassan fogadni kezdi mélyebb nyelvsimításaidat. Ma már egyre kevesebb nőnek okoz gátlást, hogy így megcsókolják, sokkal többen vannak viszont, akiknek nem gyönyörűség a férfit így csókolni. Meglepő, hogy milyen sok lány van, aki eleinte csakis így tud feloldódni, ha a férfi hosszan csókolja nemi szervét. Az indiai szerelmes könyvek erről sokat írnak. Ha a lány (vagy a fiú) nagyon szégyenlős, próbálkozzanak a sötétben - de mindenképpen próbálkozzanak. A férfinak adott nemiszerv-csókról bizvást állíthatjuk: az egyik legbecsesebb ajándék, amit nő adhat párjának, és ezért megéri gyakorolni a szájmunkát. Az egész nemi játék egyik legmegindítóbb gesztusa, ha a nő magától kezdi el csókolni a férfi nemi szervét.

### **Szeméremdomb**

Dekoratív zsírpárnácska a női szeméremcsont föltt, mely ütközőként szolgál szemtől-szembeni közösülésnél és - ami fontosabb- ha mozdul, továbbítja az érzékelést az egész környékre. Sok férfit addig etettek a közvetlen csiklóingerlés fontosságával, hogy nem is tudja: a legtöbb nőt el lehet élveztetni egyszerűen azzal, hogy e dombot a markunkba fogjuk, és gyúrogatjuk vagy rázogatjuk; esetleg eközben vagy ezután egy ujjunkat a hüvelynyílásba dugjuk (lásd Szeméremszórzet. Foghatjuk marokra (pont belefér a kézbe), vagy a kéz tövét rajta nyugtatva birizgálhatjuk a szeméremajkakat, vagy az egész területet (dombot és a zárt ajkakat) a tenyerünkbe zárhatjuk. Kipróbálandó: miféle élmények jöhetnek, ha a partner teljesen zártan fekszik.

### **Testhelyzetek**

Mióta világ a világ, tömérdek leírás született - főleg kibicek tollából, a kispadról nézve - a lehetséges testhelyzetekről. Több mint 600-at írtak össze, és különféle fantázianevekkkel látták el őket - az emberi gyűjtőszendély úgy látszik erre is kiterjed. Az alaphelyzeteket ma már a legtöbbben ismerik, és megtanulták azt is, melyik való a lassú és melyik a gyors elékezésre, és hogyan jó váltogatni őket. Vannak olyan emberek, akik - szimbolikus vagy testalkati okokból - csak egy vagy két helyzetben tudnak elékezni.

Mi nem foglalkozunk ilyen részletesen a testhelyzetekkel. A nem teljesen örült helyzetekre többnyire magától rátalál az ember, az örültebbeket meg legfőljebb egyszer érdemes kipróbálni, kíváncsiságból.

Az egyetlen, amiért kár: a sok szép fantázianév, amivel a különböző helyzeteket illeték: ezek sokszor arab, szanszkrit vagy kínai eredetűek. Az olvasó majd meglátja, melyik helyzet illik sajátosabb körülményekhez, mint például terhesség, kövér férfi sovány lánnyal, testmagasság-különség, stb. Csak próbálkozással derül ki, melyikben lehet a legjobban elékezni, vagy egyáltalán elékezni. Gyakran a párok végigpróbálják az összeset, de szinte mindig egy-két testhelyzetnél kötnek ki, és csak különleges alkalmakkor veszik elő ismét a könyvet. A keleti kéziratokban néhány egészen vad ötlet is szerepel, de ezeknek mindig van

praktikus értelmük. Mogul kori képeken például a lány a férfin lovagol s közben égő lámpásokat egyensúlyoz a kezén, fején és vállán, vagy nyíllal célba lő - ez azt illusztrálja, hogy el tudja élveztetni a férfit csakis hüvelyi izmainak mozgásával, miközben teste mozdulatlan (lásd Pompoir és így tovább. Más testhelyzeteknek misztikus vagy egyszerűen gimnasztikai jelentősége van. A könyvünkben szereplő pozíciók mind kivitelezhetőek (a feleséggel mi is megpróbáltuk őket, ha nem is mindig elélezési céllal) - több - kevesebb gyönyört okozhatnak.

### **Zuhanyozó**

A nemi kalandok természetes színhelye: együtt fürödhetünk és így szeretkezhetünk. Az egyetlen szobajöhető pont lehet a legtöbb lakásban vagy hotelszobában, ahová a partner kezét a feje fölé kikötözhetjük. Lásd Fenyítés

### **X-helyzet**

Biztos tipp a hosszan tartó, lassú közösüléshez. Kezdjük azzal, hogy a nő széttett lábbal lovagol a férfin, arccal feléje; a himvessző tövig bent legyen. Ezután a nő dőljön egészen hátra, míg végül mindkettőjük feje és törzse a másik széttárt lábai közé kerül, és egymás kezét fogják. Lassú, összehangolt vonagló mozgásokkal elérhető, hogy a férfi hosszú ideig merev maradjon, a nő pedig közel az elévezéshez. Ha vissza akarunk térni más helyzetekbe, akármelyik fél fölülhet szétkapcsolódás nélkül.

### **Anális közösülés (végbélközösülés)**

Ezt egyszer szinte minden pár kipróbálja. Aztán vannak, akik ennél maradnak, rendszerint mert a nő úgy találja, hogy áthatóbb érzést szerez neki, mint a normál közösülés, a férfinak pedig kellemesen szoros. Angliában és az USA egyes államaiban egyébként törvény tiltja.

Szinte minden más közismert nemi tevékenységtől eltérően a védekezés nélküli anális közösülésről kiderült, hogy veszélyes. Mióta könyvünk első kiadása megjelent, világossá vált, hogy a végbél-közösüléssel nemcsak a májgyulladás vírusát (Hepatitis B), a citomegalovírust, és egyes belfertőzéseket vihetünk át egymásra, hanem ez a fő útvonala az AIDS-vírus terjedésének is. A végbél belébe sérülékenyebb, mint a hüvely, és nincsenek ahhoz hasonló fertőzésselhárító mechanizmusai (végtére is nem arra van kitalálva, hogy a himvesszővel dörzsöljék). Arra is utalnak jelek, hogy a végbélbe jutott ondó már önmagában is felborítja az immunrendszert.

Következésképpen (legalábbis míg többet nem tudunk erről) az anális közösülés könyvünk egyetlen orvosilag veszélyesnek ítélt technikája. Ha valaki kísérletezik vele - és a legtöbben, ha elég őszinték, bevallhatják, hogy legalább egyszer szeretnék megpróbálni használon megbízható gumióvszert. Ez házastársak között jórészt megszünteti a kockázatot - felületesebb kapcsolatban azonban, főleg olyan partnerrel, akinek a múltját nem ismerhetjük, tanácsosabb a biztonságot választani, és eltekinteni az anális közösüléstől.

A szex általában nagyon biztonságos időtöltés. Ha van olyan ami veszélyes, válasszunk más módot - hisz van miből választani. Az anális közösülés ne legyen "tartalékban" - ha muszáj csinálni, használjunk óvszert, de ha nem muszáj, mondjunk le róla.

Az anális szexnek hányatott története van. Többnyire undorral tekintettek rá, mivel a köztudatban a homoszexualitással kapcsolták össze (jöllehet a melegnek nem mind csinálják), mégis minden korban létezett. Martialis római költő válással fenyegette feleségét, mert - a többi római hölgytől eltérően - nem volt hajlandó ebben együttműködni. A 19. században népszerű fogamzásgátló technika volt a munkásosztály körében.

### **Aranyhalak**

Két meztelen embert megkötöznek, és egymás mellé fektetik őket egy matracra, hogy halak módjára - azaz a kezek használata nélkül szeretkezzenek. Eredetileg 19. századi bordélyházi tréfa. Megoldható: oldalt fekve hátulról. Kiváló társasjáték, de ne játsszuk idegenekkel, és még rövid időre se hagyjuk a játékosokat felügyelet nélkül. A nők tekintélyes része egyedül is el tud élvezni ilyen helyzetben, pusztán a vergődés révén, különösen ha tükröt tartanak eléje. Ne legyen megkötve mind a két fél, még ha ez megoldhatónak is tűnik, mert esetleg nem sikerülni a kioldódás.

### **Autó**

Az autó megközelíti a helyváltoztatás ideális módját, a "két személyes motoros ágyat". A nagy amerikai autók tényleg ilyenek (le lehet bennük feküdni, akár a hátsó ülésen is), de egy Volkswagenben már ügyeskedni kell, ha többet akarunk, mint melles-tapogatást. A klasszikus testhelyzeteket (a nő a hátsó ülésen, a férfi a lába közt térdel; vagy mindketten ülnek, a nő lábával átkulcsolja a férfi derekát) még Bovaryné fejlesztette ki a fiákeres időkben. Minden autó - akár tapogatásra alkalmas, akár közösülésre-üvegházszerű



tulajdonságokkal bír, hacsak nem olyan éghajlat alatt élünk, ahol az ablakok hamar bepárásodnak. Nem árt, ha kéznél van egy erős lámpa, hogy elvakítsa a rendőröket és a leskelődőket. Ha vakítóan erős, akkor időt nyerhetünk a felöltözéshez, mielőtt az illető visszanyeri látását.

Az üde zöldből való szerelemhez a legkevésbé kiépített parkolóhely a legjobb. Ha gyakran vágyunk ilyesmire, vásároljunk mikrobuszt vagy mini-lakókocsit ("félrelépő-kocsinak" becézik), ezek voltaképpen mozgó házak. Kell némi magabiztosság, hogy ezekben meztelenre vetközzön az ember. A biztonság érdekében az a legjobb, ha négyesben vagyunk, és felváltva csináljuk - a másik pár közben vezet, vagy az első ülésen szobroz illedelmesen, és ezzel fedezi a szeretkezőket. Sokak fantáziáját megmozgatja, hogy vezetés közben kölcsönösen kezezik egymást, és strigulázzák, hogy 100 kilométerenként hányszor tudnak elélvezni, de ez forgalombiztonsági szempontból kifogásolható. Fölcsatolhatjuk a biztonsági övet, vagy azt, aki nem vezet, az üléshez kötözzük, és lassan kézi munkázunk rajta.

### **Bőrtárgyak, bőrruhák Combok közötti közösülés**

Valószínűleg a legnépszerűbb gerjesztők azok közül, melyek az emberi bőrt utánozzák "szuperfokon". A fekete állatbőr agresszívnek, ijesztőnek is hat; emellett minden bőr megköti a nemi illatokat. Ma már nyugodtan hordhatjuk a bőrt mint divatcikket (nem úgy, mint a gumiruhát), ami megint azt példázza, mennyire önkényes, hogy mit tekint a társadalom nemi gerjesztőnek. A férfiak egy része szereti a bőrbe zárt nőket: aki a vad, csatos-pántos külsőt kedveli, annak nem tetszik a nedves stílus (wet look), a puha bőrök, és megfordítva. Ha a partner szeretne bőrbe öltöztetni, bizzuk rá a ruhadarabok kiválasztását. A bőr egyike azon tárgyi gerjesztőknek, amelyek 'a nőkre ugyanolyan hatással vannak, mint a férfiakra, főleg, ha a tárgy megfelelő tapintású és szagú; a puha bőrből varrt szuszpenzor mindkét nembelieket képes gyönyörködtetni. Mindazonáltal ne fizessünk ki csillagászati összegeket: a fétiskedvelők játékboltjainak látványos cuccait többnyire otthon is össze lehet ütni, bár ha Avengers-bőrruhát akarunk, azt bizony csináltatni kell. Lásd Csizma. Ha nem vonzanak a bőrtárgyak, próbálkozunk bőr alapú parfümmel (cuirde Hussie- alighanem ez áll a legközelebb a nő természetes figyelemfelhívó szagához.

### **Cipő**

Nemi gerjesztő hatása a másutt már említett láb-punci megfeleltetésnek tudható be (lásd Láb). Érdekes, hogy - jelképi vonzerején túl - a cipőbőr ugyanazokat a zsírsavakat köti meg az izzadságból, melyek a hüvelyben is jelen vannak, s amelyek nemi aktivitásra gerjesztik a hímet az embernél és a majmoknál. Noha ezeket inkább avasnak érezzük, mint szexisnek, lehet, hogy tudat alatt izgató hatásúak. A magas sarok vonzza a férfiak egy részét, főleg mert fokozza a női járás imbolygó jellegét; ez is példa arra, hogyan tehető a nő még nőiesebb alakúvá. Alighanem rejlik benne valami bűjóska-hatás is - a kínai nőknek el kellett rejteniük a lábukat, de fedetlenül hagyhatták a nemi szervüket. A cipőtlen láb még számunkra is a meztelenség jelképe - ezért dobják le a táncdalénekesnők a színpadon a cipőjüket. A szeretkezés többnyire meztláb történik.

### **Combok közötti közösülés**

Ez is régi fogás, akár a ruhán át közösülés; arra való, hogy megőrizze a szüzességet, elkerülje a terhességet, stb. az olyan társadalmakban, ahol érték volt a szüzesség, és nem létezett fogamzásgátló. Számunkra a pótszerek rubrikájába tartozik. Csinálható előlről és hátulról, vagy más olyan helyzetben, ahol a nő össze tudja szorítani a combját. A hímvesszőt a combok közé dugjuk, szára a szeméremajkak között fusson, de a makk jó messze legyen a hüvelytől. A nő jól szorítsa össze a combjait. Sajátosan kellemes érzés a nő számára, néha gyönyörtelibb, mint a rendes közösülés, úgyhogy érdemes megpróbálni. Nekünk már nem kell annyira vigyáznunk, mint ósatyáinknak, akiknek mindenáron el kellett kerülniük az ondó hüvelybe jutását. Nemi figyelemmel hátulról is megoldható, hogy a makk éppen a csiklót dörzsölje - az eredmény látványos. Jó megoldás menstruáció idejére, vagy pár simítás erejéig a rendes közösülés előtt.

### **Csizma**

Köztudott, hogy igen sokak számára nemi gerjesztőszer minél hosszabb, annál inkább. Hátterében bonyolult szimbólumrendszer húzódik: agresszió (lovaglócsizma), fallikus hasonlóság, és a női alsó testtel. Azelőtt a prostituáltak jelvénye volt, mára tisztos polgári viselet: helyet cserélt a fűzővel, mely általános viselet volt, mára viszont szexcucc lett belőle. Fura, hogy a szexuális szimbolikájú ruházat megítélésében az inga hogy leng egyik végletből a másikba az évek múltával. Sokad megtudhatnánk az emberi beidegzésekről, ha végigkövetnénk egyszer e divatok útját.

A csizma remekül használható a beöltözős, kosztümös játékokhoz, ha valaki szereti az ilyesmit. Komoly nemi élethez nem nagyon praktikus, illetve csakis a nem vízszintes és a nem ágyban üzött változatokhoz ajánljuk. Ha a férfi szereti a csizmát, a nő lépjen elé egyszer váratlanul hosszú, fényes fekete csizmában.

### **Délszláv módra**

Jól ismert receptek, melyeket a mai Jugoszlávia népeinek gazdag erotikus népdalkincse örökölt meg: közösülés meztelenül; nagyjelentőségű a nemi szervek illatának ingerlő hatása; több "nemzeti sajátosságnak" kikiáltott testhelyzet vagy elrendezés. A közösülés szerb módra (srpski jeb) amolyan játékos megerőszkolás: a férfi ledobja a nőt, megragadja a bokáit és a feje fölé hajtja. majd teljes súlyával benyomul (valami puha felületen kell csinálni, mert az eredeti receptben szereplő puszta föld túl kemény). A közösülés horvát módra (hrvatski jeb) a nő műsorszáma: először aprólékos csókúrdó, ehhez a férfit ki is lehet kötni, majd a nő kényelmesen meglövegolja partnerét. Az oroszán-testhelyzet férfi önkielégítési mód: guggolás, sarkak zárva a herezacskónál, a hímvesző a bokák között, támaszkodás fenéken és a kézen, és a lábak együtt mozognak. A délszláv stílus szenvedélyes és gyengéd, ahogy az a lányrabló harcosok népéhez illik, ahol a nők természetből fogva partizánok voltak, s ma is azok: kemények és lágyak egyszerre.

### **Dörzsi-dörzsi**

Ezt jelenti eredetileg a "sampon" szó, gyengéd gyúrogató testmasszázs. Sokkal kellemesebb, ha levetkőzzük felnőtt gátlásainkat, és tetőtől talpig bedörzsöljük egymást - e célra már kapni olyan illatos testápolókat, amelyek nem ragacsosak: ez már nagyobb bölcsességet mutat az illatszer gyártók részéről, mint a parfümös hüvelyöblítők és társaik. Ülünk le valami olyasmire, amit nem kell félni, hogy összekenyjük, és dörzsöljünk egymást, együtt vagy felváltva. A napolaj vagy mosdóhab is megteszi, ha nincs e célra való testápoló. A vége mindig nemi szervi kézi munka, majd közösülés, majd együttes fürdő. Az ideális anyag az ondó volna, de az túl kevés és későn tör elő - az üveges testápoló képzeletünkben ennek a pótszere. A nő a férfi izmait gyúrja az ujjával, és vibrátorral is, ha így esik jól, a férfi összpontosítson a nő mellére, fenekére, ágyékára, és nyakára. Érdemes gyakorolni és finomítani ezeket a hatásokat. A Los Angeles-i masszázsszalokban rendszeresen razziázzik a rendőrség, de semmi olyan nem történik itt, amit otthon ne lehetne megcsinálni - attól eltekintve, hogy férficentrikusak, nem kölcsönösségre törekvők, és minden férfire egész csapat lányt állítanak rá. Feltehetően egy lelkes asszony is el tudná hívni a barátnőit segíteni - vagy a férj a barátait, hogy az egyenlőségnek is megadjuk a magáét. Jó kétszer-kettes játék lehetne, feleségcsere nélkül is, feltéve, ha a párok kedvelik egymást.

### **Előfőzött rizs**

Az a nő, aki nemrég feküdt le egy másik férfival, egyeseket rendkívüli módon begerjeszt; ez valószínűleg a majmok között elég gyakran megfigyelt hasonló viselkedésből öröklődött. Ott a nőtényen való osztozás a hímek szövetségének egyik formája. A pszichoanalitikusok régóta gyanítják, hogy a hétfégi feleségcsereletés szokása mögött "homoszexuális" indíttatások húzódnak, és ez lehet a vonzereje a közös italozásnak, illetve ezért izgalmas a prostituált, aki mindenki "közös" nője. Alighanem helyesebb így fogalmazd: a közös nő az egyik levezető lehetőség, mellyel a főemlősök visszaszorítják a hímek közti agressziót. Ha feleségről van szó, belejátszhat a dologba az is, amit a pszichiáterek mazochizmusnak neveznek, a biológusok pedig úgy, hogy "lejjebb lépés a dominancia-hierarchiában".

### **Erényöv**

Egyesekre gerjesztő hatással van. A közelmúltig komolyan árusították "az önkielégítés megelőzésére". Igazi funkciója - akár a ruhának - az, hogy levetik. A boltban kaphatók jó része nem is akadályozza a közösülést. Van olyan fajta is, amelybe izgatószer, vibrátorok stb. vannak beépítve - ez pompás lehet, de nyilván szemérmetlenül drága. Az eredeti változat, ahogy azt a 13. században használták, nem a nő "lezárására" szolgált, hanem erőszak elleni védelmül (a kulcs rendszerint a nőnél volt). Néha így temették el a nőket, hogy a síron túli erőszaktól is megóvják őket. Az egyetlen érdekes erényöves játék: kipróbálható hányféleképp lehet kijátszani a jó szoros puncitartót, vagyis a levétele nélkül élvezni. Férfiváltozatban is kapható, és van aki szereti feltehetőleg, mert meghosszabbítja a közösülés élvezeti részét. Drága mulatság, hacsak nem házilag készítjük.

### **Fenyítés**

Ez a nemi gyönyörkeltést célzó verés fedőneve. Létezik egy nagy múltú babona, amely az angol magániskolákban gyökerezik, s amelyet könyvtárnyi szakirodalom is alátámaszt,

kezdve Meibom De Usu Flagiorum ("A korbács használatáról") című művétől, miszerint a verés egyfajta szexuális csípős paprika, a nemiség sava-borsa, amely nem hiányozhat egyetlen belevaló házibuliból vagy teljességre törekvő pornósztorból sem. E népszerűségét részben annak köszönhetjük, hogy e terület specialistái nem ütköztek azokba a korlátokba, mint mondjuk a franciázás vagy a normál szex rajongói, hiszen a verés illedelmes dolog, még templomban is üzhető, nem úgy, mint a szex.

A verés olyan trükk, amely vagy beválik, vagy nem. Nálunk egyikünkönél se vált be, úgyhogy itt nem tudunk saját tapasztalatról beszélni. A verés heves bőringerlés: Freud széles körűen feltárta a vele járó büntetési képzettársításokat. Ha el is tekintünk a képzelgőktől és a szájhősöktől, akiket sokkal jobban izgat a dologra való készülés vagy visszatekintés, mint maga a cselekmény, meg kell állapítanunk, hogy az emberek egy részét hallatlanul begerjeszti a verés. A nagyon gátlásosaknál az önindító szerepét játszhatja. A bőr ingerlése és egy-egy paskolás jól beleillik a legtöbb ember műsorába. De ennél több már általában nincs arányban az okozott fájdalommal (és valószínűleg ez vezet ahhoz a rosszindulatú feltételezéshez, hogy a nők különösképpen élvezik a verést).

Mint mondtuk, a megvertetés némelyeket begerjeszt, és ha ez így van, miért ne lehetne kipróbálni. Ha a partnerek szeretik egymást, és egyikőjük arra vágyik, hogy a szenvedő alany legyen, a másik ne féljen, hogy elszabadul benne a bestia, ha netán belemegy a játékba. Ha az egyik szeretné verni a másikat, de az nem kívánja a verést vagy taszítja még a gondolat is, akkor nehezebb a helyzet. A szeretetteljes megoldás alighanem az, ha nagy hűhóval megjártsszuk a dolgot, de tényleges ütlegelés nemigen történik. Az efféle esetek persze arra intenek, a kapcsolat körül valami hiba van. Ez annak a tipikus esete, amikor nem merjük egymásnak bevallani fantáziálásainkat. Tanácsos előbb szóban eljátszani az egészet, miközben megszokottan közöszlünk (lásd Hajnali madárdal. Aztán amikor a gyakorlatban sor kerül rá, ha a nekikészülődés jelenti a művelet izgalmasabb részét, hát ne sajnáljuk megadni a módját. Senki se szégyellje ezt kérni vagy megtenni: a játék itt igen fontos. Eljátszhatjuk például a "kikap a rossz gyerek", vagy az "úrnő és szolgája" című jelenetet, vagy bármi mást. Ha a társ fantáziája nem izgató, akkor tekintsük a dolgot társasjátéknak és élvezzük, úgy ahogy ő élvezi.

Ha viszont a testi érzés az izgalmasabb rész, akkor nem árt tudatosítani, hogy az ütések ritmusa és módja többet számít, mint az ereje, és hatásos úgy incselkedni és meglepni az áldozatot, hogy a ritmust megtörve időnként kihagyunk egy-egy ütést.

Finoman kezdjük, úgy egy-két másodpercenként egy ütéssel, ne többel: fokozatosan növelhető az ütések erőssége, míg a szenvedő alany akarja is, hogy vége legyen, meg nem is. Kölcsönös ütlegek esetén az eredmény - beleértve a birkózó küzdelmet is - legyen szexuálisan izgató látvány és érzés, de sose legyen kegyetlen. A legtöbb normális pár nem kíván túllépni a szaunabeli nyírfavessző szintjén, de akik tényleg élvezik a verést, azok úgy szeretik, ha nyoma marad a bőrön. Aki szereti, ragaszkodhat a fenékhez, de végigmehet az egész testfelületen: a háton, hason, mellen, sőt hím vesszőn (óvatosan!) és hüvely nyíláson (fektessük hanyatt a nőt, két lábát szétárva kössük a feje fölött az ágytámlához; kezdjük a fenékén, majd adjunk egy-két könnyű pacsit a combjára és a hüvely nyílására lezárásképpen). Vagy kössük az áldozat kezét a feje fölött a zuhanyrózsához, és a folyó víz alatt vegyük kezelésbe. Aki igazi dekadens, régimódi európai élményre vágyik, annak nyírfavesszőre van szüksége. Ha feltétlenül szükséges kellékeket használni, vásárolhatunk félelmetes küllemű ostorokat és lapátokat, amelyek szörnyű zajt csapnak, de ártalmatlanok. Akinek a testi izgatás a fontosabb, az általában a gallyaknál marad. Ne használjunk bambuszt, mert éles, mint a kés. Soha, de soha ne játsszunk ilyesmit idegennel. A szeretők között elég sokféle visszajelzés működik ahhoz, hogy a legvadabb játék se forduljon komolyra. És vigyázzunk, hogy a tisztán erotikus célú verésbe sose keveredjen valódi harag vagy rosszkedv, mert ez veszélyessé válhat! A játék legyen mindig csak játék, és semmi más.

## **Fejjel lefelé**

Közöszülés, amelynek során a férfi vagy a nő fejjel lefelé elégül ki. Egyik módja, ha a férfi széken vagy hokedlin ül, a nő szembenézve terpeszben az ölébe ül, majd hátrahajol egészen addig, míg a feje leér a padlóra egy odakészített párnára. Másik megoldás, hogy a nő fekszik, felemeli a csípőjét, a férfi a lába közé áll és vagy előlről, vagy hátulról hatol be a hüvelybe, a nő pedig vagy a könyökén támasztja magát, vagy kézen jár (talicskázás). A férfi lefekhet az ágyra úgy, hogy a feje lelógjon, míg a nő terpeszben ráül vagy ráfekszik. Elélvezéskor az arc és a nyak ereiben a vértolulás csodás érzést tud nyújtani. Magas vérnyomásos üzletem-

bereknek nem ajánljuk, hacsak nem akarnak a kedvesük karjai között kimúlni - gondoljunk Attila hun királyra és ifjú ágyasára-, de fiataloknál ettől nem kell tartani. E módszerrel szerelhetjük le azokat az örült nőket, akik rá akarják venni a partnerüket, hogy a gyönyör fokozása érdekében elélezés közben fojtogassák őket. Sose tegyünk ilyen ostobaságot, hanem inkább vezessük rá erre a lehetőségre, amely ugyanolyan élvezetet ad. Két életet menthetünk így meg: a nőét, és - mivel a legtöbb ember ujjai összeszorulnak elélezéskor - a következő szeretőjét, aki életfogytiglant kaphatna emberölésért.

A fejfelé franciázást leírtuk másutt (lásd SzájmuzsikaJ. Erőpróbának se rossz; ha föl tudod emelni a nőt, mindig beválik, és izelítőt ad neki az érzés jellegéből. De nem mindenki élvezi.

### **Firenzei módra**

A nő közösülés közben két ujjával hátrahúzza a hímvessző bőrét (és fitymáját, ha van), és erősen lehúzza tartja a hímvessző tövéénél egész idő alatt, mind ki-mind bemenésnél. Remek módszer a magömlés siettetésére, és - ha a nő eltalálja a kellő húzóerőt - nagyban növeli a férfi kéjérzését.

### **Fújás**

Semmi titokzatos: tényleg arra gondolunk, hogy légáramot irányítunk a (lehetőleg benedvesített) bőrre vagy más testrészre, akár a szájunkból, akár a hajszáritóból, amelyet előzőleg hidegre állítottunk. Az erogén zónákat legjobban a nyelvünkkel lehet benedvesíteni, de kiterjedtebb felületeknél persze vizet vagy valamilyen kozmetikumot is használhatunk. A nedves, érzékeny felületre fújó levegő egyeseket az önkívületig begerjeszt. Először kis felületen kísérletezzünk, természetes eszközökkel (nyál és lehelet). Fülcimpák esetében inkább szívjuk a levegőt, mint kifújuk, nehogy a másik megsüketüljön. Másutt lehet állandó, folyamatos kilégzést végezni, az ajak két-három centire legyen a bőrtől. Ez a csókfürdő természetes folytatása. Nagyobb hatást eredményez a hajszáritó; elsőpróbb, mint a szokásos madártollas megoldás, kivéve a tenyéren és a talpon. Vegyíthetjük a kettőt úgy, hogy két-három tollat akasztunk cérnával a hajszáritó csövére. Soha (lásd Veszélyes játékok) ne használjunk erős légáramot, és soha ne fújunk a hüvelybe vagy más testnyílásba (kivéve a szájat - de a szájból-szájba fújásos élesztés nem különösebben szexis dolog).

### **Fürdés**

Az együttes fürdés a nemi élet természetes kísérője, és remek nyitány vagy záróakkord. Megvan a maga bája a fürdőkádban való közös fürdésnek, bár sajnos valakinek a csaphoz kell dőlnie. Egymást tetőtől talpig beszappanozni, és aztán persze megtörölni, jó játék a bőrünkkel, és természetes módon vezet át, még kellemesebb dolgok felé. Közösülés után a közös fürdő a természetes visszatérés az otthoni életbe vagy a munkába. Ma már kaphatók óriáskádak és társalgó-fürdők, de a legtöbbünk csak luxus-szállodában lát ilyet, amikor kiküldetésben van, és a vállalat fizeti a számlát.

Igazi közösülés nagyon kellemesen végezhető a zuhany alatt, ha a partnerek magassága ehhez a kellő összhangban van (lásd Zuhanyozd, de a normál fürdőkádak nem elég nagyok, és az ember össze-vissza veri a könyökét. Az élmény lehet újszerű, de ezenkívül nem sok élvezettel szolgál.

Egészen más dolog a szex szabadban fürdéskor. A vízben való közösülés szépsége, hogy súlytalanságot a repülés érzését adja: az a lány, aki túl testes a különféle hindu csimpaszkodó és talpon álló helyzetekhez, itt pehelykönnyűvé válik, és olyan szögekben lehet megtartani, amit különben semmilyen akrobata nem tudna megcsinálni. Mindezt újra felfedezték Kaliforniában az úszómedence-divat idején; a jövő építészei talán a nem milliomosok számára is elérhetővé tesznek majd valamilyen házon belüli megoldást. Addig marad a tenger, sötétedés után, ha elég meleg van. Ahol a part fokozatosan mélyül, még napközben is takarást ad a víz, és kijövetel előtt visszavehetjük a fürdőruhát: a nézelődők művészi tornának vagy életmentő gyakorlásnak fogják nézni a ténykedésünket. A mesterséges medencékhez ugyan tartoznak segédeszközök, lépcsők és kapaszkodók, de itt rendszerint klóros a víz. A víz nem akadályozza a súrlódást, de viszonylagos hűvössége miatt esetleges serényebb dörzsölgetésre van szükség a merevedés eléréséhez, még ha a férfi egyébként nagy kedvet is érez a dologhoz. Ajánlatos már a vízbemerülés előtt bedugni a hímvesszőt a hüvelybe, ha megoldható, vagy pedig a nő viseljen méhszájsapkát, mert bár a tengervíz ártalmatlan, a klórozott uszodavíz azonban irritáló hatású lehet, pontosan úgy, ahogy a szemet is bántja.

### **FÜRDÉS**

Ahol a part fokozatosan mélyül, még napközben is takarást nyújt a víz, a sekély hullámtörésben fekvő remek hagyományos közösülést lehet folytatni, valamely félreeső homokparton, csak a homokot kell aztán napokig öblögetni testünkről. A gumimatrac tulajdonképpen vízagy, csak nehéz megmaradni rajta odafigyelés nélkül. Vannak állítólag olyan párok, akik a közösülést úszással, sőt oxigénpalackos merüléssel kombinálják, de további részletek sajnos nem állnak rendelkezésünkre. A víz alatti közösülés, ha nem csak jelképes, nagyon levegőigényes lenne, hiszen az elévezés komoly légzéstöbblettel jár.

### **Fűző**

Egyesek számára gerjesztőszer. Szerencsére már csak nemi játék céljára hordják, pedig azelőtt kötelező női ruhadarab volt. Célja, hogy a nőt még nőiesebb alakúvá tegye. Sok nőt izgalomba hoz a derekára és hasára gyakorolt erős nyomás. Némely férfit lázba hoz, ha őt is befűzik. A fűző valószínűleg a szorossága és a bőrre gyakorolt nyomása révén hat, de sokféle szimbolikus vonatkozása is van.

### **Gamahuche**

A hosszantartó puncicsók francia neve. Lásd Szájmuzsika.

### **Gumi**

Egyeseknek alkalmi izgatószer, másoknak állandó fétis. A hatását talán annak köszönheti, hogy "szuperbőrnek" tekintjük, de számít a feszessége és a szaga is. A természetes gumi szaga sokakat begerjeszt, ha ez a szag összekapcsolódott a tudatukban a gumióvszer használatával; emellett kidomborítja a nő egészséges illatát. Minden gumitárgyat szappanos vízben kell lemosni, szárazra törölni, és síkporozva eltenni. Ez érvényes a kotonra, a birizgálókra, a puncitartóra, és a nagyobb darabokra is: Szexuális célra a kedvenc szín a fekete. Az itt-ott kapható mélylila koton nem néz ki olyan jól, mint a rendes átlátszó típus.

A gumiruha, bár szinte mindenkit izgat, valamilyen okból nem lett divatos - ha eltekintünk a könnyűbűvároktól és víziszítóktól. Talán azért, mert a nők szemében nem különösebben barátságos viselet (vagy mert hihetetlenül meleg).

### **Gyakorlás**

A Wiener Turnergesellschaft professzorai a nemi életet a testedzés egy fajtájává kívánták alakítani. A jó kondíció kétségtelenül előny, de az is tény, hogy a nemi élet gyakorlása e téren jobban kondícióban tart, mint a kocogás. A kamaszkori önkielégítés, ha lelkiismeretfurdalás nélkül, élvezettel történik, az egyik legjobb nemi gyakorlási mód. és a férfi később is bármikor használhatja, hogy megtanulja késleltetni az elévezést annyira, hogy a lánynak is legyen ideje élvezni. A nő a maga részéről megtanulhatja használni a hüvelyi és medenceizmait (lásd Pompoir, "ha az illető testrésze összpontosítja az akaraterejét", mondja Richard Burton, a múlt századi szakíró. Ezt a pompás mesterfogást meg lehet tanulni, hiszen a dél-indiai lányok is megtanulják. Hogy hogyan, ezt sajnos sosem írták le, pedig milliomos lehetne, aki megtanítaná azoknak a nőknek, akik maguktól nem jönnek rá a trükkjére. Kapható ehhez egy szerkezet gumihengerrel és nyomásmérővel: hogy ez hasznos-e, azt nem tudjuk, mert párosunk nőtagja ösztönösen jött rá a dolog mikéntjére. Inkább körte- vagy hagyma alakú tárgyat kellene a hüvelybe bevezetni, és jelzőlámpával vagy nyomásmérővel ellenőrizni, hogy mikor megy jól. Harminc perc alatt bárki meg tudja tanulni a fülét tetszés szerinti irányba mozgatni, ha zárt láncú tévén figyelheti magát. Ebből arra következtetünk, hogy érdemes megvenni a fent említett gyakorlóeszközt. Ha a nő úgy "összpontosítja az akaraterejét", hogy közben a férfi a helyszínen van, akkor hamar rá fog jönni a teendőkre, mivel a férfi megmondhatja neki, mikor csinálja jól. Ajánlott gyakorlat az is, hogy nagy, erős falú jénai üveg kémcsövet szívjunk be a hüvelynyílásba kézi segítség nélkül. Ha valaki egyszer megtanulta, teljesen önkéntelenül csinálja, erőfeszítés nélkül.

Minden új figurát előbb gyakorolni kell, hisz az új számot se a műjégpályán vagy a táncparketten kell elkezdni. Ha egy kölcsönösen áhított játék csalódást okoz - legyen az akár valami trükkös testhelyzet, akár olyan fortély, mint a kikötözés, amit gyorsan és praktikusán kell lebonyolítani - az többnyire azért van, mert "nulláról indulva" akarják megcsinálni a már folyamatban lévő heves szeretkezés közben. Márpedig ha ügyetlenkedik az ember, hamar elveszíti a fonalat, és megbánja, hogy egyáltalán eszébe jutott az ötlet, és végül azt szidja, aki javasolta. Az eredmény pedig az, hogy soha többé nincs kedve megpróbálni a dolgot.

Persze a próbának nem szabad hidegvérrel, a szeretkezéstől elkülönítve zajlania. Tekintve, hogy a tervezgetés önmagában is kellemes, kezdjük ezzel, ezután jöhet a kipróbálás. Aztán egyszer, két numera között következhet a főpróba, amikor eléggé be vagyunk gerjedve ahhoz, hogy ne legyünk zavarban, de azért nem annyira, hogy teljesen belefeledkezzünk -

szóval például olyankor, amikor várunk a következő szeretkezésre. Ne feledjük: még Menuhinak is naponta kell a hegedülést gyakorolnia - bár a szerelemben az ember nem felejt el, amit egyszer magtanult. Ha mindjárt elsőre klappol a dolog, úgyszólván föláll tőle a hímvesző: ha így történik, hadd menjen tovább minden a maga útján. Azt javasoljuk tehát, hogy minden különlegesebb vagy ünnepi alkalomra próbáljunk ki valami újat, gyakoroljuk be az egyes mozdulatokat, de szándékosan tartsuk vissza magunkat, és "előben" ne csináljuk a számot a kijelölt időpontig. Hogy mennyire jót fog tenni a várakozás, tapasztalni fogjuk, amikor eljön a pillanat.

Ha olyat akarunk gyakorolni, amihez kemény merevedés kell, akkor állítsuk föl a hímveszőt, próbáljuk el a helyzetet - mozgítás nélkül, ha későbbre tartogatjuk a premiért, vagy csak egy-két lökés erejéig - s aztán csináljunk valami mást. Persze ha elhatalmasodik a szenvedély, hát üsse kő, csinálhatjuk tovább: váljon a próba előadássá. A legtöbb testhelyzetben hordható puncitartó, így lehet a mozgásokat valódi behatolás nélkül elpróbálni; sokan ezt már önmagában is izgatónak találják.

## **Harapás**

A hindu szerelemtanárok roppant részletességgel osztályozták a harapás fajtáit. Finom harapdálás elképzelhető a hímveszőn, mellen, bőrön, ujjakon, fülön, szeméremajkakon, csiklón, hónaljshörön: mindez része az általános izgatási repertoárnak. A kemény harapás az elékezés pillanatában egyeseknek izgató hatású, de a többség számára kellemetlen - mint minden fájdalmas inger. A nők többet harapnak, mint a férfiak, talán mert jobban szeretik, ha harapják őket. (Gondoljuk meg: a partner gyakran azt csinálja, amit szeretne, ha vele csinálnának; ennek szem előtt tartása a jó nemi kontaktus kulcsa.) A "szerelmi foltok" a nyakon és másutt nem harapástól, hanem kiszívástól származnak: erős, hosszantartó, szívó csókolások nyomai. Sokaknak ez izgató látvány, mely az előző együttlétet felidézve új szeretkezésre csábíthat. Az erős csípés általában nem erotikus hatású.

Vigyázat: elékezéskor vagy akörül az állkapocs begörccsöl és a harapás túl erőse sikerülhet. Ne keressünk szándékosan elékezést akkor, amikor mell, hímvesző vagy ujj van a szájban. A harapási vágy levezethető valami semleges tárgyon, mint amilyen például a ruha vagy a haj. Ebben az esetben, úgy tűnik, az öröklött emlős-reflex túl durva az emberi élvezethez.

## **Harisnya**

Ez is lehet szexuálisan izgató viselet. A legalkalmasabbak nem a ma divatos darabok, hanem a régimódi "kurvás" fekete harisnyák. A harisnyanadrág akadályozza a közeledést, legalábbis az a fajta, melyen a lábak között erősítő betét van. A legtöbb férfi szemében a harisnyanadrág csak akkor erotikus, ha bugyi nélkül hordják akkor is csak a látványa az. Azt szokták mondani, hogy ha a nőnek az egyik harisnyáját le tudod húzni, nyert ügyed van. A mai nylonharisnyák általában tönkremennek a gyors levetkezés vagy a szeretkezés során, de ha ápoltak az ujjak és a körmök, akkor a levételük jó előjáték az általános vetkezés keretében. A hosszú kesztyű egyeseknek izgató, mert a régi korok nagystílusú dámaírási idézi. Hacsak nem találjuk szexisnek a cipőt, jobb meztláb szeretkezni, és a lábujjakat is használni.

## **Helyettesítők**

A kézi munka és szájjal való szeretkezés nem helyettesítői a hüvelyi közösülésnek, hanem önálló szerelmi technikák. Az úgynevezett helyettesítők hagyományos európai fogamzásgátló technikák, céljuk, hogy a férfi kezezés nélkül elékezzen, de mégsem annyira tabuk, mint a szájszex. E régi helyettesítőknek megvan a maguk szerepe (néhányik, mint a mell közötti, teljesen kölcsönös lehet és igazi élvezetet nyújthat) - például menstruáció idején, vagy előrehaladott terhességnél. Az 1903-as Paradis Chamels kilenc helyet ad meg: kézben (a nő benyálazza a két tenyerét, összekulcsolja a kezét és így formáz hüvelyt a férfi számára: régi módszer arra, hogy a hagyományos közösülést a teherbeesés veszélye nélkül fejezzék be, bár valójában nem megbízható védekezés); szájban; Combok között, Mellek között; Hónaljban; valamint a könyök- és térdhajlatban. A másik két helyettesíthető hely a haj (a hosszú hajat vagy copfot hüvellyé lehet sodorni vagy a hímveszőre hurkolni, bár a nők egy része ezt ellenzi, mert nagyon macerás utána kimosni), és az anális közösülés

## **Hinta**

Nemi segédeszközként kifejezetten hatásos. Sok kislány tapasztalta élete első elékezését egyedül hintázva, mert a gyorsulás semmihez sem hasonlítható nyomást okoz a medencében. Kétféle hinta van. A keleti szerzők által leírt hinta nem más, mint felfüggesztett kerti kanapé, mely az említett gyorsulásra nem képes, de mint minden enyhén ingatag felület, kellemes érzést nyújt, mintha kocsonyában vagy pudingban lenne az ember.

A férfi számára olyan ez, mintha a nőnek végtelen nagy fenéke lenne; a nőnek úszó-lebegő érzés, a túl puha matrac hátrányai nélkül, hiszen maga az ágyfelszín akár kemény is lehet. Az igazi nagy sebességű hinta női gerjesztőszer - hacsak a nő el nem szédül. A hatást a zuhanás okozza, a lefelé rohanó, majd fékeződő lift negatív gyorsulása. Minden lány legalább egyszer életében próbálja ki, milyen a hintázás, ha közben jó mélyen benne van a partnere; de ugyancsak lenyűgöző élmény egyedül hintázni a japán dn-no-tamá~ral (lásd Műtyűrök és trükkök. Szükség esetén megteszi egy tojás alakú műanyag sőtartó is, melybe jó nagy golyóscsapágyat teszünk. A közösülést úgy végezzük, hogy a férfi ül az ülőkén, a nő pedig szembenézve lovagol az ölében. A hintát a férfi hajtja, vagy egy harmadik személy löki (szokás szerint a cselédlány). Ideális lenne hullámvasúton megpróbálni, de még nem találtunk olyan vidámparkot, ahol ezt megengednék. A kerti hintázáskor vigyázzunk, mert a lányok egy része ilyenkor annyira hevesen élvez, hogy elájulhat (még ha egyébként nem is szokott), és leesik, ha nem tartják erősen. Kezdjük nyugodt, bedugott állapotban, a hinta fölhajtó mozgása szolgál közösülési mozgás gyanánt.

### **Hintaszék**

Egyesek szerint a szobában helyettesíti a szexuális eszköztár egyik klasszikus darabját: a hintát. Pedig egészen más érzés, hiszen hiányzik a hirtelen gyorsulás gyomorlenyomó hatása, mellyel a hinta a nőkre hat, és inkább a vonatra emlékeztet (lásd Vonat).

A legnagyobb élvezetet rossz, zötyögős székben vagy kemény, göröngyös padlón lehet elérni. Még jobb egy kifejezetten szerelmi célú hintaszék, melynek mindkét talpán lapos szakaszok és szegecsek váltakoznak, keményre van párnázva és nincs karfája. Ehhez is kemény (lehetőleg kő) padló kell, és pokolian zajos - ha alattunk is laknak, nem használható. Egymással szemben lovagolva szokás ülni, de más helyzetek is lehetségesek. Láttunk olyan ülőket, melynek párnázott ülésébe erőteljes rázószerkezet volt beleépítve. Érdemes megpróbálni, bár ez is egészen más érzést nyújt.

### **Hónalj**

Klasszikus csókhely. Semmiképp sem szabad borotválni (lásd Cassotte. Tenyér helyett használható a partner elhallgattatására a csúcsponton; ha mégis a tenyeredet használod, előbb dörzsöld meg vele a saját hónaljadat és a partneredét is.

A hónalj-közösülést alkalomszerűen használhatjuk a változatosság kedvéért. A módszer ugyanaz, mint a mellék közti közösülésnél (lásd Mell, csak most a himvessző a nő jobb hónaljába helyezendő, jó mélyen, hogy a súrlódás a száron legyen, ne a makkon - ahogyan általában tesszük "olajozatlan" helyeken. A nő bal karja a férfi nyaka köré kulcsolódik, jobb kezét pedig a háta mögé szorítva tartja jobb kezével a partnert. A nőnek itt az okoz gyönyört, hogy a férfi a melléhez nyomódik, emellett - ha óhajtja - a férfi a nagy lábujjával érintheti csiklóját. Nem túlzottan hálás technika, de érdemes kipróbálni, ha valakit érdekel.

### **Indiai módra**

Ma már széles körben ismert, a Káma Szútra, a Káma Sasztra és más művek révén. Közösülés ágyon vagy párnákon, teljesen meztelenül, de a nő dúsán felékszerezi magát. Sok bonyolult testhelyzet: néhányuk a jógából származik, ezek célja a magömlés elkerülése (lásd Karezza, továbbá álló helyzetek, a nő van fölül helyzetek (purusajita), amelyek különösen vallásosnak számítanak, hiszen a tantra-hinduizmusban a nő az Energia és a férfi az Állandóság. Mindezek - ha az eredeti szellemben végezzük, nem csak a változatosság kedvéért - szorosan összefüggnek az indiaiak kedvelt gondolatával, hogy több szinten élünk. Az indiai szeretkezés nemcsak szex, hanem meditációs technika is, amelynek során az ember megpróbál belül, misztikus értelemben, egyszerre férfi és nő lenni; máskor a szeretkezés módosult tánc, melyben a nemi aktus mellett a pár eljátszik egy jelenetet Visnu isten és földi megtestesüléseinek történetéből, vagy Ráma életéből. A legfontosabb klasszikus táncművet külön fejezetet szentel a nemi fogásoknak, a táncosnők ugyanis templomi leányok, dévadászok voltak, akik vallási ceremónia keretében odaadták magukat a hívőknek. Számunkra nehéz e tartalmakat átérteni, még ha dereng is valami abból, hogy a hindu hagyomány pszichoanalitikus szempontból többnyire megalapozott volt. A hindu specialitások közé tartozik a szerelmi kiáltozás (lásd Hajnali madár dal, a szerelmi ütögetés (ujjheggyel egymás mellét, hátát, fenekét nemi szerveit), a szerelmi harapás mint a teljes pompoir a tamilok lakta délről származik, és tanító szövegek nem szólnak ezekről; a dévadászok az anyjuktól tanulták meg. Lásd Pompoir, Gyakorlás.

### **Japán módra**

A birtoklás jele, és a szerelmi karmolás - kiadós bõrizgatás különösen megnövesztett hosszú körmökkel, az épphogy érintéstől a szenvedélyes karmolásig (klasszikus iskola szerint az

utóbbiak a hónaljra és az "öv ösvényére", azaz a bugyi tájékára korlátozódnak, a nyomokat az indiai nappali ruha eltakarja. Az összes indiai figurák közül leginkább az álló testhelyzeteket érdemes megtanulni, ha a lány elég könnyű. Azok a nők, akiket nem születésük óta tanítanak erre, nemigen tudnák például megcsinálni, hogy hátradőlve leereszkedjenek a tenyerükre, hátsó hídba (mint a limbó-táncnál), majd karjukat a lábuk köré fonva, fejüket a combjuk közé dugják, hogy felváltva fogadjanak egy-egy lökést a szájukba és a hüvelyükbe; vagy nemigen tudnák megtanulni a fállábon álló, fállábal a férfit ölelő pózokat, ahogy a templomi leányok csinálták. A legjobb indiai recept, a

Jellemzői: közösülés a földön vagy párnákon, mint a legtöbb keleti receptnél; csak részben meztelenül; számos guggoló vagy félig guggoló helyzet, sokféle kikötözés, sok pepecselés adalékokkal és fura műtyűrökkel. itt mi most a 18. és a kora 19. századi festmények szexuális világáról beszélünk, nem a mai amerikanizált bártündérekről, akik ugyanolyanok, mint bárhol a világon. Amit nehéz utánozni, az a szertartásosság és az erőszaknak sajátosan japán keveréke. Ide tartoznak még a kifinomult kézi módszerek a nő izgatására: a hüvelykujjat a végbélbe, a többi ujjat a hüvelybe dugjuk; valamint különböző szerkezetek széles skálája, például keményanyagú makksapka(kabuto-gata), a himvessző szárára való csövek (do-gata), ezek csipkésen áttört változatai (yoroi-gata), illetve makksapkával kombinált változatai (yaso-gata); műfűtyik lengi), melyek gyakran a nő sarkához vannak szíjazva, míg bokáját a nyakába kötött hurokba akasztja, hogy jobban lengjen mozgás közben; vékony bőrszíjak, amiket a himvessző szára köré kell szorosan kötni, hogy erőssé váljon s állandó merevedésben maradjon, készen a behatolásra; valamint kézben tartható műpuncik (azuma-gata). A testhelyzetekből mindegyiket használják, de a "vízen úszó világ" szerelmei roppantul élvezik, ha megjátszhatják a nemi erőszakot. Ezt hívta George Moore "dühödt bujálkodásnak"; a festők is nagy testrészeket, a bőséges testnedveket hangsúlyozták - ebben a kultúrában a szex kemény játék.

### **Jég**

Ki gondolná, hogy a jég szexuálisan izgalmas anyag? Pedig azáltal, hogy minden háztartásban hozzáférhető, egyre többektől halljuk, hogy használják, ugyanis a bőrön srófaljas sokkhatást vált ki. Az egyik szex-kézikönyv azt javasolja, hogy közvetlenül az elékezés előtt a nő csapjon egy marék zúzott jeget a férje hátára. Mások jégkockával lassan végigsimítják partnerük bőrét, a talpat is beleértve, meg egymás köldökébe dugják szerelmeskedéskor, és így tovább. Olyat is hallottunk nőktől, hogy jégkockát használnak önkielégítésre, sőt jégfalloszt fagyasztanak egy kotonban. Ha belegondolunk, nem is olyan furcsa, hiszen a hidegnek erős bőringerlő hatása van. Nem látjuk akadályát az ilyen kísérleteknek, egy-két jégkockától még nem lehet meghűlni. Ne használjunk mélyhűtött jeget, és pláne ne szárazjeget: ezek hirtelen odaragadnak a nedves felületekhez, és úgy égetnek, mint az izzó vas. Használat előtt minden jégkockát nyelvünkkel óvatosan ellenőrizzünk, különben igazi sokk érhet.

### **Karezza**

Az Alice Stodcham-féle módszer: vég nélküli közösülés, melyben a férfi nem élvez el. Ez voltaképpen a Gyorstüzelési gondok elleni gyakorlat, nem pedig általános közösülési technika. A hosszú közösülés pompás dolog, de a cél mégiscsak az, hogy végül elsüljön a fegyver. Mélységes kielégülést hoz a nő számára. Az Alice Stockham által hirdetett eredeti verzió, melyben a férfi nem lövell ki, hanem hagyja, hogy merevedése a hüvelyen belül lassan elernyedjen, semmilyen előnnyel nem jár ahhoz képest, ha ugyanilyen hosszan csinálják, de a férfi is elélvez - sőt, előbb-utóbb elkedvetlenítő hatású lehet. Mégis érdemes tudni róla, főleg, ha keleti ihletésű szex-jóga könyveket forgatunk. Az gsi tantrikus-taoista rendszer szerint az ondó lelki üzemanyag, s a férfinak spórolnia kell vele, miközben a nóból „erényt” merít. A szexuális jóga-helyzetek nagy része, melyekben a mozgás igen nehéz, éppen erre való: többszörös elékezést nyújt a nőnek, míg a férfi megtartja ondóját és tulajdonképpen meditációs gyakorlatot végez. A jóga mesterei azt is megtanulták, hogy ondójukat befelé süssék el. Örömtelen fogás, melynek során az ondó a hólyagba lökődik, s onnan a vizelettel távozik. Olykor ez a trükk szándékolatlanul is megtörténik, mint működési rendellenesség, és nehéz leszokni róla. Ezzel magyarázható, hogy a legbonyolultabb hindu testhelyzetek jó részének miért van oly csekély élvezeti értéke a férfi számára. Ha a közösülést meditációs technika gyanánt kívánjuk művelni, hát használjuk e fogásokat, de még így se látjuk ésszerű okát annak, hogy végül ne kerüljön sor az ondó kilövellésére.



A karoza-eljárást, talán hasonló megfontolásokból, az amerikai Oneida-közösség is kialakította; ezzel a fogamzások számát is csökkentették, bár nem túl megbízhatóan, hiszen az ondó kilövellés nélkül is szivároghat. A közelmúltban egy rendhagyó francia pap ugyan ezt igyekezett propagálni válaszképp a Vatikán születésszabályozás-ellenességére. CS"házastársimegtartóztatásnak" nevezte a javasolt technikát, de elhallgatták. Arról van szó, hogy a férfi minden mozgását szigorúan fékezi, a nőnek csak belső mozgás van megengedve. A férfi annyit mozoghat, amennyi a merevedését fenntartja, de azonnal leáll, ha növekszik a feszültség. Kizárólag gyakorlási módszerként használható a közösülés elnyújtására, de ezután következnek teljes mozgás és együttes elévezés, melyre ekkor már a nő is készen áll. Lásd Pomooü

## **Kikötözés**

A kikötözés, vagy ahogy a franciák nevezik: Ligottage, a szerelmi partner megkötözésének művészete. Nem azért csináljuk, hogy ellenkezését leküzdjük, hanem hogy növeljük az élvezetét. Sokan rendkívül izgalmasnak tartják a gondolatot, csak éppen félnek kipróbálni, hiszen nem tartozik a szokványos nemi élethez. Pedig nagyon is emberi módja ez a nemi gyönyör növelésének, részben mert így ártalmatlanul fejezhetjük ki agresszív nemi vágyainkat - és erre nagy szükség van, társadalmunk igen gátlásos e téren-, de még inkább, mert testileg csodás érzéseket nyújt: lassú elévezés kényeszerű mozdulatlanságban, nos, ez különleges élmény lehet. Aki fél ezt kipróbálni, saját agresszív énjétől retteg.

"Az izom- vagy érzelmi tevékenység mindennemű korlátozása-írta Havelock Ellis-általában emeli a nemi izgalom szintjét." A férfiakat és a nőket mindig is izgatta, hogy felülkerekedjenek egymáson, és a "szerelmi kötelék" mindig népszerű gondolat volt: minden valamirevaló népi hősnőt, de sok népi hőst is időnként összekötöznek, hogy aztán meg lehessen szabadítani. Az ilyesféle fantáziálásnak hatalmas írott és pornó-képes irodalma van (többnyire teljesen kivitelezhetetlen fogások, csak szemlélődésre valók); ez pótlékként szolgál olyanoknak, akik csak agresszióval élveznek, vagy akik csak akkor tudják lelkiismeret-furdalás nélkül elengedni magukat, ha képzelt erőszaknak engedelmessékednek. A legtöbben hordozunk magunkban valamit e vágyakból, és időnként szeretünk jelképesen "uralkodni" egymáson (ezzel nem sértjük a női egyenjogúságot, mert az igény kölcsönösen jelentkezik). De rengeteg egészséges pár is játszik kikötöződöt, egyszerűen a nagyobb hecc kedvéért, nem pótcselekvésként. Az ember nem hinné, mennyi mindenre jó az ilyesmi. Eltart egy ideig, amíg beletanulunk (az első kísérletek gyakran fájdalmasak, vagy szétcsúszik a kötelék, vagy addig vacakolunk, míg megszűnik a merevedés), de ha ügyesen és gyorsan csináljuk, kiváló alkalmi műsorszám. Sok olyan ember használja, akiről nem is gondolnánk. Igazán profi lassú kezezés nem is végezhető másképp, csak ha az alany rendszeren ki van kötözve.

Sok nő élvezi a kiszolgáltatottságot és a férfi hatalmának ideiglenes túlzásba vitelét, de a kikötözés arra talán még jobb fortély, hogy a nő ráncba szedje a túlzottan kakaskodó férfit: a férfinak az az ésbontó érzése lesz, hogy ő egyetlen hatalmas himvessző, ráadásul megszűnik minden teljesítmény-görccse, hiszen úgysem tehet semmit. A nő viszont - talán életében először - teljesen kezében tarthatja az izgalom szintjét és milyenségét. Manapság nagyon népszerű ez a fajta nemi játék, talán azért is, mert a mindkét partnerben lappangó félelmet, hogy a másik hatalmába kerül, épp azzal füstöli ki, hogy ezt gyönyörszerzési céllal eljátssza. Mindkét fél élvezi a másik tettett vadságát. A pornográf kikötözés-irodalom technikailag jó ötleteket ad, de kiábrándítóan eltülozza a férfi erőszakosságát, ami nem illik az igazi megvalósításhoz. Az elmegyógyászati könyvek, ha tudnak róla, egybemossák a szado-mazochizmussal. Valóban lehetne a kikötözést így is játszani (mint ahogy a szexet általában); a legjobb garancia arra, hogy ez ne történjék meg, a kölcsönösséghez való szigorú ragaszkodás.

Szó ami szó, az igazán ügyes kikötözésnek frenetikus izgató hatása van a legtöbb férfire (hacsak nem túl félénk), akár a cselekvő, akár az áldozat szerepében. itt is, mint minden olyan fogásnál, amely ingerlést és jelképes cselekvést ötvöz, a jól kikötözött szexuális "rab" látványa is, érzése is, izgató. A lányok jó része is rá tud érezni a dolog ízére. Mindkét nemből sokan vannak, akik csak hosszas gyengéd felkészítés után tudják elfogadni ezt a nemi játékot, mert megijednek a benne színre vitt agresszivitástól. Pedig az ilyen fantáziajáték csak azokat ijeszti meg, akiknek túl gyengéd a gyengédségről alkotott képük. Vannak nők, akik néha vágyat éreznek, hogy a férfi "felülkerekedjen" rajtuk. Mások az uralkodói gondolatot imádják és mindjárt a kezdettől az agresszor szerepét szeretik játszani. Az eljárás lényege, hogy a partnered kezét-lábát erősen, de kényelmesen kikötözöd, hogy akármennyire is vergődik, ne tudjon elszabadulni, és ebben a helyzetben elévezteted. Nem-

csak féktelenül kéjes érzés ez neki, de sok embernek csak ez adja meg a lehetőséget, hogy végre maradéktalanul átadja magát a gyönyörnek. Lehet, hogy kígyótbékát kiabál rád a kritikus pillanatban, de igenis élvezi. (Fontos, hogy megtanuljunk megkülönböztetni azokat a tiltakozó hangokat, melyek igazi bajt jeleznek, például kicsavarodott csukló, görcsbe állt láb, azoktól, melyek az önkívület természetes velejárói. Az előbbieket azt jelenti: "Azonnal állj le!", az utóbbiakat azt: "Az Isten szerelmére folytasd, végezz velem!")

Effajta játékok alkalmi kiegészítőként szolgálhatnak bármiféle nemi tevékenységhez és közösüléshez, minthogy a kikötözött fél csókolható, kezezhető, meglovagolható, vagy csak egyszerűen az elévezésig froclizható. A kikötözés legjobban mégis ahhoz az elviselhetetlenül éles gyönyörhöz kell, amit mindkét nem számára a lassú, ügyes kézi munka nyújt. Az "önmegtartóztatás" a szenvedő félnek is izommunkát jelent, miközben persze tehetetlenül kell túrnia az események folyását, s az ingerlés ritmusát, sebességét sem tudja befolyásolni. Ezt hívja Theodor Reik "feszült tehetetlenségi tényezőnek": a cselekvő fél már-már elviselhetetlen örökkévalóságokig izgathatja a másikat, különösen a nőket (a nő, ha őrá kerül a sor, a késleltetéssel őrzítheti meg a férfit).

Ahhoz, hogy ez jó játék legyen, hatásosnak kell lennie - de sohasem fájdalmasnak vagy veszélyesnek. Hadd szóljunk a technikai részéről kicsit részletesebben, hiszen ez a fajta nemi játék nagyon népszerű, nincs benne a hagyományos polgári szex-könyvekben, és kell hozzá ügyesség és körültekintés. Bármilyen négyoszlopos ágyon kiköthető a partner, egy vagy több párnával megtámasztva. Ez a klasszikus bordélyházi módszer, nyilván, mert nem igényel különösebb ügyességet. Az ilyen helyzet azonban sokaknál gátolja az elévezést - többet éreznek széttárt lábbal - ha a csuklójuk-könyökük viszont erősen össze van kötve hátuk mögött, vagy ha székhez kötik őket, vagy állva egy oszlophoz. A kritikus pontok, ahol a szorítás növeli az élvezetet: a csukló, a boka, a könyök (ne erőltessük, hogy hátul összeérjen), a talp, a hüvelyk és a nagy lábujj. A fineszes nők félúton szünetet tartanak, hogy a nagylábujjakat bőr-cipőfűzővel összekössék - aki nem hiszi, próbálja ki. Különböznek az ízlések abban is, hogy mit használunk kötél gyanánt. Ha eltekintünk a bolondabb dolgoktól, mint a kényszerzubbony vagy a cserkész-harisnyatartó, akkor a leggyakoribbak a bőr- vagy gumiszíjak, szalagok, textilcsíkok, pizsamagumi vagy vastag, puha kötél. A szíjak a legkönnyebben kezelhetők, főleg nők számára, akik nem elég erősek vagy nem tudnak tengerészcsomót kötni. Egy-két centinként legyen lyuk rajtuk. A háromszögletű sebkötözőpólya megfelel gyors kéz- és lábkötözésre, de nem valami szexis látvány - márpedig az aktív felet az hozza izgalomba, ha a másikat tipp-topp csomagként látja rángatózni. Sokan szeretik az öreg harisnyákat, de ezeket baj esetén iszonyú nehéz kicsomózni. A láncok, bilincsek és hasonlók használata gyors és egyszerű, de nem fejtenek ki szorító hatást és fájdalmas a fekvés rajtuk. Ha zárral csukódnak, nem biztos, hogy szükség esetén gyorsan ki tudjuk nyitni őket. A "felnőtt-játékboltokban" kapható különös szerkezet fabatkát sem ér, hacsak nem fényképezkedéshez akarjuk használni. Ha valaki ilyesmire vágyik, jobb, ha készít magának. A legtöbb normális pár számára megfelel a ruhaszáritó kötél.

Rámenősebb egyének a szájukat is szeretik betömteni. Egy hölgy szerint "ez benntartja a pezsgőben a buborékokat". A szájbetömést a legtöbb férfi szereti csinálni is, elszünetelni is. A legtöbb nő hallani sem akar róla, de a jól betömött szájú nő arcára kiülő erotikus meglepetés, amikor rádöbben, hogy csak vinnyogni tud - nos, ez ellenállhatatlanul hat a legtöbb férfi nőrabló ösztöneire. De nemcsak mint jelkép izgató, hanem a teljes kiszolgáltatottság érzése miatt is, ráadásul lehetővé teszi az áldozatnak, hogy üvöltson és harapjon az elévezés pillanataiban, amire egyébként nincs mód - hacsak nincs rinocérosz-bőre, és nem lakik hangszigetelt szobában. Lehetetlenné teszi a "sügást", vagyis az áldozat nem tudja irányítani a partnere ténykedéseit. A legtöbb férfi, akit az ilyesmi izgat, azt szereti, ha tökéletesen betömik a száját. A bátrabb nők néhány próbálkozás után általában megkedvelik, ha amúgy is harapdálós természetűek vagy szeretik a kiszolgáltatottság érzését- mások utálják, és nem is tudnak elévezni, ha megpróbálkoznak e fogással.

' Egyébként nagyon nehéz valakit százszázalékosan elnémitani; csak filmekben fordul elő, hogy a hősnő arcára kötött selyemkendő miatt a hős a közvetlen közeléből sem hallja szegénykét. Ez nem is baj, mert a "rab" partnert sohasem szabad olyan helyzetbe hozni, hogy ne adhasson vészjelzést. Teljesen megfelel egy hosszú szövetdarab, a fogak közé jól betömődve, vagy egy kis gumilabda, melyet egy két-háromcentis szíj közepére rögzítenek (ez a francia bordélyházak "körtéje"). Az öntapadós szalag csendet eredményez, de levétele emberkínzás. Bármit teszünk a szájba, az legyen szilárd, ne akadályozza a légzést, és legyen azonnal kivethető, ha a rab vészjelzést ad - például mert fullad, vagy hányingere van, vagy bármi más bántja. A jelet (és ez minden kikötözéses játékra érvényes) előre meg kell

beszélni, és sohasem szabad visszaélni vele vagy félvállról venni. Az indokolatlan jelzés büntetése két további kényszerorgazmus. Megbízható jelzés például, ha morze-szerűen elmorogja: "tippara-rára, pam-pam". Az általános balesetvédelmi szabályzatot be kell tartani és az "üzem" területén jól látható helyen kifüggeszteni. Ennek előírásai a következők:

1. Soha semmit nem szabad senkinek a nyaka köré kötni, lazán se, és akkor se, ha kéri.
2. Semmi lazát vagy puhát - tehát olyat, ami a torokra csúszhat, és általában mást, mint amit fentebb leírtunk - nem szabad szájba vagy az arcra tenni, és minden szájtömésnek és csomónak gyorsan kioldhatónak kell lennie.
3. Soha ne hagyjuk magára azt, aki tehetetlen, még rövid időre se, különösen, ha arccal lefelé fekszik puha felületen, például ágyon. Nem szabad elaludni, amíg a másik ki van kötözve, különösen, ha valamelyik partner ivott. Senkit se szabad félóránál tovább kikötözve tartani.
4. Csak olyannal játsszunk kikötöződít, akit igen jól ismerünk, nemcsak társasági értelemben, hanem szexuálisan is, tehát ismerősökkel ne, és tartózkodjunk a csoportos játéktól. Ez párokra és egyedülállókra is vonatkozik: vannak ugyanis felelőtlen emberek, sőt szadisták. Tilos a kegyetlenség bármilyen formája, tilos olyan személyt kikötöni, aki fél a dologtól, tilos szorító zsinórokat használni, szájba tárgyakat tömni ostoba tréfákat űzni (például bárkit bármilyen testrészénél fogva felakasztani)- egyáltalán, az egész szado-mazochizmus, amely egészséges lelkiületű párok szemében egyszerűen fájdalmas és visszataszító, a pszichopatológiához tartozik és nem a szerelmeskedéshez. A kikötözés mint gyönyörthozó nemi játék, sose lehet fájdalmas vagy veszélyes. Játshatjuk persze csak mint jelképes agresszió-megjelenítést, de azoknál, akik élvezik a kikötözöttséget (és nem kevesen vannak ilyenek), az élvezetnek legalább a fele részben testi jellegű: a visszatartó köteleknek feszülő bőr és izomzat érzése, meg a lappangó gyerekkori gátlások felszabadulása, amikor "eszi-nem-eszi" alapon ránk erőltetik a gyönyörűséget. Abban is segít, hogy legyőzzük a belénk oltott tabu parancsát, hogy a nemi szerveken kívül nem szabad kéjt érezni - ez ugyanolyan gátlás, mint egyéb már említett görcsünk.

A kötélyomok általában néhány óra alatt elmúlnak, ha gyengéd volt a kötözömester. A kötélt által okozott horzsolások és véraláfutások az ügyetlen kicsomózáskor keletkeznek - ne vágjunk bele a bőrbe, de legyünk gyorsak, hogy a férfi ne gémberedjen meg az elévezése után, és a nő a férfi karjaiban pihenve térjen vissza a földi világba. Lehetünk kellemesen, kallóan és jelképesen vadak, otrombaság és ügyetlenkedés nélkül. A helyes keverék itt is, mint minden nemi játékban az, ha a keménység mellé gyengédséget adagolunk. Ha nem érezzük meg, mennyi keménységet kíván a partner, kérdezzük meg, aztán vonjunk le húsz százalékot a képzelet és a valóság különbsége miatt. Akik szeretik a vad szeretkezést, és van is hozzá kedvük, ha betartják a fenti szabályokat, miért is ne tanulnának bele, hogy egymást hogyan kell olykor tehetetlenné tenni - finoman, gyorsan és eredményesen. Ez se nem örülség, se nem ijesztő - egyszerűen emberi. A kikötözéses program fő műsorszáma a Lassúkezezés, lásd ott.

### **Kínai módra**

A klasszikus kínai leírások feltűnően hasonlítanak a gátlás nélküli, elengedett európai szexhez. A legpompásabb bennük a sok gyönyörű név, amivel a testhelyzeteket illetik: a "Fába kapaszkodó jajgató majom", illetve a "Hátukon repülő vadludak" voltaképpen teljesen közönséges helyzetek (ülve szemtől-szemben, illetve a nő fölül, arccal lefelé). A kínai stílus jellemzője a mély és sekély lökések bonyolult rend szerinti váltogatása, gyakran mágikus számok alapján, például 5 mély után 8 sekély stb. Közösülés meztelenül, kínai ágyon, a szabadban, vagy a földön. A nőt sokkal kevésbé tekintik egyenrangú nemi társnak, mint az indiai szerelemtanban. A misztikus iskolák igyekeztek kiiktatni a magömlést (lásd Karezza).

### **Kukkolás**

A voyeur-kukkoló"- címkét azoknak tartjuk fenn, akik a szexet csak mint nézők vagy kibicek művelik. Az aktív sportolók mindig érdeklődéssel nézik a saját sportáguk meccseit, ha a játékosok elég jók. Az igazi szerelmes párt mindig érdemes nézni, de a szexfilmek unott, immel-ámmal működő résztvevőit ritkán. Az ember igazi párzási szokásai ugyanolyan érdekesek, mint a madaraké, és sokkal tanulságosabbak. Ha van alkalmunk másokat nézni, ne mulasszuk el, hacsak nem sérti az intimitás-érzést. Társadalmunk sokat veszít azzal, hogy az emberek nem szoktak társaságban szeretkezni. Ha így lenne, akkor kevesebb ilyen könyvet kellene írni.

### **Lánc**

Mostanság divatos a "megkötözött", csilingelő külső, és a lánc a meztelen bőrön is jól mutat. Némely nők a hideg tapintását és a hozzátapadó jelkép-társításokat is szeretik, némelyek pedig órákig nyitogatják és csukogatják a lakatokat. Kipróbálhatjuk: illik-e a férfi a méretéhez. Tényleges kikötözéshez a lánc kényelmetlen és csak jelképesen alkalmas, de nagyon szilaj benyomást kelt és ezt sokan izgatónak találják. A csillogó, csilingelő tárgyak az emberen kívül a szarkát is izgatják. Lásd Fülcimpa.

### **Lassú kezezés**

A prostituáltak általában nem jeleskednek a kifinomult szeretkezésben; ez talán az egyetlen régi bordélyházi trükk, amelyet érdemes kipróbálni. Akkor igazán hatásos, ha ügyesen ki lehet kötözni a partnert (lásd Kikötözés, és ha olyan a partner, aki szeret túlerő ellen küszködni; de igen sok embernél beválik. Hagyományosan a nő csinálja a férfinak, de fordítva is működik. Fontos, hogy jól hozzáférjünk a partnerhez, aki lehetőleg teljesen magatehetetlen legyen. Megpróbálhatjuk kikötözés nélkül is, ha az ilyesmi ellenszenves, de az eredmény nagyon más lesz és nem lehet olyan végletekig eljutni. Az eljárás titka az, hogy a partneren úgy játszunk, mint egy hangszeren, s hol előrehajtuk, hol lefékezzük (lásd Ellazítás).

A nő azzal kezdi, hogy kedve szerint kikötözi a férfit, akár széttárt végtagokkal, akár úgy, hogy csuklóit a háta mögé köti, a lábát pedig széttárt térdel, keresztbetett bokával köti össze. A férfi meztelenül a hátán fekdjön tehát. Ezután a nő "leadja névjegyt" (~ cwup de cassotte. illatroham). Ezt úgy csinálja, hogy fölbe térdel arccal feléje, és izlésesen bugyira vetkőzik. Most a férfi haját megfogja, és a férfi száját jó erősen odadörzsöli a maga hónaljához és melleihez, hogy átadja neki testszagát. Ezután a lábát óvatosan a férfi nyaka köré zárva, bugyival fedett punciját annak szájára szorítja. Végül leveszi a bugyit és közvetlen nemiszerv-csókot adat magának, először csak cirógatva, aztán kinyúlva, szépen, kényelmesen. Majd hátrahúzza a fitymát (ha van), és néhány pillanattig vár, hadd jöjjön izgalomba a fiú. Ha a nő jól érti a dolgát, a férfi meg se tud mozdulni, de a csókkal megvalósul az érzéki kapcsolat. Majd újra hozzányúl a férfinak, megismétli az előző eljárást; ha kell, kézzel és szájjal felállítja, és rátér a komoly munkára. A titka az, hogy a partneren úgy játszol, mint egy hangszeren, s hol előrehajszolod, hol lefékezted.

Két pontra kell összpontosítani a figyelmet: a férfi szájára és a hímvesszőjére. Ebben a bemelegítő szakaszban az a fontos, hogy mind a kettőt állandóan és szünet nélkül foglalkoztassa, de ne vigye a férfit az élvezésig. A lehetőségek kézenfekvők: mindkettőt kézzel, illetve egyiket kézzel és a másikat szájjal vagy puncival. Mindezt fűszerezheti a mellének, hónaljának vagy akár a hajának oda-odaérintésével. A két sarkalatos pont között menjen végig a férfi legérzékenyebb területein az ujj hegyével (pókfutkosás), a nyelvvel és a puncijával - utóbbit úgy csinálja, hogy közben egyik keze a hímvesszőn, másik tenyere a szájon van, hogy a ritmus egy percre se hagyjon alább. Ha a merevedés ernyedni kezdene, a nő leáll, hogy újra felcsigázza a férfit (ez a hüvelykek összekötözésének pillanata, ha a nő elég erős és meg tudja fordítani a fiút), majd újra merevíti. Most már elkezdheti a tulajdonképpeni lassú kezezést.

Alighanem ez a legészembontóbb gyönyör, amit férfi érezhet - de amíg tart, egyben a legkínzóbb is. (Ha még mindig kétséges, miért tettük a kikötözéses játékok közé ezt a technikát, próbálja meg néhány percig a kikötözetlen partneren csinálni.) Ülünk a férfi mellkasára jó magasan, hogy a fenék kerüljön az állához, a bokák pedig a térdhajlataiba. Egyik kézzel fogjuk a hímvessző tövét, a másikkal húzzuk hátra a bőrt, amennyire csak lehet, két ujjal, a hüvelyk legyen felénk. Most kezdünk gyors, ideges húzásokat, tehát mindegyik gyors legyen, de csak úgy másodpercenként egyet, ne sűrűbben. Vagy húsz ilyen után végezzünk tíz nagyon gyors húzást. Aztán térjünk vissza a lassú ütemre. És így tovább. Ha már nagyon érződik a nyugtalanság és minden arra mutat, hogy közeledik a kilövellés, akkor csökkenteni kell a sebességet (megérezhető némi gyakorlattal). Tartsuk fenn ezt az állapotot, ameddig csak bírja szegény pára. Az izgalom elsősorban a férfié, de azért nem olyan egyoldalú ez, mint ahogy hangzik: a férfi élvezete a nőket is begerjeszti, és a széttárt punci jól rászorítható a fiú mellcsontjára. De ne kalandozzon el a figyelem. A legtöbb férfi körülbelül tíz percig bírja. Ha elernyedni készül, szabadítsuk meg szenvedéseitől: akár úgy, hogy gyorsan eléveztetjük kezezéssel vagy szájjal, akár úgy, hogy megfordulunk és meglovagoljuk. Ha elévezett, gyorsan oldjuk el a kötelékeit, mert a késedelem olyan gémbereget okoz ilyenkor, mintha órákig focizott volna.

Ennek az eljárásnak a meghonosítása talán az egyetlen haszon, amit a vietnami háború hozott Amerikának - a veteránok már nyilván ráismertek a fenti leírásból: ez az ún. speciális japán-masszázs kezelés. Otthon is végezhető, mint a suki-yaki, egyetlen eset kivételével: ha

nagyon vaskos a lány. A japánok művészek abban, hogy az ételeik is, a masnijaik is tetszetős külleműek legyenek, a japán masszörnök pedig elég kicsik ahhoz, hogy ne nyomják agyon a férfit, ha a mellére ülnek. Ha valaki brünhildai alkat, akkor helyesebb a férfi lábait széttartan kikötni, a nő saját súlya pedig térdére nehezedik, s csak punci helyeződik a férfi szájára. A monda szerint Brünhilda megkötözte Günther királyt a nászészakáján, valószínűleg hasonló kezelés céljából. Mi itt a kis termetű nőre szabott változatot adtuk meg. A férfi pedig megpróbálhatja mindezt a nőn is.

A férfi három pontra kell, hogy összpontosítson: a nő szájára, mellére és csiklójára. Kedvező hatású lehet, ha a kötelet kétszer-háromszor a mellék köré is tekeri (óvatosan!). Ugyanúgy indíthat, mint a nő, vagyis illatrohammal ( a hónaljáról és a makkjáról vett mintával. Kezével tapintsa ki a nő cassottejét, így tegye a nő szájára, hogy visszajátssza neki saját illatát. Figyelje a nő hangjait, mozgását, hogy megérezze: milyen erősségű csiklónyomást visel el. Megteheti, hogy lemásolja az időhúzó technikát és a halogatás révén izgatja a nőt, de általában jobb eredményt ad, ha minden teketóriázás nélkül viszi előre a lehető leggyorsabban. Ha a nő érzékeny, és nem fél az egész játéktól, akkor reakciója alaposan próbára teszi a férfi irányítókészségét. A férfi térdeljen a nő fölé, de ne üljön rá és ne is szorítsa le - a nőnek úgymint teljesen magatehetetlennek kell lennie. Végül - gyakorlott szeretők esetén a nő ekkor már félig alélt - a férfi néhány pillanatra nyelvmunkára vált át, majd lendületes közöszülésre, és hamar elélvez: ezzel ad a nőnek egy újabb, még intenzívebb elélvezés-fűzért. Meg kell éreznie a nő testének állagából, hogy mikor álljon le. Ennek nincs köze a nyűszítéshez, vergődéshez, ami közvetlenül a csúcspont előtt a legerősebb. Ezután oldozza ki a nőt gyorsan, ügyesen és fájdalommentesen, hogy az a férfi karjaiban pihenve térjen vissza a földre.

Váratlan és meglepő fogás, ha a hölgy bejelenti: nagy élvezésbe viszi a férfit, majd miután meggyőződött róla, hogy a fiú moccanni és mukkanni se tud, végignézetni vele, amint önkielégít. Ez mindkettőjüknek izgalmasabb, mint ahogy hangzik. A férfi, aki már amúgy is izgatott és valami másra számított, eszeveszetten begerjed; a nő élvezetét pedig fokozza a férfi hasztalan vergődése. Utána aztán a nő hozzányúl a férfinak: szépen, lassan.

## **Ló**

A ló erotikus tárgy (lásd Huhu, és a lovacska játék csakúgy, mint a valódi lovaglás, sokakat begerjeszt. Hódolt e szenvedélynek például Arisztotelész, akit gyakran ábrázolnak négykézláb, miközben egy barátnője lovagol a hátán. A középkori moralisták ezt elrettentő példának tekintették - nem értették az egészséget. A férfiak is szeretik a nőt lónak beöltöztetni, még ha általában nem is lehet így lovagolni rajtuk. Úgy tűnik, ez legalább annyira izgató, mintha nyuszinnak álcázzuk őket. Itt csak a teljesség kedvéért említjük - mi nem találjuk izgalmasnak -, de az equus eroticus, a "póniló-kislány" a szakirodalomból ismert. Mindkét nembeli játszhatja a csődört. Különös, hogy a gyermekjátékok és a felnőtt nemi játékok milyen gyakran mutatnak ugyanabba az irányba. Egyesek komplett lószerszámot vásárolnak zablával, nyereggel stb.

## **Lóháton**

A lóháton való közöszülést állítólag a tatárok, mexikói gauchók és más lovas népek űzik. Mi még nem próbáltuk, mert ehhez se lovunk, se elegendőterünk. A férfi irányítja a lovat, a nő terpeszben ül vele szemben. Ha nagyon vágyunk ilyesmire, városi körülmények között talán egy nagyméretű hintalóval kipróbálható, de kérdés, hogy érdemes-e. Sok nő el tud élvezni lovaglás közben-főleg, ha szórén üli meg a lovat - és ugratáskor.

## **Markolós ruha**

Ördögien szellemes találmány, amely most jelent meg a skandináv országokban. Célja, hogy a nőnek folyamatos elélvezést biztosítson. Szemben a többi hasonló műtűrrrel, ez tényleg működik, legalábbis minden olyan

nőnél, akit nem riaszt el az élvezet mechanikus volta. Részei: nagyon szoros gumi puncstartó vastag fűtyszerű dugóval, mely a hüvelybe illeszkedik, és egy érdes dudor a csikló helyén. A melltartón kis csészék fogják be a mellbimbót, s ezekben apró fogazott mélyedések vannak, a melltartó egésze pedig puha gumi hegyekkel van kibélelve. Ha fölvevük, minden mozdulat valamely érzékeny részt érint - az eredmény az elviselhetetlenségig fokozódhat. Utcai ruha alá is felveheti az, aki bírja. Hatása átragad a férfi nézőre is. Mulatságos - bár drága-trükk, de úgy véljük, csökkentené a normális érzékenységet, ha túl gyakran használnák. Fő vonzereje az újdonságában van: kiváló ajándék lehet. Férfi-megfelelője nincs.

Kevésbé nyilvánvaló ruhadarabokkal is lehet folyamatos nemi izgalmat fönntartani. Ősrégi felfedezés ez is, és érdemes próbálkozni vele. Többnyire nők számára készülnek- nem férfisovinizmusból, hanem a két nem élettani különbözősége miatt: a folyamatos izgalom elősegíti, hogy a nő az együttlétkor nagyobb élvezzen, de a férfit túlterhelné és végül nem tudna teljesíteni. A hagyományos darabok célja, hogy a viselőjük szexisen érezze magát, és a partnere szexisnek lássa őt. Némelyikük segíthet abban, hogy újra megtanuljuk a bőrünket mint nemi örömforrást használni. Ide tartoznak a súlyos fülbevalók, szoros szíjak, fűzők és övek, durva szövetek (Szóringek, bambuszgyűrű-ingek), bokaláncok, olyan lábbelik, melyek szépitik a járást és nyomják a talpboltozatot, és újabban - rámenősebb korunkhoz illően - "forró bugyik", amelyek jól a hüvelynyilásba illeszkednek.

Ezek a holmik a nőt a bőrre és izomzatra tett hatásukkal izgatják, a férfit pedig a szimbolikus tartalmukkal. Sok párszámára külön móka, ha a nő valami extrát vesz föl a rendes ruhája alá olyankor, amikor "illedelmes" társaságba mennek, ahonnan nem lehet hirtelen hazamenni. Kapni olyat is, amelyik kulcsra zárható, és a kulcsot persze otthon kell hagyni. Érdemes lenne a férfiaknál is megpróbálni, már csak az egyenlő teherviselés miatt is. A folyamatos nemi izgalom, melyet nem tud az ember leállítani vagy kivédeni, bearanyozhat egy egyébként unalmas programot, és legalább garantálja: ha végre hazaérünk, jól töltjük az este további részét. Lásd Fülbevaló, ruha, Mütűrök és trükkök, Tréfák és bohóságok.

### **Maszk**

Egyesek számára izgató a maszk viselése. Ha ezt furcsálljuk, gondoljunk arra, hogy ez a legősibb emberi eszköz a misztikus, de a szexuális révületkeltéshez is, mert viselőjét fenyegetővé, mássá teszi, mintegy "hatalmába keríti", és megváltoztatja a testképet a részleges takarás révén. Kapni felfújható sisakokat, amelyek ez utóbbi hatást hangsúlyozzák. Mi jobban szeretünk úgy nemi életet élni, ha nincs zacskó a fejünkön. Egészen más alapon működik az a régi profi fogás, hogy a lány bugyiját a férfi fejére húzzák. A maszk valamikor ugyanúgy általános divat volt, mint a fűző. Ne hülyéskedjünk nejlonzacskóval-veszélyes, mert elzárhatja a légzés útját.

### **Motorkerékpár**

Egyre népszerűbb helyszíne a nemi életnek, hiszen egyesíti a ló-szimbolikát a bőrcuccokkal, a veszéllyel és a sebességgel. Sajnos nagyon veszélyes, bukósisakot kell hordani, és a gépet nem hagyhatjuk úgy a saját feje után menni, mint a lovat -de ha magánterületen lévő úton motorozunk, tehetjük saját felelősségünkre. Inkább ne próbáljuk ki országúton. Egy másik hátulütője, hogy az utas (akár hím- akár nőnemű) hátul ül, és nem lehet (vagy nem szabadna) úgy vezetni, hogy ölbe vesszük ruhástul vagy anélkül. Talán jobb a motor szerelmi előkészítőnek, mint szeretkezési helyszínnek. A férfi ne engedje, hogy a nő sebességimádata felülkerekedjen a józan ítélőképességén. A halott férfi nem férfi.

### **Mütűrök és trükkök**

A szexuális felszerelési tárgyak teljesen elárasztják a piacot. Az ilyen "hardver" legnagyobb készítői azelőtt a japánok voltak. A nemi életről szóló könyvben szükség van a fogyasztói tanácsadásra, most tehát tekintsük át a kínálatot.

Az utazók beszámolóiból ítélve a hagyományos népi szexsegédeszközöket főleg a férfiak használják a nők kedvéért. Nagyon a kedvében akarhatnak járni a nőknek, ha mint a kayan törzsbeliek, átfúrják a makkot és "keresztvitorla-rudat" illesztnek bele, vagy mint a szumátraiak, kavicsokat dugnak a hímvesző-szár bőre alá. Szelidebb kultúrákban az ilyen felszereléseket külsőleg alkalmazzák. Ezek főleg gyűrűk, amelyek a makk alatti karimába illeszkednek: lehetnek tollból (palarag uhús, Malájföld), hátuknál összevarrott kecskeszemhéjából (Patagónia), vagy pici szőr-kefékből. Ezek múzeumban láthatók: különben az ember talán gyanakodna, hogy valaki lóvá tett egy túl kíváncsiskodó néprajzkutatót. A meglepő az, hogy a helyükön maradnak közösülés közben. Szinte mindegyik átkozottul kényelmetlen viselet: vagy szűrnak, vagy beleakadnak a szőrbe.

Az európai ember által használt eszközök a rücskös koton, a gyűrűk és hasonló, valamint a műfütyik, azaz hímvesző-toldalékok vagy hímveszőpótlók.

A rücskös kotonok célja nyilvánvaló -hogy érdesítsék a hímveszőt és egyben a hüvelyfalat is. Egy részükön dudorok vagy ujjacskák is vannak, melyek a méhszájat csiklandozzák. Csak egy kis bajunk van ezekkel: állítólag növelik a nő gyönyörérzetét, de mi még egyetlen nővel sem találkoztunk, aki szerette volna őket. Fogamzásgátlóként nem megbízhatók. Sokakat persze maga az ötlet izgat, nem a testi érzés: egész sorozatot vesznek belőle, az

összes lehetséges alakváltozatokkal. A készlethez szárítókeret is jár, erre kifeszítve lehet a gumikat tisztítani, majd síkporral beszorva, felcsavarva eltenni.

Ha valaki vonzódik effélékhez, készíthet saját elképzelése szerinti darabokat úgy, hogy dudorokat ragaszt egy rendes, lemosható gömbölyű végű kotonra Copydexből vagy valamilyen más ruganyos gumipótlóból. A "birizgálókat", nagyobb dudorokat habgumiból kell kivágni és felragasztani, majd az egész készítményt csapvízzel jól lemosni, hogy az irritáló vegyszerek használat előtt eltűnjenek. Létezik olyan, amelyen vastag gyűrű van a makk karimájánál - ez szerintünk egyenesen fájdalmas. Megfosztanak attól a közvetlen testi kontaktustól is, amely a bensőséges szexben oly fontos, bár másfelől ébren tartják a kísérletező kedvet, és a nemiséget összekapcsolják az iparművészettel: kedves hűsvéti ajándék az ilyesmi, főleg annak, akit izgatnak az újdonságok. Szerintünk inkább növeli, mint gyógyítja a frigiditást, hacsak valakit nem gerjeszt maga az újdonság. Egyeseket segít a közös fantáziálásban, feltárulkozásban, ha együtt böngészik a szexgyártmányok vásárlói katalógusát.

A hímvessző toldalékairól, tehát az igazira rátehető eszközökről ugyanez a véleményünk. Nem győzzük eléggé hangsúlyozni, hogy a hímvesszőméretnek szinte semmi köze a nemi örömszerzéshez, legfeljebb annyiban, hogy a nagy méret érzelmileg könnyebben felkelti az étvágyat. Nagy, kemény toldalékkal azonban még kárt is okozhatunk. Ezek legfőleg arra jók, hogy a férfi harci kedvét növeljék, de-éppen úgy mint a mellpótló esetében-senki sem örül annak, ha kiderül: ilyesfélekkel él.

A gyűrűk egészen más lapra tartoznak. Ezek alapvetően merevedésfenntartók: akinél hatnak, annál tényleg javítják a közösülést, mert az elévezés utáni fél-merevedést teljessé keményítik. Ezt úgy érik el, hogy kissé leszűkítik a hímvessző vénáit annak tövénél, s így fenntartják benne a hidraulikus nyomást. Ugyanakkor, minthogy a szeméremdomb fölé kerülnek, a csiklóra ható nyomást is növelik. A legszebb példány, amit eddig láttunk, egy kínai elefántcsontgyűrű volt. A két mennyei sárkány egy gyöngyszemmel játszik (ez az ondócsépp); a gyakorlatban a gyöngyszem apró dudor, mely a csiklóra illeszkedik, a sárkányok pikkelyei szétnyitják és csiklandozzák a szeméremajkakat, és az egészet egy hosszú szalag rögzíti, mely a lyukon átfűzve hátrafut a lábak közé, a herezacskó mögött kereszteződik, aztán fölmeleg a farpofák között, s végül a csipő körül van megkötve. A kínaiak és a japánok szoktak vékony bárt kötni az egész hímvessző - vagy csak a töve-köré, a japánok áttört díszű csöveket is szeretnek az egészre ráhúzni. Minden ilyen esetben a cél a töre gyakorolt nyomás és a szár, illetve az egész szeméremtáj érdekesebbé tétele. Vannak ezenkívül övszerű szerkezetek, melyek a hímvessző gyökét húzzák hátra s így közvetve hátrahúzzák a fitymát. Ma már kaphatók korszerű gumi vagy műanyaggyűrűk, melyek a hímvessző tövére illeszkednek, és csiklóbirizgálóval is el vannak látva. A csiklóbirizgáló dudorok jó része a mi megítélésünk szerint túl kemény ahhoz, hogy kényelmes legyen, és minden gumigyűrű előbb-utóbb becsípi egyik vagy másik felet. Még nem talákoztunk olyannal, férfival vagy nővel, aki sokat profitált volna belőlük. E tárgyak egyike sem holtbiztos merevítőeszköz, és többnyire csak akkor működnek, ha az illetőnek nincsenek impotenciafélelmei. Az egyik fajta, a Blakoe gyűrű körbefogja a hímvessző és a herezacskó tövét is (kapoccsal nyílik- csukódik), és állandó kellemes erotikus érzést nyújt, így növeli a harci kedvet. A merevedés még merevebbé tételéhez az kell, hogy a gyűrű mind a hímvessző, mind a herezacskó tövét körbefogja - némely párok fonállal kötik körül. A hivatásos hölgyek, de néhány nívós amatőr is, a fonállal bonyolult "fütyinyakkendőt" tud kötni, mely összenyomja a tövénél, szétválasztja a heréket. és a hímvesszőt kétszer-hajlított helyzetben tartja, ami a folyamatos szíváshoz hasonló érzést biztosít. Változatos bőrszíjak kaphatók, hasonló hatással. Ne kössük túl szorosra és ne hagyjuk fönn túl soká, nehogy megsérüljön a húgycső. A fémgyűrűket gyakran az ambulancián kell leszedni, mert rászorulhatnak a megmerevedett hímvesszőre. Egy úr, amikor kedveséhez utazott, a repülőtéren működésbe hozta a fém tárgyakra érzékeny biztonsági berendezést. Azzal védekezett, hogy vallása írja elő a fémgyűrű viseletét.

A műfütyik különböző kidolgozottságú mesterséges hímvesszők. Némelyikben fűtőtest van és kilövellőszerkezet, másokban beépített vibrátor. A legrégebbi idők óta ismertek, és nyilván ma is van rájuk vevő; a modern darabok kiváló állagúak. A legtöbb nő nem szokott bedugással önkielégíteni, de minthogy a török háremhölgyek "nem ehetnének sem répát, sem ugorkát, hacsak nem szeletel fel nekik a szakács", azt kell gondolnunk, hogy a némileg tapasztaltabb nők mégiscsak szoktak. A műfütyit használó nőt egyes férfiak egyértelműen izgatónak tartják. Az eszköz második hímvessző is lehet, egyidejű használat céljára.

A kantáros műfütyi, illetve a mindkét-végén műfütyi a nők egymás közötti kapcsolatához való.

A műpuncik hüvelyhelyettesítők. Hagyományos felépítésük melegvíztartó tömlő, melyen gumi vagy műanyag hüvely nyílik. Van olyan, mely felfújható műanyag babához csatlakozik - de mi semmilyen formáját nem tartjuk hasznosnak. Amit helyettesíteni akarnak, azt úgysem pótolja semmi, ezért párkapcsolatban csak akkor menthető a használata - mint a hagyományos kilyukasztott görögdinnyének is - ha a műpunci használatának látványa begerjeszti a partnert. Az a fajta hüvelypótló, amelyben szivattyú van "a himvessző növelésére", nemcsak a mérettel kapcsolatos hiedelmeket táplálja, hanem maradandó károsodást is okozhat a véredényekben s ezért használata kerülendő.

A kínai csengettyűk (ma többnyire Japánból származnak, nevük rin-no-tanra) megítélése megint más. Elefántcsont vagy műanyag golyók, az egyik üres, a másik higannyal teli, a harmadik pedig nagy acélgolyó sok kis fémmelcsévével. Ezeket (fordított sorrendben) a hüvelybe dugjuk, vagy a szeméremajkak közé helyezzük. Van egy darabból álló, tojás alakú változata is. Viselőjének minden mozdulata, a járást is beleértve, egyedülálló altesti gyönyörűséget okoz, mely szaggatottabb, de intimebb is, mint a vibrátor által keltett. Van olyan fajta, amit közösülés közben is lehet használni, mások a tartós izgalom fenntartását szolgálják - akár egész nap, ha bírja valaki. Tartsuk be a gyári használati utasítást.

A szerelmi kesztyűk és gyűszűk csak újabban jelentek meg a piacon, és még távolról sem tökéletesek. Sokkal inkább ajánljuk a kipróbálásukat, mint az utolsó kivételével az összes eddigiekét. Vagy kesztyű alakúak, vagy-ami jobb - külön-külön gyűszű nagyságú ujjsapkák. Bolyhos anyaggal vannak bevonva, amelynek állaga változó: a puha szőrmétől a kemény rostos nejlonig, a köröm helyén pedig sörtepmacs van rajtuk. Erotikus masszázscélját szolgálják mindkét nemnél. Ha jól választjuk meg a sörték erősségét és némi ösztönös ügyességgel rendelkezünk, a hatás a kellemestől a kínzóan kéjesig terjedhet. Nagyszerű ajándék, ha a szeretónket egy gondos kivitelű készlettel lepjük meg. Lásd még Vibrátor Japánmódra, Pökfutkosás

Mindent összevéve azt gondoljuk, hogy legfeljebb a hüvelybe helyezendő műtyűrök használhatnak a nemileg korlátozottaknak - de ebben is kételkedhetünk. A többi esetben kár a kidobott pénzért. Legtöbbször csak elrontják a gyönyörűség természetes hevességét. A bőr izgatása persze más dolog.

### **Nagy lábujj**

A férfi nagy lábujjának hegye pompás szerelmi szerszám, mellyel a csikló vagy a hüvelynyílás ingerelhető. Az a közismert úriember, aki az erotikus rajzokon hat nő foglalkoztat egyszerre, ezt nyelve, himvesszője, két keze és két nagy lábujja segítségével végzi. A lábujj jól használható mell-közötti vagy hónalj-közösülés közben, vagy ha a férfi a nő fölött lovagol bármilyen módon, vagy ha szemben ül vele, a nő pedig ül vagy fekszik. Vigyázzunk: a körmök ne legyenek élesek. Étteremben meg lehet csinálni - ha szűk nadrág van a nőn -, a férfi leveszi a cipőjét-zokniját, odadugja lábát és szinte folyamatosan élveztetni a nőt, miközben a kezek tisztességtudóan az asztal fölött nyugszanak és érintkezésnek semmi jele - társaságban ezt már nagyon haladó szintű szexnek tekintik. A nő e téren kevesebbet tehet, esetleg megtanulhatja a két nagy lábujjával "kezezni" a fiút. A lábujjak határozottan erogén testrészek, és nagyon üdvös hatással lehet őket csókolni, szopogatni, csiklandozni vagy összekötözni.

### **Négyesben és többesben**

Ennek manapság kultusza van, a feleséggel mi nem veszünk részt ilyesmiben, úgyhogy erről hallomásból beszélünk.

Társadalmilag egyre elfogadottabbá válik, és - személyes ízlésünktől most eltekintve - az égvilágon semmi okát nem látjuk, hogy miért ne szeretkezhetnének baráti párok együtt, mint ahogy sokan teszik is. Hogy cserélgetik-e közben a partnereket, az ízlés dolga. Vagy nagyon jó barátoknak kell lenniük, vagy vadidegeneknek, és gyanítjuk, hogy a gyakorlatban nem megy olyan jól, mint ahogy előre elképzelik. Az első ilyen próbálkozásoknál a férfiak gyakran impotensek: gátlásaink olykor elevenebbek, mint hisszük. Sok tapasztalt pár esküszik az ilyen csereügyletekre. Mások helytelenítik, mint bomlasztó erőt, vagy meg se próbálják, mert nem akarják kockára tenni azt a rendkívüli bensőségességet, mely az igazi és teljes nemi párkapcsolatban valósul

meg. Ez a veszély nem áll fenn a csere nélküli együttes szeretkezésnél. A barátok úgyis elmondják egymásnak nemi ötleteiket; miért is ne lehetne bemutatót tartani, az ember



nézőként is sokat tanulhat, arról nem is beszélve, hogy mások élvezete milyen izgató tud lenni.

A híres vegyírányú tükör"-jelenet az igazi szurkoló kukkoló típusoknak való, vagy a madár-figyelőknek,

akik nem akarják elriasztani a megfigyelt állatot. Nagyon kevéske közösülés is elég, hogy a legtöbb ember megfélekedezzen a környezetéről, bár utána néhányan hangos csattanással érnek földet. A legtöbb férfi meg tud barátkozni a gondolatokkal, hogy társaságban szeretkezzen - a nők egy részét izgatja az ötlet, más részüket határozottan taszítja.

Az "orgiákhoz" ezzel szemben bőséges alkoholos locsolás szükséges, ami már magában is meggondolandó. Nem vethetjük le kétezer év prédikációit az alsóneműnkkel együtt. A felvilágosult értelmiségiek tönkreteszik az ilyen alkalmakat, mert előbb-utóbb beszélni kezdenek a dolgról, ahelyett, hogy csinálnák, és amikor végül kudarcot vallanak, arról is csak tovább beszélnek. Úgyhogy el tudjuk képzelni, hogy a legjobb orgiázók a

' jómódú felső-középosztálybeliek, a kisebb "jet-set" milliomosok és a szórakoztatóipar dolgozói. Érdekes lenne látni, hogyan boldogulnak, de van egy rosszmájú gyanúnk, hogy miután lefutott egy-két nagy hacacaré, a továbbiak ugyanolyan unalmasak - vagy öntudatosan kedélyesek-, mint amikor ugyanezek az emberek szex nélkül jönnek össze. Mi alighanem jobban szórakoznánk otthon kettesben, hacsak nem volna minden vendég profszintű szexpartner, ami nem valószínű. Ha össze is jönne egy első osztályú szex-társaság, azt vagy elrontaná az ösztönös visszajelzés hiánya (hiszen azt idegentől nem, csak a szeretőjétől kapja meg az ember), vagy rövid idő alatt zárt körre szilárdulna.

Az újdonság önmagában is izgató. A sorshúzásos "kulcsklub" (a férfiak húznak, hogy ki melyik nőhöz megy haza) sok országban ismert alkalmi szórakozás, Indiában vallási rítus. Az az érzésünk, hogy ez rendszerint - bár nem mindig - nagyon is világi férfi-szórakozás. Semmi kivétlenül nem találunk benne, ha igazi barátokról van szó, ha a nők - ez fontos - felnőttek, kiegyensúlyozottak, és ha a férfiak nem csak bizonyítani akarnak. Jobb volna ilyen csak akkor rendezni, ha a nők akarnak a férfiakra sorsot húzni.

Összefoglalva, szerintünk a "többes szám" nem a magas színvonalú nemi életet, hanem inkább az önbizalom erősítését szolgálja. (Sajnos gyakran a legaktívabbak éppen azok, akik bensőséges kapcsolataikban sikertelenek.) Tisztos cél ez is, de nem az első osztályú szex tárgykörébe tartozik. A nemi élet lehet egyszersmind társadalmi élet, ha így esik jól; hogy ez partner cserélgetést is jelent-e, az izlés dolga, a két fél egyenértékű szavazatán múlik. Mivel az ember ősi igénye, hogy egyszer-egyszer részt vegyen egy minden korláttól mentes orgián, talán szükség is van ilyenekre. A női felet rendszerint akarata ellenére vonszolják bele. Adódhatnak bonyodalmak és szorongások, de bonyodalmak mindenütt adódhatnak, még egy kártyapartin is. És nem tagadjuk, hogy egy csomó kiváló társasjátékot lehetne ilyen alkalmakra kitalálni. Érdekes, hogy a rendszeres csereberélők egy pár próbálkozás után beleunnak ezekbe, és visszatérnek - legalábbis időlegesen a párkapcsolathoz. Arra is gondoljunk, hogy a legjobb barátainknak is lehet nemi betegsége, és az antibébi tableta megkönnyíti ezek terjedését. Vannak, akiknek nem kellene ilyesmibe bocsátkozniuk - nem nemi betegség, hanem egyéb apró fertőzések terjedése miatt. Próbáljunk meg átállni zselés vagy fenil higany-acetátos fogamzásgátlóra, vagy használjunk ilyeneket is, mosdjunk meg az egyes érintkezések között.

Ha kiegyensúlyozott emberek egy kétszer-kettes helyzetben biszexuális játékokkal is kísérleteznek, az még nem jelenti azt, hogy úgy is fognak maradni (a ritka kivételektől eltekintve). A biszexuális "hívás" minden partnercsere fontos izgató összetevője. Mindnyájunkban van valamennyi a másik nemből. Ha így jut kifejezésre, szorongások nélkül, az még jót is tehet. De ha ösztöneink azt súgják, hogy jobb ezt nem bolygatni, akkor ne bolygassuk.

### **Nedves stílus**

Egyre népszerűbb ez is mint szuper-bőr jellegű ösztönfelszabadító; feszes és fényes. Van, aki az igazi vízesességet szereti: zuhanyozzunk le könnyű, szűk pamutruhában, az eredmény izgató érzés és izgató látvány. A csupasz bőrre vett átlátszó műanyag esőkabát is ugyanígy hatásos egyeseknél, és közismert férfi-gerjesztőszer.

### **Osztiga bécsi módra**

Olyan hölgy, aki a lábát a feje mögött keresztbe tudja tenni, miközben a hátán fekszik. Miután ilyen helyzetbe hozta magát, markoljuk meg szoroson lábfejenél, és teljes hosszában feküdjünk rá. Ne próbáljunk olyan partnert e helyzetbe hozni, aki nem elég hajlékony hozzá: a nyers erő itt nem segít. Ezt az érzést, a medence sajátos hintázó mozgását kevesebb

gyakorlással rendelkezők is megízlelhetik, ha a nő a hasán teszi keresztbe a bokáját, térdét a vállához nyomja, a férfi pedig teljes súlyával ráfekszik. Hogy miért "bécsi", azt nem tudjuk. Csak rövid időre elviselhető helyzet, de pompás nemiszervi nyomást biztosít mindkét félnek.

### **Pókfutkosás**

Pattesdaragnée, szó szerint "póklábak", a csiklandozós erotikus masszázis francia neve. Az ujjbegyekkel végezzük, a lehető legkönnyebb érintéssel, mert most nem annyira a bőrt izgatjuk, inkább a szinte láthatatlan szőröcskéket, és nem a nemi szerveken, hanem az utánuk következő legérzékenyebb helyeken. Ezek: a mellbimbók és környékük, nyak, mellkas, has, karok és combok belső felülete, talp és tenyér, herezacskó, illetve a herezacskó és a végbélnyílás közti terület. Két kézzel dolgozzunk: az egyikkel állandó nyugodt ütemben haladunk előre, a másikkal pedig váratlan támadásokat kezdeményezünk. Az egész művelet lényege az érintés végtelen könnyűsége - elektromosabb, mint a csiklandozás. A tollak, sörtés kesztyűk és vibrátorok egészen más érzést nyújtanak. Ha valaki mozgékony, jusson eszébe, hogy a lábán is vannak ujjai, és szőr is található különböző testtájakon, a szempillát is ideértve, és ezekkel szentesíthető a kezelés. Könnyen használható e célra az ujjsapka-készlet, melynek darabjai a durva szövettől avidraprémig változó tapintású anyaggal vannak bevonva. Az igazi, eredeti francia ujjbegyes eljárást nehéz megtanulni. Ez az egyik általános bőrizgató módszer (a másik a Csókfürdő, amely még a bőrükre alig érzékeny férfiaknál is biztosan hat.

### **Pompoir**

A "szivattyúzás": a legnagyobb becsben tartott nemi technika. "A nő összeszorítja jóniját, míg úgy nem szorítja a lingánrot, mint az ujjak, melyek tetszése szerint nyílnak és záródnak. Végül úgy tesz, mint a gopalaleány a tehén fejésekor. Ez csak hosszú gyakorlással tanulható meg, és különösképp azzal, ha a nő akarateréjét a kérdéses testrésztre összpontosítja, ahogyan mások a hallásukat igyekeznek élesíteni... A férj ezért minden nőnél többre tartja majd, s nem cserélné el a Három Világ legszebb királynőjéért sem... Némely népcsoportoknál a hüvely záróizmai rendkívül fejlettek. Abesszíniában például a nők annyira urai ennek az izuruknak, hogy fájdalmat is tudnak okozni a férfinak, ha pedig annak combjain ülnek, orgazmust tudnak előhívni anélkül, hogy bármely más részüket mozdítanák. Az ilyen művésznőt az arabok kabbazalrnak, "megragadó"-nak nevezik, és nem csoda, ha a rabszolgakereskedők nagy összegeket fizetnek érte." Így Richard Burton, a múlt századi angol utazó. A dolognak semmi köze a "sajátos népcsoport"hoz", csak a sok-sok gyakorláshoz. Lásd Gyakorlás

### **Pornográfia**

Így neveznek minden nemiségről szóló irodalmat, amit be akarnak tiltani. A legtöbb normális ember szívesen nézeget szex-könyveket és olvas elképzelt szex-történeteket; ezért kell az abnormális embereknek annyi pénzt és energiát fordítani arra, hogy ezt megakadályozzák. A boltban kapható anyagokkal az a baj, hogy az alapjuk puszta fantázia, méghozzá gyakran naiv fantázia, és ezért nem sokat segítenek a nemi élet gyakorlatában. Az általunk leírt nemi viselkedések bármelyikének ábrázolása segít abban, hogy az emberek el tudják képzelni őket, de a pornótörténetek unalmasak, önisméltók, és alig-alig hihetőek. A nyíltan társadalomellenes képzelgések, tehát kínzások vagy ilyesmi, aggasztják a törvényhozókat, és sok más embert is, mert - úgymond - mindig akadnak hülyék, akik leutánozzák. Csakhogy ugyanennyire lehetséges az is, hogy ezek a művek segítenek a nem túl értelmes embereknek abban, hogy életszerűen elképzeljék, "kifantáziálják" elfogadhatatlan vágyaikat, s így már nem kell a valóságban kivitelezniük őket. Sajnos bizonyíték egyik irányban sincs. Minden normális pár használhatja a pornográfiát, illetve annak színvonalas részét, tehát olyan műveket, amelyekben kivitelezhető, elfogadható és gyönyörteljes nemi cselekmények vannak leírva, melyeket ők is szívesen csinálnának; vagy ahol olyan fantáziák szerepelnek, melyek ugyan nem kivitelezhetők, de jótékonyan gerjesztő hatásúak. Az irodalom általában erre való. Sok férfi és nő tapasztalja, hogy a szexkönyvek segítenek az érzések hőfokát ágyhőmérsékletig melegíteni. Úgy használjuk ezeket, ahogy a futballrajongók a fociról szóló könyveket - nem baj, ha a történetben emberfeletti göllővőképességű játékosok szerepelnek. Nem igaz, hogy csak a férfiakat izgatja a szex-irodalom, de az igaz, hogy a nőket akkor izgatja jobban, ha a szerző nemcsak a férfi-érzelmeket tartja szem előtt.

Ha valaki némi írói vagy művészi tehetséget érez magában, akkor használja fel arra, hogy fantáziáját maradéktalanul kifejezze, persze csak magánhasználatra. A legjólneveltebb írók és művészek is csinálták ezt, még ha nem is publikálták az eredményt. Így lehet közel jutni

azokhoz a dolgokhoz, amelyeket a valóságban nem ismerünk, vagy nem is akarnánk megvalósítani; mindez kiegészítője az álomnak és a játéknak.

Sokan rettegnek, hogy a pornográfia gyerekek kezébe kerülhet. Ha a könyv a normális szeretkezéssel foglalkozik, a félelem valószínűleg alaptalan, mert a kisebb gyerekeket inkább untatja az ilyesmi. A fő aggály az, hogy a pornómafia termékei gyalázatosan rosszak - némelyik még egy felnőttet is taccsra tesz. A felnőtt képzelgések leírása, ha kifecamodott vagy kegyetlen elemeket tartalmaz, tényleg ijesztő lehet, bár nem jobban, mint sok más, esetleg a tv-híradó, sőt a vallásos könyvek. Ha pornográfiát találunk a gyermekeknél, gondoljunk arra, hogy még sokkal többet árt, ha jelenetet rendezünk. A serdülőknél valószínűleg ártalmatlan, kivéve ha nyilvánvalóan súlyos szexuális problémáik vannak.

### **Postillionage (Postakocsizás)**

Közvetlenül az elékezés előtt egyik ujjunkat a partner végbelére vagy végbelébe tesszük. A francia erotikus könyvek kedvelt receptje, és van, akinél remekül hat. A legtöbben azt szeretik, ha az ujjunkat szorosán a végbélnyílás előtti részre nyomjuk. Férfiaknál ez önmagában is merevedést tud okozni. Használható kis vibrátor az ujj helyett, de ha egyszer már bedugtuk, ezután már ne kerüljön a hüvelybe. Ha a sarok odanyomódik a herezacskó mögötti részre vagy a végbél és a hüvelynyílás közé, az némely helyzetben kellemes lehet.

### **Puncitartó**

Hasznos nemi segédeszköz - használatát lásd a ruha alatt. Ha tényleg használni akarjuk közösüléskor, nemcsak kosztüm gyanánt, akkor a legjobb házilag elkészíteni. A legalkalmasabb anyag e célra a fehér vagy fekete selyem. Simuljon a testre tökéletesen, legyen feszes, akár bőrünk, csak a szeméremgombot és a hüvelynyílást fedje. A pamut is megteszi, de a nejlon nem jó tapintású. Más anyagból is készülhet, ha célja az izgalomkeltés, a látvány, de ezeken át nem lehet csókolni. Ha ilyesmit is akarunk viselni, illesszük a selyem "levélke" fölé. Az elől nyitott bugyi nem ugyanaz.

### **Rózsalevél**

A végbélnyílás és a gáttájék nyelvvel való izgatása, mindkét nemnél. Ugyanazokkal a veszélyekkel járhat, mint az anális közösülés. Lásd 139, 140 oldal.

### **Ruhán át**

Igazából a komolyabb "tapizás" (petting) egyik válfaja: a nő magán tartja a bugyiját vagy a puncitartót, a férfi pedig végzi a rendes közösülés szokásos mozdulatait -amennyire az anyag engedi. Sok népnél kedvelt módszer a házasság előtti nemi életben: Törökországban a neve badara, a bantuknál metshastb., stb. Fura, hogy nekünk nincs rá szavunk. Fogamzásgátló módszerként nem megbízható, kivéve ha magömléskor a makk teljesen a combok között van, tehát jó messze a hüvelynyílástól, ruha ide vagy oda. Akik használták ezt a fogást házasság előtt, szeretnek visszatérni hozzá, előétel gyanánt, vagy menstruáció idején. Hátránya a kiszáradás, a férfi kidörzsölheti magát, ha túl sokáig csinálja. Viszont sok nő jól el tud így élvezni.

### **Szabadban**

Nem lehet eléggé hangsúlyozni azon országok előnyeit, ahol meleg a nyár. Angliában, ha rendszeresen és kimerítően kívánunk a szabadban szeretkezni, akkor fagyállónak és parktulajdonosnak kell lennünk. Írországban és Spanyolországban (bár az utóbbi elég meleg) a papok ellen is kell védekezni. Az Egyesült Államok legtöbb része e szempontból igazán szerencsés. Ami furcsa, hogy a kerteket miért nem tervezik ügyesebben. Európa fallal, sövényvel körülvett kertjei többnyire jól használhatók, legalábbis éjszaka.

Az elhagyatott, vad természetnek az a hátránya, hogy tele van kellemetlen állatokkal, a hangyától és a szúnyogtól a csörgökigyóig és a túlbuzgó rendőrig. Felszíni szempontból a legjobb hely a homokdűnék között van, melyek takarnak, megórzik a meleget, és nem rejtegetnek csipős rovarokat. A pázsit is remek, ha jól takarja valami. A legjobb rejtekhely, ahol le is lehet vetkőzni, a magában álló bozótos, mert kifelé lehet látni, de befelé nem: ez a fontainebleau-i festők "lugasa". A zsúfolt tájakon élő európaiaknak nagy gyakorlatuk van a gyors felöltözésben, és olyan helyeket is használnak, mint a londoni Hampstead Heath park vagy a bécsi Práter. Amerika oly tágas, hogy a választás igazán nem nehéz - ha mégis kockáztatunk, gondoskodjunk a menekülés útjáról. A veszély sokaknak izgató; másoknak - mindkét nemből-riasztó. Olyan játékokat, amelyekben lelkesen el lehet merülni, például pucérra vetkőzni, vagy egymást fatörzshöz kötni, csak nagyon elhagyatott vidéken, vagy fallal övezett kertben tanácsos játszani.

Amit zavartalanul megtehetünk a londoni Hyde Parkban, az életveszélyes volna a New York-i Central Parkban, mert csoportos erőszaknak tennénk ki magunkat. Ha külföldön vagyunk,

vegyük figyelembe az illető ország erkölcsi szabályait. Ne botránkoztassuk meg a helybélieket. Keleten teljesen megszokott a lapos tetőn tölteni az éjszakát, az ember szeretkezik, és közben látja az egész várost.

### **Szász módra**

Coitus saxonus: ujjunkat erősen rányomjuk a férfi húgycsővére a hímvessző tövénél, hogy megakadályozzuk a magömlést és (ha lehet) a megtermékenyítést. Ne használjuk fogamzásgátlási céllal, mert az ondósejtek már jóval a kilövellés előtt szivárogni kezdenek. A nők egy része azonban ért hozzá, hogy kezezés közben a húgycsőre gyakorolt nyomással megállítsa, majd elindítsa a kilövellést, így nyújtani tudja azt az időt, melyet a férfi a csúcsponton tölt. Ennek legjobb módja, ha a hímvesszőt a töve közelében két vagy három ujjal megnyomja: jó erősen kell nyomni, de azért ne okozzon sérülést. Van, aki a herezacskó és a végbélnyílás közötti rész közepét nyomja meg. A cél, hogy a kilövellést részletekre osszuk szét. Ha a húgycsővet teljesen elzárjuk, akkor férfi magja végül a hólyagjába ömlik. Nincs bizonyítva, hogy ez káros volna, hacsak nem csinálják nagyon erőszakosan és túl gyakran, de azért jobb, ha kerüljük. A magömlés megszakítását valószínűleg ugyancsak ártalmatlan, de nehezen megvalósítható és nem mindenkinél sikerül. Azok a nők, akik rendszeresen élnek vele, azt mondják, hogy a férfinak kellemes - de ez a partnerükön is múlhat. Egyszerűbb az a megoldás, hogy közvetlenül az elékezés előtt leállunk mindennel, és pár perc múlva folytatjuk az egészet.

### **SZÍJ**

Gyors zabolázó eszköz azok számára, akik nem tudnak csomót kötni, fölhorzsolják egymást a kötéllel, vagy egyszerűen csak szeretik a szíjszerszámolás látványát. Kapható különböző bonyolultsági fokokban és különböző testhelyzetekhez. óvakodjunk a drága gyártmányoktól, amelyek csak fantázia-fotókhoz valók. Minden belevalóbb dán szex-butik bőséges kínálatot tart szíjakkól. Létezik például olyan kesztyű, mely hátrahúzva tartja a könyököt, anélkül, hogy belevágna viselője karjába. Sokan szeretik: mert szoroson "tartják" az embert, és erős nyomást gyakorolnak a bőrre. Egyesek rájátszanak a lovaglási párhuzamokra, vagy beleveszik az erényövet, fűzöt stb. is a jelenetbe. Az egyetlen hasznos ilyen találmány a "lábszártartó": állítható hosszúságú rúd, két végén szíjból készült füllel, arra szolgál, hogy a lábakat szétárt helyzetben lehessen rögzíteni, ha nincs ágyrács, amihez odakötözhetnénk.

### **Tánc**

Minden páros társastáncot arccal a közönség felé járnak. Ennyiben a puritánoknak teljesen igazuk volt, amikor tiltották. Az érintkezés nélküli táncok azért alakulhattak ki, mert ma már nincs szükség ürügyre ahhoz, hogy lányt átöleljük. Nem is kell érintkezés ahhoz, hogy a tánc izgató legyen -sőt, a flamenco vagy twist sokkalta erotikusabb, mint egy összebújós tánc, mert elég távol van a két fél ahhoz, hogy lássa egymást. Ha jól csinálják, az ilyen tánc nem más, mint távirányított közönség.

Akik jó szeretők, általában jól is táncolnak együtt nyilvános helyen vagy zárt ajtók mögött, felöltözve vagy meztelenül. Pompás dolog tánc közben egymást levetkőztetni. Ne sietessük a közönséget: táncoljunk addig, míg a ritmus és egymás látványa és illata el nem juttat odáig, hogy a férfinak már kibírhatatlanul feláll, a nő pedig csaknem elélez. De még ekkor sem kell megállni. A legtöbb pár meg tudja csinálni, hogy bedugva is tovább táncol, akár egymás karjaiban, akár "limbó"-alakzatban hátrahajolva és csak a hímvessző által összekapcsoltan - feltéve, ha a magasságuk ezt lehetővé teszi. Ehhez sajnos az kell, hogy a nő legalább olyan magas legyen, mint a férfi, holott inkább alacsonyabb szokott lenni. Másként a férfinak be kell hajlítania a térdeit, ami fárasztó. Ha nem tudunk bedugva táncolni, és ha a nő kicsi, alkalmas lehet valamelyik hindu álló-helyzet, így táncolhatunk tovább. Ha a nő ehhez nehéz, akkor célszerű hátulról behatolni, de a táncot ekkor sem kell abbahagyni.

Kétszemélyes játék ez. Bizonyos körökben kezd elterjedni, hogy társasági tánc során levetkőztetik egymást, mintegy bevezetőül a csoportsexhez -de ez valóban csak bevezető, és néhány tánc után a parkett kiürül és megtelnek az ágyak.

Tánc közben a csábítás, a bátorítás egyaránt természetes. A tánciskolai időkben azt kívántuk, bárcsak a lánynak a hátán volna a melle, hogy meg lehessen fogni, de hát ez túl egyszerűvé tette volna az életet. Bőven elég a finom nyomás, a ritmus, a látvány és az illat, és a távirányítási módszerek ismerete.

A legtöbb szerelmespár ellenzi a lekérést.

### **Távirányítás**

Régi sztori, hogy el lehet csábítani egy teljesen ártatlan újoncot, akinek fogalma sincs semmiről, pusztán azzal hogy az ember a hüvelykujját az ökölbezárt ujjai vagy az ajkai közé

dugja és szórakozottan ki-be, ki-be mozgatja. Hát ezt szeretnénk látni. Akire eddig ezt hatni láttuk, az mind nagyon pontosan tudta, miről van szó.

Ez a távirányított pumpa egyik változata. Az ajkak közötti módszer jobban hat körömmel lefelé, a megfelelő ritmusban; a lány ott fogja érezni, ahol kell. Ugyanazt teheti a nő a férfivel is, például az evés során (lásd a Tom Jones frenetikus jelenetét). A legtöbb lány - és néhány férfi is -, ha egyszer megszokta a távirányítási eszközök valamelyikét, eljuttatható az izgalom, a merevedés, sőt az elélezés szintjéig - akár a saját fülcimpánk dörzsölésével -, több vendég feje fölött az asztal mellett, vagy színházban a szemben lévő páholyból. A legmulatságosabb eset, amit eddig távirányításban láttunk, az volt, hogy a nő egy férfivel táncolt, aki észrevette, hogy valami zajlik a karjai között és ezt a saját hatásának tudta be - pedig az igazi adóállomás a nő szeretője volt; aki egy asztalnál ült.

### **Toll**

Egyesek szerint jól használható a bőr izgatására, tehát a mellen és általában a testfelületen - nem magukon a nemi szerveken -, valamint a tenyéren és a talpon. Használjunk kemény, szálas tollakat (gémet vagy kócsagot), vagy régmódi tollseprűt.

### **Török módra**

Az Oszmán Birodalom szultánjáról azt hisszük, hogy örökös dinomdánomban éh, holott valójában a hivatalnokok és eunuchok piramisának legalján senyvedett, állandó halálfélelemben, és minden nemi aktus után alá

kellett írnia a "ménestörzskönyvet". A fiatalságát gyakran olyan ágyasok között töltötte, akikről tudni lehetett, hogy meddők, s közben várta, hogy trónra kerül-e vagy megfojtják egy másik örökös trónralépésekor. Népes háremének megtanították a gyönyörhözás művészetét, de erről feljegyzés nincs. A kiválasztott hölgy meztelenül lépett be ura hálószobájába, és a sötétben az ágy lábánál bebújt a takaró alá, majd felkúszott a férje mellé, hogy várja kívánságát. A vonakodó új nőket a főeunuch, az Aga Basi hozta be. Hüvelykujjukat szorosan hátrakötötték, és gyakran a talpukra mért korbácsütésekkel szorították engedelmességre őket. A vétkező ágyasokat zsákba varrva fojtották vízbe. A tények dacára az erotikus török jelenetek nagyon megmozgatták a keresztény Európa fantáziáját a 19. században.

Nem szabad hagyni, hogy a vicc balul üssön ki, és keserűségbe forduljon. Ha sikerül közöszlőni a vendéglőben, vagy a nagynénike ebédlőasztalán, és mindezt ép bőrrel ússzuk meg, akkor utólag nagyokat röhöghetünk - de, ha nem ússzuk meg, akkor nemhogy röhögni, szólni se igen fogunk egymáshoz jó ideig. Mindig két erő működik egyszerre: egy veszélykereső és egy önmeztartóztató erő, s e kettő józan egyensúlyát kell megtalálni, no meg segít az őrangyal, aki szemmel tartja az ilyen ütődött játékokat, és megóvja a szerelmeseket a következményektől. Mindent összevéve könnyelműség lenne a bohóságot ajánlani, viszont kihagyni kár lenne.

Hogy mennyit nevetethetünk közöszlős közben a csínyektől eltekintve - az szerintünk jó mércéje annak, hogy mennyire tudjuk szeretni egymást. Bizonyítéka, nem pedig cáfolata a kapcsolatokat őszinte komolyságának. Ha ez adva van, a nevetés sose árt, hiszen a nemiség mulatságos. Ha nincs meg, akkor a nevetés vége pofon, könny vagy elmaradt élvezés, merthogy a megjegyzés "elrontotta a hangulatot". Ha jól mennek a dolgok, akkor a nevetés a hangulat része, és még akár a csúfolódás is lehet szeretetteljes. Nincs jobb tréfa, mint a képtelen körülmények között sikerre vitt szeretkezés. Manapság olyan ritkán adódik igazi örömből fakadó önfeledt nevetés.

Aki a partnerét (főleg nőt) úgy viszi el különböző tisztas alkalmakra, hogy a hosszú kabát alatt anyaszült meztelen, vagy valami szex-felszerelést visel, az igencsak szereti a veszélyes helyzeteket. Némely párok imádnak ily módon fügét mutatni a társadalomnak. Valóban nem veszélytelen - ha muszáj csinálni, előbb győződjünk meg róla, hogy a nő valóban élvezné-e. A bugyinélküliség teljesen kielégíti a legtöbb lány veszélyigényét, hacsak nem kifejezetten veszélykereső típus.

### **Tükör**

Mindig fontos része volt a szexuális berendezésnek, minden olyan hálószobában, amely nem kizárólag alvási célokat szolgál. A tükör révén a szeretkezés látványélményt is nyújt, a diszkréció megőrzése mellett, sőt segít gyakorlati hibák kiküszöbölésében. Az is izgató, hogy az ember saját magát látja: a férfi a saját merevedését és mozdulatait, anélkül, hogy megállna, a nőt gerjesztheti a saját testének látványa, ahogy önkielégít, ahogy kikötözve fekszik, vagy bármely eljátszott fantázia helyzet, hiszen mindketten megkapják a néző és a résztvevő élvezetét egyaránt. Akik viszont nem szeretik a tükröt, azt mondják, hogy elrontja

az elzárkózás, a "senki-ne-lássa" érzését, mely nélkül nem lehet igazán kéjelegni; a tükörrel felszerelt szoba nem anyaméh többé két iker számára, hanem a Tiffany-kávéház nagyterme. Aki még sosem szeretkezett nagy tükör előtt, próbálja ki. Igazából több tükör kell, hogy forgolódás nélkül mindketten mindent lássanak. Érdeemes venni a fáradságot, nemcsak a leskelődés gyönyöre (a voyeurhatás miatt), hanem hogy lássuk: mennyire nincs semmi nevetséges abban, ahogy szeretkezünk. A nemiség hidegvérű leírása méltatlan és nevetséges hatást kelt, de ha látjuk miközben csináljuk, mindjárt természetes, vonzó és esztétikus, ami nagy önbizalomerősítő, még ha nem is mindenki szép testű. Eljőhet az idő, amikor már jobb érezni, mint látni, mi ketten a feleséggel még nem tartunk ott, középkorú létünkre.

Mindenki azt tart a lakásában amit akar, de ha vendégeket hívunk, jobb a tükröket a szekrényajtók belsejére vagy állványra szerelni. Manapság annyit hallani az egyirányú tükrökről, hogy némely pár minden olyan tükörtől fél, amely mögé nem tud bemenni.

A régimódi bordélyházak kedvelt szolgáltatása volt a száztükrös szoba. Az áratól eltekintve, vagy élvezhető vagy nem: száz egyszerre mozduló pár vagyonis izgató lehet egyeseknek, míg másokat a május eleji felvonulásra emlékeztet a Vörös téren, vagy egy előregyártott római orgiára, nem pedig szerelmi együttlétre.

### **Vibrátor**

Újsütetű segédeszköz, mely igazán hasznos a nemileg tapasztalatlan nő kezében, mert megtanítja arra, hogy hogyan kell saját érzékenységét felkelteni. Két fő vibrátor-típus van: a hímvesztő-alakú, mely használható bőrön, mellen, csiklón, vagy mélyen a hüvelyben (a kisebb méretű a végbélben is használható), illetve a nagyobb motoros fajta, melyet a masszörök használnak. Ez kesztyűszerűen a kézre csatolható, és vad gyönyört okozhatunk vele a test szinte bármely részén. A vibrátor nem pótolja a hímvesztőt - a nők egy része szívesebben önkielégít ezzel, mint az ujjával, vagy beteszi a hüvelyébe, miközben kezével a csiklóján dolgozik. Sok

szerelmespár szívesen használja a bőringerlési játék részeként. Vannak vibráló szállodai ágyak, melyek pénzbedobásra adott ideig rázkódnak: szakról jókat hallottunk, de hajlamosak a legrosszabb pillanatban leállni, és van, aki rosszul lesz tőlük. Jobb hatást érünk el, ha a vibrátorral az egész testet gondosan végigmasszírozzuk, mint ha túlzottan a hímvesztőre vagy a csiklóra koncentrálnak, de ez szakértelmet kíván. Vannak mindenféle hímvesztőszerű szerkentyűk, melyeket a rendes vibrátorra lehet ráhúzni, de ezeknek az újdonságon túl nem sok előnye van.

### **Vonat**

Régi, kedvelt színhelye a "rendhagyó" nemi együttlétnek, de lassan kimegy a divatból, mert ma már ritkán utazik az ember hosszú utakra hálókocsiban. Nem tudni, mi teszi olyan izgatóvá a vonatot: hogy gyorsul és himbálódzik, vagy az, hogy gondolatban szökött szerelmespárhoz hasonlítjuk magunkat. A finomabb párizsi, bécsi bordélyokban szokás volt vasúti kupét berendezni, vasúti felszerelési tárgyakkal és zajokkal ellátva, amit egy motoros szerkezet zötykölődtetett. Mivel valószínűleg a mozgás és a változó gyorsulás kelti az igazi hatást, válasszunk olyan vonatot, ahol kemények az ágyak, a pálya sokat kanyarog és sok a kitérő. Végszükség esetén egy "talpon állót" le tudunk zavarni a mosdófülkében.

### **PROBLÉMÁK**

#### **Néhány jótanács**

#### **Biszexualitás**

Mindenki biszexuális, azaz mindenki képes bizonyos mértékig mindkét nemhez vonzódni szexuálisan. Ha valaki "homoszexuális", az nem emiatt van, hanem azért, mert az ellenkező nemtől valami elriasztja, s (így az azonos neműek iránt vonzalma nyilvánvalóbbá, sőt egyeduralkodóvá válik. Az emberek biszexuális viselkedése sokmindentől függ: a társadalomtól, melyben élnek, a lehetőségeiktől, illetve attól, hogy mennyire aggasztja őket az azonos neműek iránti vonzalom.

Aktív biszexuális életet élni a mi társadalmunkban problémákhoz vezet, nem utolsósorban az ellenkező nemű partnerrel, aki természetesen a legtöbb ember számára a legfontosabb nemi együttlétek legfőbb társa. Ebben a könyvben, mely a férfi-nő szexről szól, csak azért említjük, mert hármass és csoportos játékban - ami egyre elfogadottabbá válik - elkerülhetetlenül kínálkoznak a biszexuális alkalmak, és sok "normális" ember aggódik, részben mert észreveszi, hogy érez ilyen vonzalmat, részben mert utána fél, hogy "aberrált" lesz. Ennek nem sok a veszélye. Akiben erős hajlam van az azonos neműek iránt, az általában korán észreveszi ezt (és talán jobb, ha nem kultiválja, ha eddig kielégítőnek érezte

a rendes nemi életet). A férfiaknak öröklött és társadalmi okokból egyaránt több gondot okoz ez, mint a nőknek, akik könnyebben mennek bele más nőkkel való kölcsönös játékba egy csoportsex-helyzetben. Az egymást izgató nők látványa gerjesztő hatású a férfiakra. A legtöbb társadalomban a férfiak játszanak (vagy szeretnének játszani) egymással nemi játékokat bizonyos körülmények között, bizonyos életkorban, vagy ahol ezt nem tiltja a hagyomány. A majmok mindenestre csinálják. Ha nem lenne meg ez a képességünk, az emberek sose alakíthattak volna férfitársaságokat, ugyanis az azonos neműek közötti erotikus játék csillapítja a más fajoknál tapasztalt vetélkedést és harciasságot. Be kell azonban vallanunk, hogy az emberi érzelmvilág biológiai alapjait még nem értjük teljesen, (így azt se, hogy mennyiben gerjesztő (ösztönfelszabadító) hatású, hogy a partnernek van-e hímveszője vagy nincs. Erre Freud hívta fel a figyelmet, és a főemlős-kutatók igyekeznek a gondolatot kitölteni tartalommal. Mindezt azért mondjuk el, mert az azonos neműek nemi játéka, különösen ha kétnemű társaságban történik, nem "természetellenes". Ugyanazt mondhatjuk itt is, mint a többi nemi játéknál: ha rossz érzésünk támad vagy nem szívesen csináljuk, akkor ne csináljuk - de nem sátáni praktika, nem mérgező, és nem örülség. Különben is, ha nagy a szexuális kavarodás, az ember úgyse tudja számontartani, hogy melyik testrészt kié - hacsak nem túl aggályos e téren. Ha valaki sérülékeny ilyen helyzetekben, vagy általában a csoportsex-helyzetben, akkor ki se próbálja. Az "egyeses" férfi-nő nemiség való a legtöbb embernek: van, aki másra vágyik, de a látóhatárt e vágyak inkább szűkítik, mint tágítják.

### **Biztonságos szex**

Ez a téma csak az AIDS robbanásszerű terjedésével merült fel (lásd Nemi betegségelv). Az eredeti elképzelés az volt, hogy a vírus könnyebben terjed anális közösüléssel, mint hüvelyi közösüléssel, de az igazság az, hogy ha a felek egyike se vírushordozó, akkor mindenfajta testi kapcsolat biztonságos, ha viszont valamelyikük vírushordozó, akkor gyakorlatilag semelyik módszer sem az, bár tény, hogy a gumióvszerrel folytatott hüvelyi közösülés a legkevésbé kockázatos. Ha tehát az ember meg akarja védeni magát, az gyakorlatilag kizárja a futó kapcsolatokat, főleg ha New York-ban vagy Californiában él (vagy Afrikában utazgat). A népi bölcsesség ezt így foglalja össze: "Csak véradókkal dugjál, azokat ellenőrzik." A szóban forgó ellenőrzés azt mutatja ki, hogy az illetőnek bejutott-e AIDS-vírus a szervezetébe. A pozitív eredmény nem jelenti azt, hogy a vírus aktív, de minthogy a kifejlett AIDS-betegség százszázalékosan halálos, okosabb a legrosszabbat feltételezni.

Akiről tudni, hogy AIDS-pozitív, az súlyos döntés elé állítja a partnerét: kínzó dilemma aközött választani, hogy abbahagyjuk-e a nemi együttléteket, vagy vállaljuk az AIDS-fertőzés veszélyét. Az amerikai AIDS-telefonsegély szolgálatok tanácsadói el tudják mondani a legfrissebb tapasztalatokat, és mindkét félnek segíthetnek a probléma megoldásában. Ha valaki még nem fertőzött, ügyeljen arra, hogy az ondó - amely állítólag a fertőzés fő közvetítője - és természetesen maga a vér ne érintkezessen olyan felülettel, ahol seb vagy horzsolás lehetséges. A védekezés nélküli hüvelyi közösülés kb. 5% veszélyt jelent a nőre nézve, amit a gumióvszer használata tovább csökkent. De bizonyos kockázat még így is marad.

Azt ma nem tudjuk megmondani, mekkora a kockázat, ha a nő a vírushordozó. A teherbeesést mindenképpen kerülje a gyerek érdekében, és a havi vérfolyását fertőzőközvetítőnek kell tekinteni, pedig általában nem az. Ha létezne megbízható nemi szerv fertőtlenítő, az sokat segítené, de - bár a kutatást már a múlt században megkezdték - szinte szántsándékkal elhanyagolták, sőt bizonyos ellenérzésekkel kezelték a kutatók. Talán az AIDS ebben is változást hoz.

### **Egészség**

A súlyos betegnek aligha van kedve a szexhez. Nagyon kevés olyan tartós betegség vagy baj létezik, melynél indokolt volna "szextitalom" elrendelése; ez legfeljebb rövid időkre válhat szükségessé, mint például szívinfarktus vagy sérvműtét után, vagy természetesen-ha fertőző nemi- vagy gombabetegsége van valakinek, vagy veszélyeztetett terhes. Az orvosok ezt többnyire tudják, de némelyikük még manapság is túlzott óvatosságból vagy nemtörődőséghől szextitalmat rendel főleg, ha a saját nemi élete sem fontos számára.

Ha az orvos a nőnek azt tanácsolja, hogy kerülje a nemi életet, a nő tudakolja meg, miért. Lehet, hogy az orvos arra gondol, hogy a terhesség veszélyes lenne a nő számára. Ugyanez a helyzet, ha örökléstani problémák merülnek fel. Ilyen esetben a figyelmes férj vagy élettárs Ondóvezeték-lekötést csináltat a száz százalékos biztonság érdekében. Egyébként csak a fent felsorolt esetekben indokolt a tilalom. Ha a férfi kap tilos jelzést, meg kell beszélni a

helyzetet. Még a súlyos szív- vagy vesebetegség sem akadály (általában) a gyengéd nemi tevékenységnek, és ugyanígy a magas vérnyomás sem kizáró ok. Persze tanácsos kerülni a nagyon feszült vagy heves figurákat. Házasságon kívüli együttlétnél az izgalom-és így az áldozatok száma is nagyobb, mint házastársak között; a budoár és a bordély több halál- esetet látott, mint a házastársi ágy. Gondot okozhat a prosztatarák vagy a magas vérnyomás annyiban, hogy az ellenük adott gyógyszerek egy része hátrányosan befolyásolhatja a potenciát, és ha másféle szerek nem alkalmazhatók, akkor bizony választani kell. A lényeg az, hogy ne nyugodjunk bele az orvos tilalmába, míg el nem magyarázta az indokait. Adjuk tudtára, mennyit jelent a nemi élet (némely orvosok ma is azt hiszik, hogy ötven fölött a nemiség elhagyható vagy nincs is - lásd öregedés. A jó orvos tudja, hogy a normális embernek nehéz a nemi életet még rövid időre is szüneteltetni, s hogy idősebb férfiaknál nehéz lehet a szünet utáni újrakezdés. Ugyanakkor az igazán színvonalas és figyelmes orvosi tanácsadás nagyon is segíthet abban, hogy újra felvegyük a tempót és elkerüljük a további betegségeket. Az orvossal közösen kell kialakítani a megoldást. Az emberek egy része úgy érzi, hogy ha a legrosszabbra kerülne a sor, legalább ez maradjon meg, s ilyenkor a nemi élet megtiltása miatti szorongás és depresszió alighanem több kárt okoz, mint a közösetléssel járó igen szerény erőfeszítés. Lásd Onv~ Kutatások bizonyították, hogy a javuló nemi élet még csökkenteni is tudja a magas vérnyomást ott, ahol ezt általános szorongás okozza.

### **Elhízás**

Mai világunk nem díjazza a kövérséget. Renoir aktjai, akik meztelenségükben ideális nemi partnerek lennének, felöltözve ma bizony kissé molettnek hatnának.

Kevesen tudják, hogy a férfiaknál az elhízás impotenciát okozhat. Ha a kövérség nem ijesztő, ha szépsézet szempontról sem zavaró, technikailag akkor is meg kell oldani valahogy a dolgot. VII. Eduárd angol király (akit Tum-tumnak, vagyis „Pocinak” becéztek) nőgyógyászati asztalra emlékeztető speciális díványt csináltatott, hogy célba tudjon érni. A testes férfinak többnyire megoldást jelent, ha a nő van fölül, arccal hátra vagy előre. Ha ez nem megy, a férfi fekdjön hanyatt az ágy szélére, lábait tegye a földre, s a nő így álljon terpeszben fölötte. A túlsúlyos férfi komoly gondot jelent - Kleopátra mondhatta, hogy "Ó, boldog ló, ki Antonius súlyát viseled", mert Antonius nem volt száz kiló. Ha valaki vésszesen túlsúlyos, sürgősen szabaduljon meg fölösleges kilóitól, akár a nemi élet, akár csak egyszerűen az élet érdekében. Ez mindkét nemre áll. A mai lányok igen hajlékonyak, de a régi nemi ízlés mércéjével mérve soványkák, különösen a hátulról beható helyzetekhez, és a kemény felületen való szeretkezéshez.

### **Exhibicionizmus (Mutogatósd)**

A legtöbb ember kicsi korától szereti azt játszani (bár nem a felnőttek előtt), hogy nemi szerveit az ellenkező neműeknek megmutatja. Elvégre ezek a legnagyobb kincseink közé tartoznak és ha megmutatjuk őket a partnerünknek, az további jó dolgok kezdete szokott lenni. Az "exhibicionizmus" öntapadó címkéje olyanokra ragad rá, akik különböző okokból nem tudnak más nemi tevékenységet folytatni, s nemiszerveiket idegeneknek mutogatják. Örömtelenségében is ártalmatlan tevékenység volna ez (az ilyen félénk alakok eleve nem képesek az erőszakra), ha az emberek nem reagálnának megdöbbenéssel vagy ijedtséggel, jóllehet azt, aki ennél többre nem képes, inkább fogyatékosnak kellene tekinteni. A mi kitekert logikánk szerint ezeket közmegevetéssel, börtönnel stb. sújtjuk. Egyetlen nőnek sem kell félennie, ha ilyenekkel találkozik. Egy híres francia dáma így szólt, amikor egy férfi felfedte magát neki: "Monsieur, nem fog megfázni?" A mutogatós bácsik nem szoktak gyerekekre támadni, és a gyerekek se ijednének meg tőlük, ha értelmesen nevelnék őket, bár az általában felkavarja a gyerekeket, ha a felnőttek nevetségessé teszik magukat vagy bármiképp abnormálisan viselkednek. A gyerekek konzervatívok és könnyen zavarba hozhatók. Ha a gyerek mutogatós bácsival találkozik, mondjuk meg neki, hogy a szerencsétlen pasi megrekedt a csecsemő-szinten, és annyi baja van, hogy jobb ha a gyerekek elkerülik.

### **Fájdalom**

A fájdalom önmagában nem nemi izgatószer, akármit is tart a hiedelem. Az történik ugyanis, hogy ahogyan fokozódik az izgalom, folyamatosan csökken a fájdalomérzékenység, míg végül minden erősebb inger - az is, amely egyébként túl erős volna - tovább emeli a feszültség szintet. Ez másutt is megfigyelhető: az embernek kiüthetik a fogát futballozás közben, és csak a meccs után veszi észre. A nemi izgalom során azonban a fájdalominger ténylegesen átértékelődhet magas szintű gyönyörözéssé, feltéve, hogy nem túl erős. Van egy



éles határ, melyen túl az ingerlés már lohasztó és nem gerjesztő hatású, és ha ezt túllépjük, a feszültség azon nyomban megszűnik. Tűrőképességünk az elékezés közeledtével egyre nő: közvetlenül előtte például egyesek egészen erős pofonokat is elviselnek. E rendkívüli állapot azonban az elékezés pillanatával véget ér, tehát ne maradjunk kitekert pózokban, és ne folytassuk a kemény ingereket az elékezés után. Egyesek sosem kerülnek ebbe a rendkívüli állapotba. Ha a partner az efféle cselekedeteket fájdalmasnak érzi, akkor azok vagy túl erősek vagy túl koraiak, vagy pedig a partner túljutott az elékezés pillanatán. Igazi művészet azt megtanulni, hogy mely ingerek kellemesek és izgatóak, és melyek nem.

Ha a rendes nemi együttlét bármely része fájdalmas, mert valami esetleg kisebesedett, vagy a belső részek nyomásra érzékenyek, akkor vagy ügyetlenek a partnerek, vagy valami baj van. Ez utóbbi esetben orvoshoz kell fordulni, ha a tünet pár napnál tovább tart. Az első közöset néha kissé fájdalmas mindkét nem számára. Ha a lány kellő izgalomban van, akkor a fájdalom többnyire átsegíti a fent említett rendkívüli állapotot, de ha van vérzés is, akkor hagyni kell rá időt, hogy a horzsolások begyógyuljanak a következő menet előtt. Ha ennél problematikusabb a dolog, akkor orvoshoz kell fordulni (lásd Szüzességelvétel. Egy kis gyengédséggel, kellő előzetes tágitással a nők zöménél a dolog fájdalommentessé tehető. Nem ritka a fájdalom iránti vonzódás: sokak számára lelki vagy testi értelemben a fájdalom nemi izgatószer. Persze többnyire csak addig, amíg fantáziálunk róla: a gyakorlatban már inkább kikökkentő, ha a partner nem elég ügyes ahhoz, hogy belül maradjon azon a határon, ahol az izgalom még átalakítja a fájdalomérzetet kéjjé; és csak akkor, ha maga a fantázia nem túl erőszakos tartalmú. Sok férfivel előfordult, hogy rábeszéltek egy kurvát, hogy "jól verje el őket", mert ez olyan izgalmasan hangzott, de ha a nő nem volt nagyon intelligens, többé sose kértek a dologból. Ha a partnernek ilyen fantáziaképei vannak, maradjunk jócskán az inger-átalakítási képességén belül, ahol a fájdalom még kéjként hat, vonjunk le húsz százalékot a fantáziából, és vigyázzunk, nehogy olyan beteges személy kerüljön a kezünk közé, aki tényleg élvezi, ha megsérül. Az épelméjű emberek számára a józan ész, egy kis szerepjátszás, és az inger-átalakulás okos kihasználása bőségesen elegendő teret nyújt a normális fantáziák megvalósításához.

## **Fétis**

Olyan dolog, amely partner helyett vagy mellett szükséges ahhoz, hogy valaki nemileg élvezni tudjon. A nőknél nem oly gyakran jelentkezik, mint a férfiaknál, legalábbis ami a konkrét tárgyakat vagy cselekvéssorokat illeti, jóllehet a pók is tudnak fétist csinálni a dolgokból, mint a biztonság, a félelem, vagy a helyzet apró részletei. A fétis mindenféle lehet: szinte mindenkinben jelen vannak az embriófétisek, és kielégítésük része a szerelem művészetének és funkciójának. Sok férfi a legjobb teljesítményét egy bizonyos hajszínű vagy hajhosszú nővel tudja elérni, vagy nagy mellűvel, vagy fiús külsejűvel; de az egyéb gerjesztőszer igényeiket már nem szokták ilyen őszintén megvallani. Ezután a ruhadarabok következnek: a nő kívánatosabb harisnyában vagy cipőben vagy fülbevalóval. Használjuk ki minél jobban e gerjesztő tényezőket (lásd Huhu).

Az igazi fétis olyan nem szexuális kísérőelem, mely a férfi potenciájához elengedhetetlen. Problémává akkor válik, ha elnyom minden mást, és mindent felfaló szorongássá nő (csak a cipő kell már, nem a cipős nő); vagy ha olyan jellegű a fantázia, mely őt nagyon izgatja, de a partnert taszítja; vagy ha a szertartás egyre komplikáltabbá és szorongóbbá válik, míg végül megálljt kell parancsolni. A normális házastársi együttlétben szinte minden ilyen igény kielégíthető, ha a felek őszinték egymáshoz, és ha kölcsönösen élvezik az ötletet, de ha az egyik fél aggályosan ragaszkodik mindig egyféle szertartáshoz, az súlyos gondot okozhat, amit tettetéssel nem lehet megoldani.

Először is, ha valakinek igazán kényszeresen van ilyen szükséglete, az könnyen elveszíti az érdeklődését minden más iránt, még ha teljesen meg is valósíthatja a fantáziáját. Ez azonban már orvosi probléma, és segítségért kiált. Együtt jár más személyiségzavarokkal, amiknek a szerelmi érdeklődés elvesztése csak tünete,

I hiszen majdnem mindnyájunknak van valahol valamilyen kedvenc gerjesztőnk, és - ha nem tudjuk partnerünkkel megosztani - egyre büntudatosabbak és érzékenyebbek leszünk a dologgal kapcsolatban. Ha játékként dolgozzuk fel, akkor ez nem történik meg, de ha nem tudjuk ily módon feldolgozni, akkor kérjük szakember segítségét. Hadd emlékeztessünk rá: itt most a makacs és aránytalan mértékű mániákról beszélünk, melyek útjában állnak a közöset rendes lezajlásának, ha valaki mindig csakis misszionárius testhelyzetben

hajlandó szeretkezni, az ugyanannyira fétis, mint ha csakis bűvársisakban állna fel neki. A normális nemi életben egyaránt benne vannak a kedvenc fantáziák és a változatosság; éppen a változatosság az, amely a

csökkent képességű, kényszeresen egy szertartást ismétlő ember nem tud élvezni. Abban azonban nincs semmi rossz, ha valaki egyszer ki akar valamit próbálni. Lehet, hogy kegyetlenül hangzik, de soha- ismételjük: soha - ne kezdjünk viszonyt olyan partnerrel, aki súlyos nemi zavarral, például homoszexualitással vagy kényszeres szertartás-fétisizmussal küzd, még abban a reményben se, hogy szerelemmel meggyógyítod". Nem fog sikerülni - bár tény, hogy ha támaszkodhat a partner szerelmére és megértésre, akkor sokkal könnyebb lesz szakember vezetésével meggyógyulnia, vagy legalábbis saját életét megnyugvással elfogadnia. Ha valaki már felvállalt egy ilyen problémát-és hadd ismételjük: az, hogy valami probléma-e, azon múlik, hogy okoz-e szorongást és zavarja-e az örömet -beszélje meg társával félelmek és szemrehányások nélkül, és forduljanak pszichológushoz. Ugyanolyan egészségügyi kérdés ez, mint a porcleválás, ha ugyanúgy zavarja az együttes élvezeteket, mint egy porcleválás zavarná.

### **Frigiditás**

Az még nem frigid, aki nem élvezi a szexet holtfáradtan, vagy miközben a gyerekek az ajtóban dörömbölnek, vagy San Francisco főterének közepén, vagy általában, ha a férfi nem az esete, vagy ha nincs kedve bármikor és mindig, vagy ha mást kíván a lelke. A szörpautomata-típusú férfiak (bedobsz egy érmét, kiesik egy elévezés) tartásuk ezt szem eltilt. Az sem frigiditás, ha valaki nem él át észbontó orgazmust minden áldott alkalommal. Ha mindez frigiditás, akkor minden nő frigid. Arra sem mondanánk, hogy frigid, aki azért marad hideg, mert a férfi ügyetlen, kapkod és hfmvesszőcentrikus. Mindezt nyilván az olvasó is tudja. Az igazi frigiditás az, amikor a nő szereti a partnerét, nem érez tudatos félelmet a nemiség egyetlen részletével kapcsolatban sem, mégis képtelen az élvezésre annak ellenére, hogy mindketten azon igyekeznek, hogy a nő élvezetet találjon. Ezt az állapotot sokkal nehezebb könyv segítségével orvosolni, mint a férfi impotenciáját, mely gyakran egyszerű megnyugtatóval megszüntethető (bár nem mindig). A női nemiség sokkal kevésbé egysíkú, mint a férfié-ha egy nőnek ilyen jellegű gondjai vannak, azokkal egyénileg kell foglalkozni.

Az élvezet hiányának vannak egyszerű esetei: a fogamzásgátló tabletta a libidót mindkét irányban szélsőségesen befolyásolhatja. Ugyanígy hat a nő saját belső vegyi egyensúlya, mely a férfiéval ellentétben ciklikus, és hirtelenebb változásoknak van kitéve. Ha fáj a közösülés, azt is egyszerű megoldani: nőgyógyászhoz kell fordulni. A terhesség és a gyermek is kihatással lehet a nemi élvezetre, testi és lelki okokból egyaránt. Feltéve, hogy ezek egyike sem áll fenn, és lehet a férjjel beszélni, együttfantáziálni, kiküszöbölni a nyilvánvaló gátló tényezőket (például: a túlsúlyos férfi ráfekszik a nőre, aki így nem kap levegőt), és mégsem jön a kielégülés, akkor forduljunk pszichológushoz. Az effajta örömhiany a testi és lélektani tényezők bonyolult szövevénye okozza, melyekkel nem lehet egy könyv keretei között foglalkozni.

Az egyetlen módszer, amivel érdemes próbálkozni, ha a nő továbbra se érez semmit, az aprólékos önnevelés: ellazítva, fokozatosan, nyugodt magányban fedezze föl a testét. A önkielégítés a nőknél sokkal inkább egyfajta folyamatos önfelfedezés, mint a férfiak esetében, és sok nő sikeresen megtanítja magának az élvezést ezen a módon. Sokan tanúsítják, hogy a vibrátor ehhez hasznos segédeszköz: szinte minden nőben képes valamilyen nemi érzületet kelteni. Ha talál olyan ingert, mely valamilyen érzést vált ki, akár egyedül fedezi fel, akár a párjával együtt, szője bele a szeretkezésbe és használja ki minél jobban. Ha jólesik a csiklóra tett ujj, vagy a nemiszervcsók, éljünk bőven ezekkel is - a "hüvelyi elévezésről" szóló értékítéletek alaptalanok, és merő népbutítás az a tétel, hogy nem nő az, akinek a mély behatolás nem okoz teljes kielégülést. A nők egy részének okoz, másoknak nem. Vannak nők, akik sokszor élveznek (egyesek olyan sokszor, hogy az elévezések egybeolvadnak és nem is lehet különválasztani őket), mások csak egyszer, mint a férfiak. Némely nők csakis a mell-ingerlést, vagy a nemiszerv-ingerlést élvezik. Találjuk meg a leginkább testre szabottat. Ha még nem kísérleteztünk többféle testhelyezettel, próbáljuk ki. Játékosan, fantáziadúsan. Ha egy sincs melynek nyomán elindulhatnánk, akkor egyéni segítségre van szükség (helyesebben: a pszichológushoz mindenképpen együtt kell menni). Az önneveléshez teljes kényelem szükséges - meztelenül vagy sem, tükör előtt, vagy sem, ahogy jobban esik. Idézzünk fel bármit, ami a legcsekélyebb mértékben hat ránk, és apránként lássunk hozzá a test felfedezéséhez. A kéz menjen arra, amerre a test hívja: a

mellekre, az egész bőrfelületre, a szemérem ajkakra, a csiklóra. Ugyanez a teendő, ha vibrátort használunk nem az elélezést keresni, hanem azt, hogy mi esik jól, és mit csinálunk szívesen. Néha - ha ez nem ijesztő vagy kizökkentő - egy másik nő többet segíthet ebben, mint egy férfi. Ettől még senki sem lesz lesbikus. Ne gondoljuk, hogy egy másik férfivel jobb lenne-ez lehetséges, de nem biztos. Ha ki tudunk találni olyan szituációt, mely izgalomba hozna, rendezzük meg kettesben - ha igazából nem lehet, hát játékból -, hiszen a fantáziában a nemi erőszak nem erőszak és nem is kegyetlenség. Próbáljuk ki, hogy valamelyik javaslatunk megmozgatja-e a képzeletet.

Ennél többet nem tudunk így, nyomtatásban segíteni. A női libidót furcsa módon a férfi hormon szabályozza. Lásd impotencia

## **Gyerekek**

A gyerekek a nemi élet természetes, bár nem szükségszere következményei. Felelősséget is rónak a szülőpárra, -többek között azt, hogy fel kell nevelni őket, és hogy a szülőknek hosszú évekre korlátozniuk kell a nemi vágyaik spontán, azonnali kielégítését. A legtöbb ember számára a gyermekek bőséges kárpótlást jelentenek mindezt; viszont ha valaki nem tud szembenézni e korlátozásokkal, akkor jobb ha nincsenek gyerekei.

Nemcsak a gyermektelenek élhetnek teljes köre nemi életet, de a gyermekes párnak meg kell teremtenie a zavartalan együttlét körülményeit. Sose keverjük bele a gyerekeket a felnőtt nemi életbe. A harcos, magamutogató liberális párok gyakran azzal próbálják a gyerekeket hozzászoktatni a nemiség természetes elfogadásához, hogy betekintést engednek nekik a nemi életük minden mozzanatába - ezzel azonban legalább annyi kárt okoznak a gyermekben, mint az előző nemzedék "pfuj-ronda-nemiség" címe tiltásai. A gyerekek már abból is látják, hogy a szerelem és a szex jó dolog, ha a szülők hálószobán kívüli viszonya oldott és felszabadult; ha ezt kényszeresen demonstrálják, a gyerekek meg fogják érezni a kényszerességet. Hogy más társadalmakban ezt hogy csinálják, az itt nem mérvadó, mert nálunk hiányoznak az ott meglévő támogató és lanttó mechanizmusok.

A kisgyerekek többsége a felnőtt párzás látványát vagy hangjait erőszakos támadásként fogja föl. Ezt hamarabb érzékeli a gyerek, mint gondolnánk, úgyhogy ne tartsuk a csecsemőt a hálószobában. Az apa-anya közti nemi kapcsolat tudatosodása mindenképpen túl elaknásított terület ahhoz, hogy játszadozzunk vele. Más dolog, hogy a gyerekek saját nemi megnyilvánulásait (önkielégítés, a másik nem iránti érdeklődés stb.) megértéssel és természetességgel fogadjuk, de a bátorítás soha ne váljék incesztus-gyanús beavatkozássá a gyermek magánéletébe, akár óvodás- akár kamasz korban. Fennáll ugyanis a veszély, hogy a szülő a gyereket próbálja felhasználni saját megvalósulatlan fantáziáinak eljátszására, s ezzel elvadítja a nemiségtől. A jó nemi nevelés alapja, hogy a szülők felszabadultak legyenek, de ne magamutogatók, tiszteljék a gyerekek szemérmességét, feleljenek a kérdéseikre, és érezzék velük, hogy ezt kellemesen érdekes témának tekintik, természetes dolognak és magánügynek - de nem titoknak. Amikor a szülők megteremtik zavartalan együttlétük lehetőségét, sose feledjék: már a karonülő kisgyerek is vetélytársának tekinti őket, tehát nem szabad őket kizárni a szobából.

A modern lakásviszonyok között ezek nehezen megvalósítható tanácsok (hacsak nem vagyunk gazdagok), de ha valaki nem óhajt engedményeket tenni, akkor maradjon a nemi életnél és ne csináljon gyereket. A meztelenség a másik dolog, amivel a liberális mozgalmárok zavart okozhatnak a gyermekekben. A kisgyermek viszonyát a felnőtt szülői nemi szervekhez bonyolult beépített biológiai mechanizmus szabályozza - azt ajánljuk: ne erőltessük a pucérságot. A gyerekek egymást lássák meztelenül, vagy más felnőtteket. Vannak szülők, akik önfelelt természetességgel járnak otthon ruhátlanul, de ezt kifejezett nevelési céllal fitogtatni nem tanácsos. Jobb ha családirag járunk nudista strandra, mert az idegenek meztelensége nem hordoz olyan biológiai és lélektani szorongáskalló elemeket, mint a szüleiké - de ezt sem jó erőltetni, és nem kell meglepődni vagy elkedvetlenedni, ha a kicsinyek olyan szemérmes zavart mutatnak, amin a felnőttek már rég túljutottak. Ne felejtjük el, hogy az apa hímvesszője uralmi jelkép, az anya hüvelynyílása pedig gyanús-félelmes tárgy a normális 3-7 éves kisfiú számára. Ha szándékosan vagyunk felvilágosultak, akkor már el is túloztuk a dolgot.

A kamaszkor elején beszéljünk a gyerekeknek az olyan természetes nemi jelenségekről, mint a havivérzés vagy az önkielégítés, még mielőtt ezek bekövetkeznek, és mielőtt serényebb tanácsadók (papok, tanárok, többi gyerekek) belebeszélnek. E dolgokat józanul írjuk le, mint a felnőtté válás szép folyamatának részeit- minden nemi felvilágosítást, beleértve a gyerekek születését és a közösülés módját is, helyes már akkor megadni, mielőtt

a gyerek egyáltalán megérthetné; így minél hamarabb megtudja a dolgokról, hogy kicsodák, és védetté válik az ijesztgetőkkel szemben.

Serdülőkorú gyermekeket nem kalandokra biztatni beteges dolog. E korban a lényeges az, hogy megbíznak-e a szülőben, hisznek-e abban, hogy ha tanácsot kérnek, okosan válaszol -de ne rökönnyödjünk meg, ha végül a kamaszok a maguk feje szerint cselekszenek. Ha valaki aggódik vagy rosszat sejt, jól teszi, ha erről őszintén, kertelés nélkül beszél, de ne akarjon vallomásokat kicsikarni. Ha helyesen cselekedtünk, a gyerekeik személyisége nagyjából normális, akkor nem butábbak, mint a szülők, legfeljebb tapasztalatlanabbak. Egy barátunk gumióvszert talált a 13 éves lányánál, és felhívta a kislány legjobb barátnőjének a szüleit, hogy "figyelmeztesse őket": - A másik apa elővette a barátnőt, aki így magyarázkodott: "Igen, tudom, én vettem neki. Jár egy fiúval és nem védekezett, nem akartam, hogy bajba kerüljön!"

Azok a szülők, akiknek igazán felszabadult a nemi élete, valószínűleg jó szülők lesznek e téren, de a mi világunkban elég ritka az ilyen pár; szorongásainkat nem tudjuk egykönnyen lerázni. Nem nagyon érdemes titkolni őket (egy jó részük belénk van építve), a szerepjátszás pedig - akár erkölcsösöszködünk, akár lezserkedünk - rossz nevelési módszer, a gyerekek úgyis átlátnak rajta. Ha látszik rajtunk, hogy érzéseinket őszintén viseljük, azzal már nagyon sokat elértünk az emberi viszonyok terén.

És végül: mélyen el kellene gondolkodniuk azoknak, akik a gyereket, a terhességet arra használják, hogy bizonyítsanak valamit, hogy "összetartsák a házasságot", hogy növeljék az önbecsülésüket, vagy úgy hiszik: remek dolog lenne egyedül felnevelni 1-2 gyereket. Nos, a gyermekek valóban növelik az ember önbecsülését, és a személyiség természetes része a gyermekek iránti vágy, de ők is emberek, nem pedig lélekgyógyászati segédeszközök. Az örökbefogadást intéző hivatalok remélhetőleg - kiszűrik azokat, akik a gyermeket gyógyszernek, érdemremek vagy fegyvernek tekintik. Ha az ugyanilyen okból vállalt édes gyermekekről is le lehet beszélni az embereket, kevesebb lelki betegség volna a világban, és megoldódna a gazdag országok népesedési gondja.

#### Gyorstüzelési gondok

Azaz korai magömlés. Minden olyan magömlés korai, mely korábban történik, mint szeretnénk.

A gyorstüzelésnek két oka lehet: a túlzott mohóság vagy a szorongás. A túlzott mohóság olykor elbűvölő lehet, de általában csak azt mutatja, hogy nem elég rendszeres a nemi élet, s így nem érhető el az optimális teljesítmény. Ez ellen lehet védekezni gyakori önkielégítéssel, amelynek során gyakorolhatjuk a lassúbb reagálást -de ha jelen van az igazi nő minden izgató ingerével, akkor lehet, hogy kezdődik minden előlről. Ha valaki szorong, akkor ez pszichológiailag szokássá rögzülhet, mint a dadogás vagy az impotencia. Lehetetlenné teheti az első osztályú szexet és megvalósíthatatlanná ötleteink jó részét.

E rossz beidegződést a következő gyakorlatsorral szokás megszüntetni. Ha idejekorán elkezdjük, biztos az eredmény.

1. A partnerrel közösen kell kideríteni, hogy kilövellés után milyen hamar támad újabb merevedés, akár öningerlés révén, akár a nő közreműködésével. Használjuk ki e második merevedést, de most ne az elékezés legyen a cél, hanem az, hogy minél tovább tartson a merevedés. Ez gyakran ismételendő.

2. Ha az időszakasz túl hosszú, vagy a második merevedés gyorsan ernyed, akkor külön gyakorlatokra van szükség. Jelöljük ki bizonyos gyakorlási időket és határozzuk el, hogy a gyakorló együttlétekből nem lesz közösülés. A partnernő állítsa fel a hímvesszőt, ha szükséges, és terpeszben a férfi fölé ülve kezdje a lassú kezélést. Pusztán arra törekedjen, hogy a merevedést fenntartsa, még ha le is kell lassítania a húzások ritmusát három másodpercenként egyre. Ha a férfi szól, hogy "állj" akkor le kell állni. Ne a nő próbáljon fékezni: a férfinak szándékosan kell nyugodtan maradnia. Ne essünk kétségbe, ha az első alkalommal tüstént nem következik elékezés-fél óra múlva lehet újra próbálkozni. Csináljuk ezt olyan gyakran, amilyen gyakran csak lehet, de vegyítsük időnként közösüléssel, nehogy túlzottan rákapjunk. Körülbelül három heti gyakorlás után várható, hogy elérhető a második (vagy akár az első) merevedés fenntartása teljes öt percig, s ez az idő egyre hosszabb lesz. Közben igyekezzünk a rendes közösüléseket is megnyújtani. Használjuk az összes kiegészítőket, hogy a partnernő elékezessen ahányszor csak kívánja, ő viszont tartózkodjon a nagyon ingerlő fogásoktól, sőt bármilyen fogásoktól a behatolás előtt. Ha a férfi egyszer már behatolt, próbáljon mozdulatlanul maradni meghatározott ideig.

3. Ha ez nem megy, vagy elhatalmasodik rajtunk a szorongás, forduljunk szakemberhez. De általában menni szokott. Fontos előre megállapodni: ekkor meg ekkor nem lesz közösülés, csak együttlét, hogy megszokhassuk a szexuális tréning gondolatát. Mindkét félnek hasznára válik, és a nőnek sem kell parlagon maradnia: a férfi tanulja meg használni a kezét és a nyelvét. Az is jó, ha lesznek olyan alkalmak, amikor csakis a nő kielégítése a cél; ez oldani fogja a férfiasággal kapcsolatos aggályokat. Ha a helyzet nem javul, kérjünk szaktanácsot, mielőtt a "gond" szokássá rögzül. A csekély nemi tapasztalattal rendelkező férfiak többnyire túl gyorsak eleinte, úgyhogy nekik is hasznukra válhat a fenti gyakorlási menetrend.

Ha a férfi olyan nővel fekszik le először, akit nagyon kíván, akkor előfordulhat, hogy túl gyorsan elsül, vagy nem is áll föl neki. Ilyenkor úgy kell intézni, hogy az együttlét egész éjjel tartson, mert akkor másodszor is próbálkozhatunk - de ezt nem kell forszírozni. Ha elaludnánk, valószínűleg kőkemény merevedésre ébredünk.

Megjegyzés az orvosok számára: a tricyclikus antidepresszánsok-például a Tryptizol (Rx) vagy a Tofranil (imipramine, Rx) némely férfiaknál roppantul lelassítják az orgazmust anélkül, hogy visszafognák az erekciót. Gyakran egészen kis adag is elegendő.

## **Hűség**

Hűség, hűtlenség, féltékenység, és így tovább. Szándékosan nem mentünk bele az életvitel erkölcsi kérdéseibe. A tények azt mutatják, hogy a mi világunkban nagyon kevés férfi van, és valamivel több nő, aki úgy éli le az életét, hogy nemi tapasztalata egyetlen partnerre szorítkozik. Hogy egy adott párnak mi felel meg, az a vágyaikon, helyzetükön, szorongásaikon múlik, és így tovább. E vágyakat különösen nehéz kölcsönösen megvallani: ha teljes és folyamatos a kölcsönös megértés, akkor szerencsésnek mondhatjuk magunkat. A szándékos becsapás mindig árt a kapcsolatnak. A kemény őszinteség, melynek célja a lelkiismeret tisztázása, vagy amely a partner elleni agresszív tett, ugyanúgy árthat. Az igazi nehézség abból adódik, hogy a nemi kapcsolat más-más embernek és más-más alkalommal oly különböző dolgokat jelenthet, a könnyed játéktól a személyiségek tökéletes egymásba oladásáig; a szívfájdalom abból származik, ha a két fél számára nem ugyanazt jelenti.

Nincs nemi kapcsolat, mely ne járna felelősséggel, hiszen két vagy több embert érint. Fájdalmat okoz minden, ami - hogy úgy mondjuk - harcosan kirekeszti valamelyik felet, ám ahhoz, hogy teljes emberek legyünk, valahol gátat kell szabni a teljes egymásba oladásnak: "én én vagyok, te pedig te, és egyikünk se azért van a világon, hogy a másik elvárásainak megfeleljen". Akik szexuálisan kapcsolatban vannak, azoknak meg kell találniuk a számukra megfelelő hűségesszéményt. Csak annyit tanácsolhatunk: meg kell beszélni ezeket a dolgokat, hogy legalább tudjuk, ki hányadán áll.

## **Impotencia**

Oly sok badarság és szorongás kapcsolódik hozzá, hogy nem árt leszögezni néhány ténnyt.

1. Minden férfi lehet impotens, főleg amikor először fekszik le a hön áhított nővel, akinek bizonyítani akar vagy ha nagyon kell szietniük. Az impotencia veszélye az izgalom arányában nő. Otthon is megtörténhet, békés házasságban, minden látható ok vagy előrejelzés nélkül - gyakran valami olyan kizökkentő tényező hatására, ami nem is tudatosul. Ezeknek pusztán annyi a jelentőségük, hogy nem szabad nekik fontosságot tulajdonítani. Az a hagyományos vágy, hogy az igazi férfi mindig és mindenütt tudjon teljesíteni, teljesen neurotikus és egyben gyakorlatiatlan képzelgés.

Csak a teljesen érzéketlen ember lehet reggeltől-estig működő baszógép, mint a tenyészbika - de még a tenyészbikának is van szabadnapja. Az első éjszakát töltjük együtt-" kemény" lesz az ébredés.

2. Az impotenciának lehetnek testi okai. A legfontosabbak: cukorbetegség, elhízás, alkoholizmus, valamint néhány depresszió-elleni illetve vérnyomáscsökkentő szer.

3. Ezekon kívül egyetlen oka szokott lenni az impotenciának: a lélektani ok, vagyis az, hogy az ember lekapcsolja magát, mert féltelmei vannak nemi teljesítményét illetően. Ez pontos megfelelője annak a történetnek, amikor az egyszeri öregember azon kezdett töprengeni: alváskor a szakálla a paplan alatt vagy fölött szokott-e lenni, és belebolondult, mert nem tudta eldönteni; vagy annak, amikor a zongorista elkezd az ujjaira figyelni.

4. Ha van olyan pillanat, amikor a hímvesző fel tud állni (önkielégítéskor, alvás közben, ébredéskor), akkor semmi baja a véredényeknek és a "hidraulikának".

5. Az öregedésnek semmi köze az impotenciához, hacsak nem jár betegséggel. Az viszont okozhat impotenciát, ha valaki szentül meg van győződve, hogy az öregedéssel lassan kifogy a nemi erőből is. A normális férfi potenciája élete végéig tart. Mindössze annyi változik, hogy ritkul a spontán merevedés, közvetlen bőringerlésre van szükség, és az elévezés lassabban jön meg. Az öregkori impotencia oka az, hogy valami kizökkenti az embert, megromlik az egészsége, nincs vonzó partnernője, túl gyakran akar teljesíteni, vagy fiatalabb partnernője igényei túl magas mércét állítanak elébe. Ezek persze a normális embert bármely életkorban kizökkentenék. Gyakori ok még a gyógyszereszedés.

6. A tartós impotencia tehát jelentheti azt, hogy valaki valamilyen konkrét gátló tényező ellenében próbál teljesíteni - ilyen lehet a meg nem felelő helyzet vagy partner, a teljesítmény hajszolása -; de jelentheti azt is, hogy az ember magamagát kapcsolja le azáltal, hogy nézőként viselkedik és nem résztvevőként, és azon aggódik, hogy jól teljesít-e. Néha

akkor kezdődik ez, amikor az embert keserű csalódás éri az (1 ) alatt említett "üzemszüneti napok" valamelyikén, és sajnos rossz szokássá válhat. Ugyanazt a gyógmódot használjuk ellene, mint a Gyorstüzelési gondok ellen, .azzal a különbséggel, hogy most mindkét félnek alkalmaznia kell mindenféle kiegészítő izgatást, de mégis el kell kerülni a közösülést. Az eljárás részletes leírása megtalálható Masters és Johnson könyvében, és otthon is könnyen végezhető. Ha így sem javul a dolog, forduljunk szakemberhez. Ha mindenki ismerné az itt felsorolt tényeket, az legalábbis megkönnyítené a szexuálpszichológusok munkáját.

A múltban az impotencia orvosi tanulmányozása jórészt eseteleírásokból állt. Az újabb kutatásoknak hála, már tudjuk mérni a hímvesző vérellátását, regisztrálni tudjuk alvásakor, a gyors szemmozgások időszaka során bekövetkező merevedések mértékét, és egyéb vizsgálatokat is tudunk végezni. Kimutatták e vizsgálatok azt is, hogy a szervi problémák gyakoribbak, mint hittük: az volt ugyanis az elfogadott nézet, hogy a korábban működőképes férfiak merevedési nehézségei 90 százalékban lelki eredetűek, de látnunk kell, hogy ez a becslés túlzott volt. Ha eltekintünk a cukorbetegségről, az alkohol vagy a gyógyszerelés hatásától és a hormonális rendellenességektől, még mindig maradnak esetek, ahol a merevedés tökéletlenségét szervi hibák okozzák: a vérellátás elégtelensége, a vér "elszökése" a közösülés izom-igénybevétele miatt, a hímveszőt feltöltő véredények hibái, illetve a hímveszőt tartó inszalagok lazasága, ami görbületet okoz. A baj elhárítása tehát a következő lépésekben történjék; kizárjuk a nyilvánvaló okokat, ellenőrizzük a szedett gyógyszereket, végezzük a (6) alatt leírt gyakorlást, és ha a gondok ezután sem enyhülnek, felkeresünk egy szexuális panaszokkal foglalkozó orvosi rendelőt, ahol a megfelelő vizsgálatokat el tudják végezni. Az lenne az ideális, ha ilyenek mindenütt lennének; a jelen pillanatban legbiztosabban a klinikákon található meg.

A tesztoszteron nem általános nemi serkentőszer, általában a merevedési problémákkal küszködő férfiak használják. Egyes orvosok mégis úgy vélik, hogy férfihormon adagolásával lejjebb vihető az ingerküszöb. A tesztoszteronnak megvan az a hátránya, hogy lecsökkenti a szervezet saját belső hormontermelését. Impotens cukorbetegknél és más szervi eredetű potenciazavarokban szenvedőknél használható egy alfablokkoló szer, a phenoxybenzamin, mely hosszantartó merevedést okoz. Hátránya az, hogy közvetlenül a hímvesző véredényeibe kell fecskendezni; ez házilag is végezhető, de csak orvosi felügyelet mellett. Remélhetjük ennek alapján, hogy a jövőben egyszerűbb használatú merevedésképző szerek is megjelennek. Menthetetlen szervi impotencia esetén, például súlyosabb műtéti beavatkozás után megoldható, hogy kemény merevítőt ültessünk a hímveszőbe s így tegyük használhatóvá. Létezik olyan mesterséges hímtag, melyet a herezacskóban elhelyezett labda nyomkodásával lehet merevre pumpálni, majd a köldök alatt elrejtett szeleppel leereszteni, nem viccelünk. Arra még gondolni is rossz, mi történik, ha egy ilyet viselő férfi barátja partnert cserél. Ki-ki maga döntse el, megéri-e a sok gond és bonyodalom, figyelembe véve, hogy a nemi életnek sokféle olyan élvezetes módszere van, amihez nem kell merev hímvesző, és hogy az asszonyok ritkán elégedettek efféle "műszerekkel". Mérlegelje ki-ki, mennyire függ önbecsülése hímveszője merevségétől.

## **Klimax**

Más néven "a változás kora", az az időszak, amikor a nőnek abbamarad a menstruációja. John Forthergill, az öreg kvéker doktor így írt a 18. században: "Van az asszony életében egy idő, amelyre általában némi aggodalommal szoktak tekinteni, minthogy ezt nevelik beléjük; a sokféle légbőlkapott vélekedés, mely régtől fogva szállong a havonkénti vérfolyás megszűnését illetően, bizony sok értelmes asszony óráit megkeserítette. Némely doktorok, kik más téren ügyesek és jó ítéletűek, még ha nem is vallották e téves és rémisztő nézeteket, nem igyekeztek helyreigazítani őket azzal az ügybuzgalommal és emberséggel, melyet ily tárgy megkívánna." Ebben nagyjából benne is van a lényeg.

A klimax során többféle változás következik be. A peteérés vége a termékenység végét jelenti, s a nők egy részének ez észrevétlenül is csökkenti az önbizalmát, teljesen függetlenül a hormonháztartásban bekövetkező változástól. Másoknak ez hozza meg a nemi felszabadulást, hiszen már nem kell fogamzásgátlással bajlódniuk. Egyes jelenségek, mint a rendszertelen vérzés vagy a hőhullámok a hormonoknak tudhatók be, de a személyiség változásai, mint az ingerlékenység vagy a depresszió, eredhetnek akár a hormonoktól, akár attól, hogy a nő elérkezett egy mérőföldkőhöz, mely a fiatalság végét jelenti. A férfiak, akiknél nincs klimax vagy bármilyen hirtelen hormonális változás, gyakran ugyancsak átélnek egyfajta "férfiklimaxot", amikor rádöbbennek, hogy mi mindent nem valósítottak meg ifjúkori elképzeléseikből, és hogy itt az utolsó pillanat. Ez néha meggondolatlan

kapkodáshoz vezet, néha valódi betegséghez, de néha egyszerűen ahhoz, hogy az illató újra felméri céljait és lehetőségeit, mint egy második serdülőkorban.

A nemi élet a nő számára nem ér véget a klimaxszal, hacsak nem gyózték meg, hogy (így kell lennie, vagy nem érzi úgy, hogy "ő már nem nő". Sőt, gyakran csak ekkor kezdődik igazán - ha a nő eddig félt a terhességtől. Mind a testi tüneteknél, mind a lelkieknél (mint például a hangulatváltozások), érdemes hormonkezeléssel próbálkozni, mert megkönnyítheti az átállást - persze csakis orvosi felügyelet mellett. Az antibébi tabletták sokszor elfedi a klimaxot, mert megváltoztatja vagy eltünteti a havi ciklusokat; nem szabad míg nem biztos, hogy már nincs peteérés, különben meglepetésszerűen bekövetkezhet a terhesség. A klimax után egyeseknek ösztrogénhormonra van szükségük a kiszáradás vagy túlérzékenység ellenszereként de a folyamatos nemi élet legalább olyan jót tesz, mint a gyógyszer: fenntartja mindkét nemnél a működést sok-sok éven át. Lásd Öregedés.

### **Meddőség**

Áldás is lehet, de átok is. Oka lehet, a peteérés hiánya, a peték nem jutnak a méhbe a vezeték elzáródása miatt, vagy a női szervek egyéb állapotai; ha a férfinak nincsenek ondósejtjei, vagy nincs elegendő; és oka lehet valószínűleg a partnerek közötti vegyi összeférhetetlenség is. E gondok néha megoldhatók, ha azt tanácsoljuk, hogy a pár használja ki a termékeny időszakokat, megoldhatók még műtéti beavatkozással, vagy hormonkezeléssel, de sürgyben orvoshoz kell fordulni (ide együtt tanácsos menni, nincs értelme a hát mindenféle vizsgálatnak alávetni, ha a férfi az, akinek túl kevés ondósejtje van). A szorongás is akadály lehet a termékenységre. A túl gyakori magömlés lecsökkenti az ondósejtek számát az ondóban, úgyhogy ne legyünk túl mohók. A herezacskó körüli szoros, meleg ruházat előlheti az ondósejteket, minthogy ezek csak a testhőmérsékletnél alacsonyabb hőmérsékleten tudnak kifejlődni. A nő elévezése nem teszi valószínűbbé a fogamzást. A meddőség néha évek múltán egyszer csak megszűnik, ami hol a kezelésnek, hol az élethelyzet változásának köszönhető. Ha a férfi krónikus ondósejthiánnyal küzd, azon nehéz segíteni; próbálkozhatunk azzal, hogy a meglévő ondómennyiséget koncentrált formában a nőbe juttatva mesterségesen termékenyítjük meg. A dolognak semmi köze a nemi tevékenységben megnyilvánuló férfiasághoz. Senki se higgye, hogy meddő, míg be nem bizonyították és figyelni kell arra is, hogy a klimax környékén mikor hagyjuk abba a tablettát. Az önként vállalt meddőségről lásd Gyerekek, Fogamzást lásd, Ondóvezeték leköltése.

### **Mértéktelenség**

Mennyiségi értelemben ilyen a nemi életben nincs erről a természet gondoskodik: a nőnek kisebesedik, a férfinak nem áll föl. Az orvosi és erkölcsi vaskalaposok évszázadok óta tanítják, hogy a túlzott nemi tevékenység egészségromboló, de arra sose fordítottak ennyi energiát, hogy óvjanak a túl sok munkától, testgyakorlástól vagy evéstől (pillanatnyilag ez a legveszélyesebb problémánk).

A nemi élet igazából a legkevésbé fárasztó testgyakorló tevékenység a befektetett energia fényében. Ha valaki ki van utána, akkor vagy a hozzáállással van baj, vagy (és ez a gyakoribb) kialvatlanság a gond okozója. A férfiak elfelejtik, hogy az a nő, aki dolgozni jár vagy háztartást vezet esetleg mindkettőt csinálja, nem olyan üde, mint a régi török háremek dologtalan lakói, még ha a vágyai ugyanazok is. A lányok meg azt felejtik el, hogy bár a szex az ideális feszültségoldó mindkét nem számára, a gondterheltség gyakrabban okoz impotenciát, mint a fáradtság, különösen, ha a férfi közben szíve szerint olimpiai teljesítményt nyújtana, hogy saját büszkeségét dagassza. Az eltérő alvásigény és alvásritmus komolyan fenyegetheti a nemi kapcsolatot, ha nem ismerjük fel, és nem próbáljuk összeegyeztetni. Minden ilyesmit oldjunk meg úgy, hogy beszélünk róla - ha tényleg alvásra van szüksége valakinek, az csak nagyon gátlásos, őszinteségre képtelen partnerek között tűnhet visszautasításnak vagy sértődöttségnek.

Éjszakára nincs jobb altató a viharos közös elévezésnél - aktív szeretőknek nincs szükségük altatókra. Ha mégis megtörténne, hogy teljesen kimerülünk, néhány órai vagy nap közbeni pihenéssel minden kimerültséget helyre lehet hozni. A hiedelmekkel ellentétben a gyakori nemi élet csak egyre jobba teszi a dolgot: lelassítja a túl gyors elévezést anélkül, hogy a csúcspontot kisebbitené. A távollét utáni csodálatos „magaslat” az nem az önmegtartóztatásnak, hanem az újraegyesülésnek köszönhető. Ha a távollét alatt mindketten naponta önkielégítenek, akkor is gyönyörű lesz együtt. A gyakori nemi ténykedés a biztosítéka annak is, hogy öreg korban sokáig megmaradjon a nemi élet;

nemcsak a szokást tartja fenn, hanem a megfelelő hormonszinteket, sőt az egészséges külsőt és a frissességet is.

### **Nemi betegségek**

A tisztas társadalom ezeket nemzedékeken át úgy tekintette, mint Isten büntetését a paráznaságon. Valóban veszélyt jelentenek, ha ismeretlenekkel közösülünk vagy rámenős tapogatósdit (heavy petting) játszunk. Könyvünk első kiadásának írásakor a két leggyakoribb nemi betegség a tripper (gonorrhoea, kankó) és a vérbaj (szifilisz) volt. Ezek ma is léteznek, de ma a leggyakoribbak a chlydiasis (nem-gonococcusos húgycsőgyulladás), a nemiszervi herpesz (sömör), és a trichomonász fertőzés.

A nem-gonococcusos húgycsőgyulladás, mint a neve is mutatja, szinte teljesen azonos a gonorrhoeával (tripperrel), de nem gonococcus, hanem trachoma okozza (egy menetben mind a kettőt el lehet kapni), és így másféle antibiotikum-kúrát igényel. A nemiszervi herpesz körül az érdekeltek hatalmas pánikot keltettek. Tény, hogy egyeseknél újra és újra fájdalmasan előjön, pontosan úgy, ahogy egyszerűbb rokona, a szájsömör, és mindkettő gyógyíthatatlan" abban az értelemben, hogy a vírust nem lehet gyógyszerekkel kiirtani. Ugyanakkor a herpesz csak akkor fertőz, amikor a hólyagok jelen vannak, és az emberek túlnyomó többségénél önkorlátozó lefolyású, vagyis a rohamok 3-5 év alatt egyre ritkulva megszűnnek. Többféle új gyógyszer létezik a rohamok súlyosságának enyhítésére. A herpesz főleg terhességnél okoz gondot, mert a vajúdas során bekövetkező herpeszroham károsíthatja, sőt megölheti a magzatot. Mint minden nemi betegséget, ezt is minél hamarabb mutassuk meg orvosnak. Nem világos, van-e szerepe a herpeszvírusnak a méhnyakrák kiváltásában. Az sem világos, hogy (a tömegtájékoztató kampányait leszámítva) miért most került az érdeklődés homlokterébe, hiszen nem új betegség. Ugyancsak nem új a trichomonász-fertőzés sem: ez kellemetlen hüvelyfertőzés, fehér folyással. A múltban szinte népbetegség volt (egyes helyeken és korokban a nők zöme krónikusan fertőzött volt), és nemcsak közösülés útján terjed. A partnerétől észrevétlenül elkaphatja, mert a férfi tünetmentes fertőzőshordozó; kezelésre viszont mindketten el kell, hogy menjenek, hogy az újrafertőzést el lehessen kerülni.

A tripper és a vérbaj ma is elterjedt. A tripper egyre nehezebben gyógyítható, mert ellenálló törzsei jelentek meg; a vérbaj változatlanul gyorsan reagál a penicillinre. Egyik esetben se próbáljuk magunkat házilag antibiotikumokkal kúrálni. Ne leplezessük a betegséget; legyen bennünk annyi tisztesség, hogy figyelmeztetjük a partnerünket vagy partnereinket. Ha nem volnának olyan ördögi hangzásúak, akkor-e betegségeket szívesebben viselnénk el, mint a súlyosabb influenzát vagy a felnőttkori kanyarót, mert könnyebben gyógyíthatók.

Sokkal fenyegetőbb jövevény az AIDS, a szerzett immunhiányos tünetegyüttes. Ezt a HTLV (human type lymphoma vírus) fertőzése okozza, mely az immunrendszer összeomlását eredményezi. A betegek szokatlan daganatokba, ritka fertőzésekbe és folyamatos állapotromlásba halnak bele. A fertőzés fő útjai az anális közösülés és a vérkészítmények befecskendezése; következésképpen az AIDS fertőzöttjei elsősorban homoszexuálisok (főleg a partnerüket gyakran cserélők), az intravénásan kábítószeresek és a vérkészítményekkel kezelt betegek. Mivel az AIDS sokáig lappang, talán 3-5 évig is, a kór gyorsan terjedt a nagyvárosi homoszexuális körökben. A helyzet tragikus, mert ha a kifejtett betegség egyszer megjelent, az immunrendszer megszűnik működni, és a halálozási arány 100% is lehet - a szenvedők utolsó éveit pedig megkeseríti a tudatlanságból eredő közmegevetés és - legalábbis Amerikában - az orvosi kiadások miatti elnyomorodás. Nem tudjuk még, hogy az elő-AIDS tünetegyüttes, tehát a duzzadt mirigyek és az általános rosszullét, m indig a halálos AIDS-hez vezet-e, és azt sem, hogy vannak-e tünetmentes vírusgazdák-és még sok minden más sem.

A heteroszexuális párok és a közegészségügyi szakemberek legfőbb aggodalma az, hogy vajon az AIDS kilép-e a homoszexuálisok köréből a lakossá szélesebb rétegeibe. Afrikában a vírus heteroszexuálisan terjed. Európában és Amerikában ez egyelőre ritka. Egyes helyeken a prostituáltak vírusesztje pozitív, de sokan közülük intravénás kábítószerfogyasztók is voltak. Afrikában a fertőzött népesség valószínűleg sokféle olyan fertőzésnek van kitéve, mely csökkenti az immunszintet ez egyébként, párosulva a végbélbe jutó ondo hatásával, a homoszexuálisok veszélyeztetettségének is az oka. A legbölcsebb, amit ma tehetünk, hogy kerüljük az érintkezést a legveszélyeztetettebb partnerekkel (nagyon gyorsan partnert váltó biszexuálisokkal, intravénás kábítószeresekkel) és - legalábbis Amerikában nem fogadunk el helyi készítésű kereskedelmi vért és vérkészítményeket. Európában a vért nem az utcáról szerzi be az egészségügy.



Az AIDS feltehetőleg súlyosan beárnyékolja a felszabadult nemiséget, amellett, hogy rengeteg szenvedést és veszteséget okoz. Jelenléte arra figyelmeztet, hogy fokozott felelősségtudattal éljünk, és ne segítsük a kór terjedését. Gyakorlati következményeként arra számíthatunk, hogy visszatér a gumióvszer a szexuális jólneveltség elemei közé. Ha kotont használunk, és közösülés után alaposan megmosdunk szappanos vízzel, az a nemi örömszerzés régi baktérium - és vírusellenségei ellen hatásos védekezés - talán az újabbak ellen is az. Ha muszáj kockáztatni - a kockázat nyilvánvalóan egyenesen arányos a partnerek számával és fordítottan arányos a velük való ismeretség mélységével - akkor ezt a két óvintézkedést feltétlenül javalljuk. Ne feküdjünk le senkivel, ha folyást vagy fekélyeket észlelünk, és ilyen partnerrel ne érintkezzünk. Abban az erkölcsös szöknek teljesen igazuk van, hogy a könnyen kapható partner elkerülése a legjobb óvintézkedés, de még ez sem százszázalékos biztonság.

A nemi betegségeket még a mi nemzedékünk életében teljesen ki lehetne irtani, ha az emberek nem tekintenék ezeket valami különleges dolognak, és ha egyesek nem tartanák egyenesen hasznosnak őket az elrettentés céljaira. Nem a prostituáltak a fertőzés fő forrásai - a legveszélyesebbek a gondatlan és tudatlan amatőrök. A homoszexuálisok ugyanúgy elkaphatják a nemi bajokat, mint a heteroszexuálisok: sőt, előbbiekénél magasabb is az arány. A fogamzásgátló tabletta növeli a nőnél a fertőzésveszélyt, nem azért, mert kikezdi az erkölcsöt, hanem mert kikapcsol egy természetes fertőtlenítő mechanizmust a szervezetben. A legjobb barátaink között is lehet nemibeteg!

### **Öndóvezeték lekötése**

Orvosi nevén vasectomia: ez a legbiztosabb egyszer s mindenkorra eredményes férfi fogamzásgátló módszer. Lényege, hogy apró sebészi beavatkozással elzárják azt a vezetékét, melyen az öndósejtek a heréből továbbjutnak. A műtétet helyi érzéstelenítéssel végzik. Sokkal kisebb fájdalommal jár, mint mondjuk egy apró vágás összekapcsolása, és utána rögtön haza lehet menni. Végeredményeképp a férfi magtalan lesz, de férfiasságát tökéletesen megőrzi. (Ismételjük, a szakszerű öndósinór-lekötés a legkevésbé sem zavarja a testi működést, tehát a merevedést, kilövellést, nemi érzékenységet vagy általában a férfiasságot - sőt, "Steinnach-műtét" néven - régebben fiatalító kezelés és férfiasság okozó eljárás gyanánt alkalmazták.) Ha van már annyi gyermek, amennyire vágyunk, akkor komolyan gondolkodhatunk e lehetőségen. Mindenképp érdekesebb ezen tünődni, mint az asszonyt elküldeni a sokkal körülményesebb női sterilizáló műtetre, vagy szedetni vele a tablettát akkor is, ha a szervezete nem bírja. Még néhány ténytet kell figyelembe venni:

1. Az öndóvezeték-lekötés nem eredményez egyik pillanatról a másikra magtalan-ságot (sterilitást). Még hónapokig lehetnek ivarsejtek az öndóban, úgyhogy folytatni kell a megszokott védekezést egészen addig, amíg biztos, hogy a férfi már nem nemzőképes. Utána aztán örökre búcsút mondhatunk mindenfajta védekezésnek.

2. A műtét után már nem gondolhatjuk meg a dolgot. A vasectomiát néha vissza lehet csinálni, de erre nem szabad számítani. Be kell kalkulálni, hogy később esetleg még szeretnénk gyermekeket, és nem lehet - de emiatt kár lemondani a műtétről, ha egyébként minden szempontból megfelelő.

3. Másrészt győződünk meg a saját érzéseinkről ezek sose teljesen racionálisak, ha a nemiségről és az utódnemzésről van szó. Ha az orvos nem hajlandó "kapásból" elvégezni a műtétet, hanem előbb meg akarja beszélni a pácienssel saját férfiasságáról alkotott képét, az csak azt mutatja, hogy érti a mesterségét. Ha elvi alapon utasít el, vagy nem tetszik neki a páciens életvitele, akkor másik orvost kell keresni.

### **ORVOS**

Nincs különösebb ok, hogy szexuális technikáinkat illetően az orvos adjon tanácsokat, de a hagyomány így hozza. Már Avicenna megírta, hogy ez igen megbecsült része az orvos mesterségének, mert a nemi gyönyör "a nemzés kelléke". Mi alighanem azt mondanánk: a teljes értékű ember kelléke. Ha tekintetbe vesszük a nemiséggel kapcsolatos aggálytömeget, amit még mindig hurcolunk magunkkal, az orvos nagyon is jó tanácsadó volna - ha tudna bármit is a dologról. A múltban, különösen a viktoriánus múltban, az orvosi szakmába a legkonformistább emberek gyűltek, akikben megvolt koruk minden szorongása és babonása, párosulva egyfajta mindenttudó primitív erkölcsi szemlélettel, mely néha még ma is hat, például az abortusz vagy az antibébi tabletta dolgában. Mégsem ez az oka, hogy oly sok ember nemcsak a problémáival, de egyszerűen a nemi életre vonatkozó kérdéseivel sem a megszokott orvosához megy, hanem levélben fordul a hetilapokhoz vagy idegen emberekhez.

A baj az, hogy a normális emberi nemi viselkedést egyszerűen nem tanítják, és a közelmúltig, Masters, Kinsey és hasonló kutatók fellépéséig nem is taníthatták, mert csak néphiedelmeket taníthattak volna. Amikor mi harminc ével ezelőtt az orvosi egyetemre jártunk, még a születésszabályozás sem szerepelt a tananyagban, bár legalább Havelock Ellis ajánlott szerző volt. Ráadásul a tankönyvek idevonatkozó részei nagyrészt elfogult ostobaságokat tartalmaztak. Az a fajta népi bölcsesség, mely a balladákban és mondákban nyilvánult meg, már nem élt, de nem élt a 18. századi orvosok (mint például John Hunter) praktikus bölcsessége sem. Így aztán, ha egy orvos a nemi étellel kapcsolatos tanácsokat akart adni, a legjobb indulattal is csak a saját vizsgálódásaira támaszkodhatott, esetleg utána nézhetett könyvekben, vagy a maga tapasztalatait mondhatta el. Ez utóbbi csak akkor használt, ha az orvos tapasztalata sokrétű és változatos volt, de ha a tapasztalat korlátozott volt vagy szélsőséges vagy éppenséggel hiányzott, akkor a beteg nem ment vele semmire. Úgy látjuk, ez mára megváltozott, főleg a fiatalabb nemzedéknél, ahogy a társadalom hozzáállása is megváltozott, bár most meg néhány lelkiismeretes körzeti orvos eltúlozza saját felkészületlenségét és egészen egyszerű ügyeket is a pszichiáterhez utal, aki nem biztos, hogy jobban ért hozzá.

Mindazonáltal a nemi élet kérdéseit - különösen, ha egészségügyi vagy lelki vonatkozásuk van, és a könyvekben nem található rájuk válasz - nyugodtan beszéljük meg az orvossal. Ha lehet választani, menjünk inkább fiatalhoz, aki a ma nyelvét beszéli, vagy olyan idősebb orvoshoz, orvosnőhöz, aki nagy személyes tapasztalattal rendelkezik (már amennyire fel lehet mérni az ilyesmit). Ha nagy a probléma és megkeseríti az örömet, kérdezzünk kitartóan; ha a megkérdezett orvos ellenségesen vagy zavartan reagál, menjünk másikhoz. Kerüljük a frissen megtért „karizmatikus” keresztényeket; ugyanakkor a katolikusok, büntudati görcseik dacára, gyakran józan bölcsességet tanúsítanak - hitelveiken tülemelkedve. Próbálkozzunk több helyütt: az orvosok közt is sokféle van, ne dőlj be minden fajankónak.

Nem tisztességes az orvossal szemben, ha valaki elhallgatja, hogy fogamzásgátlót szed (ha nem helyesli, azt neki kell magával elintéznie); ha nem meri megmondani neki, hogy például potenciazavarai vannak (ezek lehetnek az általa felírt gyógyszertől, vagy megmagyarázhatnak sok más tünetet, amelyben az illető szenved); vagy ha általában kevésbé a nemi életéről hajlandó beszélni, mint mondjuk az emésztéséről. Bizalom nélkül az orvos nem tud rajtad segíteni: ha ez hiányzik, jobb másikhoz fordulni.

## **Öregedés**

Az életkornak csak annyi köze van a nemi teljesítményhez, hogy minél tovább szeretünk, annál többet tanulunk. A fiatalok (és némely idgsebbek is) szilárdan meg vannak győződve, hogy ötven fölött senki sem él nemi életet, és hogy ez roppant illetlen is volna. Nem mi vagyunk az elsők, akik tudják, hogy ez nem így van, de talán az elsők, akikbe nem nevelték bele, hogy emiatt szégyenkezni kell.

Bizonyára lesznek párok, akik akkor kezdik kipróbálni ötleteinket, mikor már az alapokat lerakták és harmincas éveiket tapossák. Minthogy azonban mindnyájan megöregszünk, és ma is tartja magát egy-két babona, érdemes megismerkedni a tényekkel.

A kor előrehaladtával sem a férfiak, sem a nők nem veszítik el sem a nemi vágyat, sem a nemi képességet. A férfi életének első hét évtizedében mindössze annyi jelentős változás történik, hogy ritkábban áll föl magától a hfmvessző (ezért több közvetlen ingerlésre van szükség a nő részéről), a magömlés lassabban következik be, ami csak előnyös, a közösülés gyakorisága általában csökken, de ha a férfinak vonzó és megértő a partnere, kielégítő az egészségi állapota, és nem él abban a tévhitben, hogy ki kell fogynia az üzemanyagból, akkor a tevékeny nemi élet mindvégig fennmarad. Hajlottabb korban a magömlési igény és képesség ritkulni szokott. Azt ajánljuk, ne ragaszkodjon hozzá minden alkalommal, s akkor több együttlétre marad ereje, anélkül, hogy csökkenne a kölcsönös gyönyörűség. A nők termékenysége a klimaxszal megszűnik, de ez önmagában inkább javítja, mint rontja a nemi életüket. Jóformán semmilyen testi jellemző nem mutat hanyatlást 75 éves korig és azon túl, kivéve a gyakoriság csökkenését. A párok 25-50%-a még ebben a korban is rendszeresen él nemi életet, köztük azok is, akik fiatalabb korukban nemigen folytattak nemi tevékenységet. Tekintve, hogy az állandó gyakorlat magasan tartja a hormonok szintjét, a gyakran szeretkező pároknál az arány alighanem közelebb van a 75%-hoz, a másik 25% pedig a reuma vagy más öregkori betegség miatt állt le, nem impotencia vagy frigiditás miatt. "Ugyanazért hagyjuk abba egy koron túl a nemi életet, amiért a biciklizést: ha megromlik az egészségünk, ha félünk a neveltségességtől, vagy ha nincs biciklink." A különbség az, hogy ezek a nemi életben később következnek be, mint a kerékpározásban.

Ötven fölött soha ne hagyjuk ki hosszabb időre a nemi életet; ha időlegesen nincs partnerünk, akkor szólózással tartsuk edzésben magunkat. Ha hagyjuk a dolgot elaludni, esetleg nehéz lesz újra feléleszteni (lásd Egészség).

A nőknél - mint köztudott - a menstruáció hormon adagolással bármennyig fenntartható. Ennek nem sok értelmét látjuk, hacsak valakinek az önbizalmát nem növeli. A nők egy része hüvelyi szárazságot tapasztal magán, amin ösztrogénhormonnal lehet segíteni, de úgy tűnik, a folyamatos nemi tevékenység hatása körülbelül megegyezik a hormontablettákéval. Mint oly sok minden másban, az érettebb kor e vonatkozásban is az az idő, amikor már mindent kipróbált az ember, s most kiköt amellett, amit a legjobban szeret csinálni - partnerével együtt.

### **Perverzitás**

A hetvenes évek előtt megjelent könyvekben ez a szó egyszerűen olyan nemi magatartást jelentett, amit a szerző maga nem élvezett. Igazi értelmében valami antiszociálisat jelent, amivel beszűkült emberek helyettesítik a nemiségnek azt a teljességét, melytől gátlásaik megfosztják őket. A mi felfogásunk szerint a perverzitás leggyakoribb formája, ha valaki hatalomra tesz szert és másoknak parancsolgat, ha státuszszimbólumként csak a pénzt hajszolja, ha másokat nemileg vagy egyébként- manipulálható tárgyként kezel, és ha beavatkozik mások nemi életébe azzal a céllal, hogy azt ugyanolyan merevvé és szorongásosan egyoldalúvá tegye, mint amilyen a beavatkozóé. A köztudatban is jól ismert perverziók - például a holttestek kiásása vagy a kéjgyilkosság - szinte kizárólag az elmebaj határán álló emberekre korlátozódik, és - bár nyilvánvalóan súlyos - nincs akkora társadalmi veszélye, mint a fent említett szalonképes perverzításoknak, hiszen ritka és mindenki szemében elvetendő. A társadalmilag szalonképesnek tartott perverzítások presztízst mutatja, hogy a törvényhozók, rendőrök és hasonló közéleti emberek megnyilvánulásaikban rendre fejet hajtanak a perverznek nevezhető életformák előtt, még ha ők maguk a magánéletben egészségesek, és nem aszerint élnek, ahogy beszélnek.

Az efféle gátlások rendkívül nehezen gyógyíthatók, és torkolhatnak szadisztikus csonkításba éppúgy, mint tiszta életet prédikáló keresztieshadjárathoz, náci haláltáborok felállításába éppúgy, mint a vietnami háborúba. Bármennyire is sajnáljuk az ebben szenvedőket; tudnunk kell, hogy veszélyesek és kerülendők akár, mint partnerek, akár, mint tanácsadók - mindenképp bajt hoznak.

### **Priapizmus**

A szó Priapus isten nevéből származik, akit olykor nagy, kemény fahímveszővel ábrázoltak, és nem kívánt, múlni nem akaró merevedést jelent, amelyet nem kísér semmiféle gyönyörérzés vagy izgalom.

A nem múló, fájdalmas merevedés ritka tünet, és azonnali orvosi beavatkozást igényel. Ennél gyakoribb - de nem túl gyakori - az, hogy az ember éjjel fájdalmas, kellemetlen merevedésre ébred, még akkor is, ha előzőleg rendesen elélezett, olyannyira, hogy föl kell kelnie és járkálni vagy zuhanyozni, míg el nem múlik. Nem segít se a közösülés, se a kezezés: az eredmény súlyos álmatlanság lehet. Itt azért említjük, mert az érintettek halálra aggódnak magukat miatta. Oka nem ismert - lehet lélektani is (az otthontól távol gyakran elmúlik). Minden normális férfinak vannak álmában merevedései, de ezektől rendesen nem ébred fel, ezek kellemes nemi izgalmat okoznak neki, nem pedig fájdalmat. Nem tudunk e bajra jó gyógymódot. Az ellene ajánlható szerek könnyen lecsökkenthetik az általános potenciát. Szerencsére többnyire magától elmúlik, s akkor az éppen használt gyógymódot dicsérhetjük. Egyéb alkalmakkor nem zavarja a nemi életet.

### **Prostitúció**

A prostituáltak általában se nem gyakorolják, se nem élvezik a kifinomult szeretkezést. Ez nem minden társadalomban igaz, nálunk azonban a leggyakoribb ok, ami valakit igazi utcalánnyá tesz, a heves férfiutálat. A prostituáltak máig ható vonzereje részben mitológiai természetű, de más tényezőknek is köszönhető: ők rosszállás nélkül, megértően fogadják a szabálytalanabb nemi vágyakat; a férfi legalább abban biztos lehet, hogy mindenféle társadalmi bonyodalom nélkül megkapja, amit akar; de érzelmeiket ébreszt fel az is, hogy a nőn más férfiakkal osztozik. Nem kétséges, hogy ha mi a hivatásos kéjnök ugyanúgy kezelnénk, mint más kultúrák tették-egy szintre helyezve a zeneművésszel, aki lemond a családi életről a művészet kedvéért-, a hivatásos nemi ipar szakemberanyaga feljavulna, és elveszítene mai beteges, pszichopatológias vonásait. Ez segítene mind a rossz közérzetű kuncsaftokon, mind magukon a lányokon -de a nemi szabadság egyre általánosabbá válása

alighanem kiszorítja a porondról az üzletszerű szexet, s csak azok fognak élni vele, akiknél valamilyen tudatalatti igényt elégít ki.

Az említett előnyöktől eltekintve azonban bármely nő, aki kész a nemiséget élvezni és érteni, partnere vágyait ugyanúgy kielégíteni, mint a hivatásos prostituált, ráadásul még szeretni is hajlandó - nos. az ilyen nő messze tútesz a pénzen vett szeretőn. Tanulhat azoktól a koroktól és kultúráktól, melyekben a kurtizán a gyönyörkeltés művészetének letéteményese volt; amiket "kurvatrükköknek" nevezünk, azokat inkább szerelmi trükköknek kellene hívni. Az a nő, aki ért a szeretetteljes és változatos szerelmeskedéshez, nyugodtan alhat a konkurencia miatt.

Ha a férfi prostituálthoz megy, talán azért teszi, mert nincs közelben a párja; de lehetnek olyan nemi vágyai, melyekről állandó partnere nem tud, vagy vonzza az az érzés, hogy felelősség nélkül osztozik egy nőn más férfiakkal (ez a legszerelmesebb férfiban is erős lehet); vagy egyszerűen olyan indíttatásból, melyet ő maga sem ért. Még ha rosszul is esik, próbáljuk meg az okot kideríteni, mert sokat segíthet, ha ezt ismerjük.

### **Szörtelenítés**

Többféleképp meg lehet szabadulni a nem kívánatos szőrzettől. A japán nők élesített gyűrűt használnak, de használhatunk krémeket is (ne a nemi szervek körül, mert gyakran csípnek). A szőröket egyenként is ki lehet szedetni elektrolízises eljárással. Ez szálanként többre kerül, tehát csak akkor éri meg, ha a nőnek sok szőr van az arcán.

### **Szüesség elvétele (Defloráció)**

Fura, hogy a régi koroknak ez a központi problémája mennyire háttérbe szorult. Volt idő, amikor a partnerét cserélgető férfinek állandó gond volt, a legtöbb lány pedig rettegett tőle. A változás nem azért van, mert ma kevesebb a szűz (egyszer mindenkinek át kell esni rajta), és nem is a vazelin felfedezésének köszönhető - inkább talán a "petting", azaz a közösülés nélküli tapogatós játék terjedésének, illetve méginkább a szexuális hiedelemvilág megváltozásának tudható be. A legtöbb lányt ma gondosan bemelegítik előtte a figyelmes fiúk, és a többi se úgy nő fel, hogy a vér és könny éjszakájára készül, mint a dédanyáik annak idején. A 18. században nagy szégyen volt egy lány számára, ha a nászéjszakán nem vérzett úgy, mint egy leszűrt malac; a mai szeretők többsége nem is óhajtja, hogy a lány vérezzen, hacsak ő nem kéri, hogy a jó régi szokás szerint "megliliomtiporják". Még így is - eltekintve az anatómiai rendellenességtől - nem kell, hogy jobban fájjon, mint "a divatos hölgyikéknek a füllukasztás".

A nászéjszaka sajátos helyzet, mellyel itt nem kell foglalkoznunk. Javaslatunk az, hogy ha az igazi szüességlévitel mumusát elűztük, játékból feleleveníthetjük a 18. századot s a nőt újra és újra deflorálhatjuk, ahányszor csak tetszik. A paradicsomi hurik naponta új szűzhártyát növesztenek s így örökké szüzek, de ez minden nőre érvényes, ha szereti azt játszani, hogy szűz. Nem rossz módszer évfordulók megünneplésére. A dolog igazi rajongói rendszeren végigjátszanak mindent: nászúti szállodafoglalás satöbbi; az eredmény általában messze jobban sikerül, mint az igazi első nászút. Még azt is megtehetjük, hogy ugyanazt a szobát foglaljuk le. Vagy otthon gyakrabban is játszhatjuk, különösebb előkészület nélkül. Csak annyit kell a nőnek mondania: Ma este szűz vagyok".

### **Terhességmegszakítás**

Jól vezetett nemi életben erre nem kerülhet sor. Mostanában egyes helyeken nagyon gyakorivá vált ez kisebb részben a liberálisabb abortusztörvénynek tudható be, nagyobb részben annak, hogy a nők egy részét elijesztették a tablettától, ám ők, miután már megtapasztalták a megbízható és problémamentes fogamzásgátlás kényelmeit, nem óhajtanak visszatérni a régi "kisipari" módszerekre, viszont szülni sem akarnak betervezetlen gyerekeket.

A korai abortusz (az első 3 hónapban), ha szakképzett orvos végzi megfelelően felszerelt kórházban, egészségügyi szempontból könnyű és biztonságos műtét. Ha szakképzetlen személy vagy kuruzsló végzi, vagy ha házilag próbálkoznak vele, akkor veszélyes és lelkileg megrázó lehet. Ha túl későn történik (egyes orvosok, akik elvből elleneznek mindenfajta abortuszt, szándékosan húzzák az időt, míg túl késő nem lesz, s akkor ezt fensőbbeséges vigyorral bejelentik), akkor ez már egy életképes gyermek megölését jelenti. Ha rendszeren megtervezzük a nemi életet, megfelelő és tudatos megelőzéssel élünk, akkor nem lesz szükség terhességmegszakításra, a kivételes esetektől eltekintve.

### **Transzvesztitizmus**

Sokan szeretik heccből egyszer-egyszer felvenni egymás ruháját. Ez még nem transzvesztitizmus. A transzvesztita olyan személy, aki - miközben teljességgel megmarad

saját nemi szerepében - időnként heves késztetést érez, hogy az ellenkező nem ruháját öltse fel, és ilyenkor nagy-nagy megnyugvást érez (nem is elsősorban kéjt vagy izgalmat). Az ilyen ember nem "homoszexuális"; de nem transzvesztita az a biszexuális személy sem, aki azért öltözik át, hogy partnerének a kedvében járjon. A transzszexuális egyén viszont olyan ember-általában férfi-, aki kifejezetten szeretne ellenkező neművé változni, ha kell műtéti úton is, és eredeti alakjában teljesen elrontottnak érzi magát. Némely egyszerűbb társadalmakban szerepek, szertartások szolgálják e szükségletek kielégítését (a varázslók gyakran öltöznek ellenkező neműnek). A mi társadalmunkban e vágyak roppant szorongást okozhatnak. Ha egy transzvesztita férfinek tájékozott és megértő felesége van, aki nem ijed meg, akkor e késztetés - bármi is okozza nem rontja el a férfiként való nemi szereplését; de ha titkolnia kell, vagy az asszony buzinak meg bolondnak tekinti (ami nem jogosult), akkor a szorongásba belebetegedhet. A transzszexuális embernek orvosi segítség kell: az átoperálás vagy boldogabbá teszi, vagy nem. Ha a partnernek ilyen jellegű problémája van, legyünk megértőek és gondoskodjunk róla, hogy szakembertől kapjon segítséget.

### **Verekedés**

Statisztikai szempontból teljesen normális, ha valaki bizonyos mértékű erőszakot is igényel a nemi életben, és nem elégszik meg a hagyományosan szentesített nyálkás, testetlen szerelemmel. De ezt ne úgy próbáljuk elérni, hogy civakodást szítunk, hanem úgy, hogy megtanuljuk a játék célzatos használatát. A túlzottan gyengéd hitvesben nyilván le van gátolva az agresszió útja, és teljesen elképed, ha azt kéri tőle: "Gyere, erőszakolj meg." Arra tanították, hogy nem szabad a lányokkal így bánni; ha túlon túl gyengéd, lehet, hogy éppen erőszakos vágyait fojtja el. De ha mindezt egyszer meg tehet beszélni, megtaníthatjuk neki (nőknek is!) a nemi játék hasznait. Ezért szerepel könyvünkben sok olyasmi, amit a Házassági Tanácsadók igencsak durva játéknak tartanának, de mindig úgy ajánljuk őket, hogy ne keveredjenek beléjük a hétköznapi dühök és csalódások, mert ezek elszabadulhatnak, különösen ha a partnerek nem összeillők. Ha a férj túlon túl gyengéd, akkor inkább tanítgassuk, ne piszkáljuk. Sok nő halálát vagy sérülését okozza az igazán rosszindulatúan erőszakos partner. Ezt ne tűrjük, és ne adjunk második lehetőséget, ilyenkor jobb elköltözni vagy feljelentést tenni a rendőrségen. Szadista vadállatok nem lehet szerelemmel meggyógyítani.

Ha normális a partner, nem kell szégyellni a verekedést (más is csinálja), de azért ezt ne tekintsük önmagában képesnek, és ne használjuk a partner felheccelésére. Csináljuk játékból, és maradjunk a nemiség keretein belül. JÓ szokás lehet az ágyban pusmogás - ez felszínre hozza a vágyfantáziáikat. Kérdezzük meg egymást közvetlenül az elékezés előtt: "Mit csinálnál most velem, és én mit csináljak veled?" - ahol a "most" a fantáziák szintjén értendő. Lásd Hajnali madárdal.

Itt is igaz, ami az emberre általában: hogy a jelképrendszer nagyobb gyönyörforrás, mint a túl precíz, szó szerinti megvalósítás. De némely párokat remekül elszórakoztat a hosszas birkózás, akár előre megtervezett, akár rögtönzött (a régi bécsi atlétikai iskola ezt hívta "szerelmi birkózásnak"). A komoly játékosok szeretnek bonyolult korlátokat felállítani, időhatárt szabnak, harapás-karmolás nélküli küzdelmet írnak elő stb. Az emberek többsége az erős, de azért még józan mértékű tusakodást teljesen elegendőnek érzi, mások bonyolult játékokat játszanak végig, ahol az egyik ró fel hibákat a másiknak, majd elnászpángolja (de az igazi hibákat ne itt rójuk föl!). Azok a nők, akiknek kéjt okoz az erőszak elviselése és a kiszolgáltatottság, részben azt szeretik, ha erővel leteperik, részben azt, ha kikötözik őket: a férfiak az erőszakosság jelentős részét ledolgozzák a tényleges behatolás és az elékezés felé hajtás során. Ha mindezt megértettük, akkor az effajta vágyak egyike sem ijesztő, és kiélhetjük anélkül, hogy szexből átcsapna kegyetlenségbe, vagy akár olyan haragba, sértődésbe, amilyen bármely együttélő emberpár között normális. Sőt, éppen levezeti ezeket. Mindaz, amit elmondtunk, a legkevésbé sem zárja ki a szexből a gyengédséget. Ha még nem tanultuk meg, hogy a szexben az erőszak gyengéd lehet, a gyengédség pedig kemény és erős, akkor még nem vagyunk igazi szeretők, hacsak nem olyanok (mert vannak ilyenek), akiknek gyengédsége teljesen kikezdehetetlen. Az ilyeneknek nincs mit félniük a verekedés kockázataitól.

A verekedést mindenképp az ágyban jó befejezni. Legalábbis ott a legjobb.

### **Veszélyes játékok**

A babonával ellentétben nagyon kevés nemi technika jár valamilyen veszéllyel. Ha a nő van fölül, a hímvesző ügyetlen behelyezése sérülést okozhat mindkettőjüknek. A vad anális behatolás megsértheti a nőt, és minden anális közösülés fertőzésveszélyes, illetve

hüvelygyulladást eredményezhet, ha az anális és a hüvelyi behatolást váltogatjuk. A vetélésre hajlamos nőkhöz a terhesség idején nagy gyengédséggel közeledjünk, és akinél nagyon erős a vetelési hajlam, az inkább kerülje az elévezést a terhesség alatt. Ezekon kívül van néhány fogás, amely önmagában veszélyes. Egyik sem közkedvelt, de minthogy hallani az általuk okozott bajokról, nyilván meg-megpróbálkoznak velük az emberek.

### **Veszekedés, verekedés**

Az időszakonkénti veszekedésnek, sőt verekedésnek, ami minden családban előfordul, semmi köze nem volna a szexhez, ha nem lennének párok, akiket egyértelműen izgalomba hoz, gyakran anélkül, hogy tudnák. Hogy az igazi düh nem mentes az erotikától, azt a népköltészet pontosan tükrözi. Egy francia népdal szerint:

Odanézzen, zсарu uram: Colin hogy veri az asszonyt. Zсарu uram, hagyja őket Csókkal vesz majd tőle pardont.

Egy nő pedig így fogalmazta meg: "Éreztük, hogy a megszokott gyengédség már nem elég: a férjem szeret erőszakos lenni, engem meg lázba hoz, ha ellenállok neki. Izgatónak találok a fájdalmat, de elkezdett más helyzetekben is ütni, és most már félek, hogy meddig mehet ez el." A baj az, hogy - mint már többször rámutattunk - szerelemfelfogásunk mereven elutasítja a normális nemiségben igenis meglévő agreszszív vonásokat, s ezért hajlamosak vagyunk az erotikus erőszakot vegyíteni a valódi bántással és a valódi haraggal, s így összekeverni két teljesen különböző dolgot: a veszekedést, mely feszültségevezető eszköz vagy segélykérő üzenet, és a szexuális ingerlést. Most nem a sadizmus határeseteiről beszélünk. Vannak nők, akik tudat alatt erőszakra vágnak, bár a partnerük félénk, csendes természetű; ezek addig piszkálják a férfit, amíg megveri őket, anélkül, hogy tudnák, miért teszik. Rossz keverék, és általában hamar megromlik.

1. Sose fojtogassunk senkit, még játékból se, és főleg ne elévezéskor. Sok "szexuális gyilkosság" voltaképpen baleset, olyan nőket ér, akiknek külön gyönyörűség, ha kissé fojtogatják őket. Pontosan ugyanezt az érzést veszélytelenül átélhetik, ha fejjel lefelé közösülnek (lásd Fejjel lefelé). Sose zárjuk el a partner légzőnyílásait, és különösen vigyázzunk a kikötözősdinél, mert puha felületen meg lehet fulladni!

2. Sose fújjunk a hüvelybe! Ez a vicc légembóliát okozhat, és már vezetett hirtelen halálhoz.

3. Bár vannak szerzők, akik tippet adnak a háztartási eszközök szexuális célú felhasználására, sose hülyéskedjünk porszívóval vagy légsűrítővel. Előfordult, hogy valakinek egy autógumifelfújó tömlő szétroncsolta a beleit, pedig a végbélnyílástól fél méterre tartották (meg akarták tréfálni az illetőt). A porszívó által okozott hímvessző-sérülések meglepően gyakoriak, és nehezen gyógyíthatók megnyugtató módon. A vízvezetéki víz veszélytelen, de a csiklóra irányítsuk, ne direkt a hüvelybe, mert minden nyomással bevitt anyag feljuthat a petevezetékbe és bajt okozhat.

4. A kőrisbogárpor (kantaridin) nem nemi serkentőszer, hanem irritáló méreg, melynek ereje a mustárgázéhoz hasonló. A hímvesszőn gyulladást okozva haszontalan, fájdalmas merevedést vált ki; az ehhez szükséges adag nagyobb, mint ami a vesébe jutva halálos károsodást okoz. Az ezzel készült cukorka már több lány halálát okozta.

5. Nem tanácsos semmit belélegezni. A szerves vegyületek, melyek bódulatot okoznak, nagyon könnyen halált is okozhatnak.

6. Az anális közösüléshez hasonlóan a száj-végbél kapcsolatról is kiderült, hogy kockázatos. Jobb elkerülni.

Nagyon széles körű az ember nemi kísérletező kedve, a hagyományos félelmek alaptalanságát mutatja, hogy csak a nyilvánvalóan eszelős kísérletezés járhat veszéllyel. Ha egy kicsit is figyelmesek vagyunk, a nemi játék messze a legbiztonságosabb sport. Elvégre egy golflabda is agyonütheti az embert.

### **Vízművek**

A gyerekek elragadtatással figyelik, ahogy a másik gyerek pisil. 'Nincs ez másképp némely felnőttél sem. Nincs mit szégyellni ezen: ez is egyike a gyerekkori játékoknak, ennyi az egész.

Van néhány nő, akit zavarba hoz, hogy erős nemi izgalom hatására akaratlanul bepisil. Ez állatoknál is előfordul; úgy kerülhető el, hogy előzőleg kiürítjük a hólyagot. Nagyon hosszan tartó, nagyon heves közösülés felsértheti a nő hólyagját, és ugyanolyan tüneteket okozhat, mint a heveny hólyaghurut (ezt becézik nászúti hólyagbajnak.) Az ismételt hólyaghurutra hajlamos nők ez ellen úgy védekezhetnek, hogy közvetlenül közösülés után vizelnek.

