

Poznaj swój/jej tajemny seksualny rytm

wg mastergigi

Chcesz osiągnąć erotyczny raj? Poznaj kalendarz przyptywów i odpływów twojego libido, a żegluga po oceanach rozkoszy stanie się łatwa jak wieczorny spacer. Ale znacznie bardziej przyjemna...

Zapewnię to zauważyłaś: jednego dnia ochota na seks tak buzuje w twoim ciele, że podnieca cię nawet widok suszącej się na sznurze pary męskich spodni, a parę dni później na myśl o erotycznych igraszkach otrząsas się z obrzydzeniem. I otwierając trzecie pudełko lodów karmelowych myślisz, że to lepsze od wszystkich orgazmów świata. No cóż, to nie twoja, ale biologii wina. Ona to bowiem sprawia, że podczas gdy w ciałach mężczyzn każdego dnia krąży ta sama ilość testosteronu (a co za tym idzie, mają oni stały poziom libido), kobiety żyją w dyktaturze comiesięcznych przyptywów i odpływów hormonów. To właśnie cykl owulacyjny jest dyrygentem twojego pożądania i przez niego w ciągu każdego kolejnych 28 dni twoja ochota na seks robi czarodziejskie sztuki - raz pojawia się wielka jak słoń, a za chwilę niczym mała myszka chowa się w kącie. Co miesiąc przeżywasz to samo: hormonalne szczyty na zmianę z dołami, zawsze w tej samej konfiguracji, zależnej od tego, jak daleko czy blisko owulacji właśnie się znajdujesz. Ale zamiast narzekać na hormonalne skoki, wykorzystaj je w sypialni. Jeśli będziesz wiedziała, w której fazie cyklu jesteś, łatwo przewidzisz, kiedy opanuje cię żądza - i rui te dni planuj rozbierane randki. Oto comiesięczny kalendarium przyptywów i odpływów twojej żądzy.

DZIEŃ 1. DO 11.

Powoli się rozkręcasz

Pierwszy dzień cyklu to ten, kiedy twoje ciało wywiesza pierwszą flagę: początek menstruacji. Masz niski poziom hormonów, ale nie oznacza to, że twoje libido jest jak pi smem sprawiedliwego. Bo choć część kobiet chce podczas okresu tylko świętego spokoju, inne właśnie wtedy nabierają ochoty na seks. - Nagły spadek poziomu progesteronu, który reguluje miesiączkę, powoduje również, że ustępują dolegliwości związane z PMS-em - tłumaczy dr Andrzej Wincewicz, ginekolog-położnik prowadzący gabinet w Warszawie. To sprawia, że kobiety, które po kilkudniowej huśtawce nastrojów wreszcie zaczynają czuć się dobrze, nabierają ochoty na seks.

Innym powodem, dla którego możesz zacząć zerkać z apetytem na swojego faceta, jest zwiększone nawilżanie.

- Po miesiączce rośnie poziom estrogenu, hormonu, który powoduje m.in. zwiększoną wilgotność pochwy. Dla niektórych kobiet uczucie wilgoci jest podniecające - mówi dr Wincewicz.

Zmysłowa wskazówka: jeśli chcesz się kochać, ale masz trudności z wytworzeniem odpowiedniej masy pożądliwej energii, pomóż sobie pikantnymi fantazjami. Poświęć kilka minut przed zaśnięciem lub chwilę namydlenia się pod porannym prysznicem na fantazjowanie o tym, w jakiej nowej pozycji chciałabyś kochać się ze swoim facetem. Nie od rzeczy byłoby też poczytanie erotycznej literatury albo obejrzenie jakiegoś filmu z "różowej serii".

DZIEŃ 12. DO 14.

Faceci lecą do debble Jak pszczoły do miodu

W 12 dniu cyklu możesz rzucić się na ukochanego z okrzykiem: "Zróbmy to natychmiast!". Płoniesz z namiętności, bo rośnie poziom estrogenu i testosteronu. Pomiędzy 12. a 14. dniem cyklu następuje owulacja, twoje ciało uwalnia komórkę jajową i z tęsknotą wypatruje szturm płemników. Dzięki sprytniej matce naturze teraz, gdy znajdujesz się w najbardziej pł

- Estrogen to hormon kobiecości. Sprawia, że twoja skóra staje się gładzsza i zdrowsza, a organizm chłonie wodę, magazynując ją m.in. w gruczołach piersiowych, co sprawia, że biust jest większy i

bardziej sprężysty - mówi dr Andrzej Wincewicz. - Czujesz się bardzo kobieca, masz ochotę podkreślać swoją urodę.

Naukowcy udowodnili, że kobiety noszą najkrótsze spódniczki właśnie w czasie owulacji - to nic innego jak czysto biologiczny mechanizm przyciągnięcia uwagi partnera w momencie najbardziej sprzyjającym prokreacji. Nie dziw się więc, że wieczorne wyjście do klubu kończysz z numerami telefonów sześciu przystojniaków zapisanymi na pudełku zapalek. Oni czują, że otacza cię erotyczna aura i lecą do ciebie jak ćmy do światła.

Zmysłowa wskazówka: skorzystaj z tych Himalajów namiętności i zaskocz ukochanego szybkim numerkiem. Lub jakąś pikantną gierką: zagraj rolę wyuzdanej pokojówki albo spełnij swoją najostrzejszą fantazję. Jeśli jesteś singlem, wyłącz telefon, zamknij drzwi i pieść się sama, aż osiągniesz szczyt rozkoszy. Twoje podniecenie jest teraz bardzo silne, każdą seksualną aktywność będziesz przeżywała znacznie bardziej intensywnie.

DZIEŃ 15. DO 28.

Czujesz drugi napływ namiętności

Około 16-17 dnia cyklu twoje libido zaczyna słabnąć, choć jeszcze wyraźnie tego nie czujesz. Jeśli nie zaszłaś w ciążę, od 21. dnia zaczyna w twoim ciele rosnać poziom progesteronu. I na dwoje babka wróżyła: u jednych kobiet w tym czasie nasilają się dolegliwości związane z PMS-em, u innych pojawia się ochota na seks. Tuż przed miesiączką następuje gwałtowny progesteronowy szczyt, a potem równie ostry spadek i pojawia się menstruacja.

Zmysłowa wskazówka: jeśli masz tyle szczęścia, że po raz drugi łapiesz w żagle seksualny wiatr, wykorzystaj go na łóżkowy maraton. Jeżeli PMS zmniejsza twoje pożądanie, pamiętaj, że masaż i pomagają zredukować bolesne skurcze, poproś więc ukochanego, by zrobił ci delikatny masaż, potem poleścił cię oralnie.

A co, jeśli bierzesz pigułki?

Przy antykoncepcji hormonalnej twój cykl rządzi się innymi prawami. Nie doświadczasz hormonalnych wyżów i niżów, odczuwanych przez kobiety, które nie biorą pigułek. Wiedz, że:

Masz stałą ochotę na seks

Nie przeżywasz napływów żądy, które podczas owulacji odczuwają niebiorące pigułek kobiety. Ale nie znaczy to, że się nie podniecasz. Antykoncepcja hormonalna pozwala uprawiać seks bez lęku przed dążą. A to oznacza większe wuznienie się i może owocować wyższym poziomem przyjemności - mówi dr Wincewicz. To zaś z kolei może zwiększyć u kobiety ogólną ochotę na seks.

Twoje libido nigdy nie śypia

Podczas gdy naturalny cykl owulacyjny sprawia, że co najmniej przez tydzień nie masz nastroju na Mgle, jeśli bierzesz pigułkę, twój apetyt seksualny się nie zmienia. Nie doświadczasz hormonalnych wahań i nie wybierasz kubałki lodów zamiast kochanka, więc przez cały miesiąc możesz mieć ochotę na igraszki. Zależy to tylko od Jego umiejętności i emocjonalnego klimatu między wami.

Twe ciało może się zmieniać

Jeśli bierzesz pigułki z dużą ilością estrogeny, możesz zauważyć, że poprawiła ci się cera, a twoje piersi stały się wrażliwsze. Jeżeli zaś stosujesz preparaty z dużą ilością progesteronu, twoje nastroje mogą się zmieniać, a cera trochę popsuć. Może warto wykonać kilka prób z różnymi pigułkami i znaleźć taką, która będzie ci najlepiej pasować? Oczywiście tylko pod kontrolą ginekologa.

Źródło: Cosmo

podwiazka.pl