

RAHASIA SEX ARTIKEL **PILIHAN**

Artikel-artikel ini diambil dari berbagai sumber d internet dan merupakan artikel pilihan
Artikel ini ditujukan bagi mereka yang ingin menambah pengetahuan sex
atau pasangan yang sedang merencanakan pernikahan ataupun
bagi pasangan suami istri yang menginginkan kehidupan sexual
Yang lebih **bermutu & berkualitas!**

KHUSUS DEWASA

4 POSISI UNTUK ORGASME LEBIH BAIK

Masalah orgasme menjadi masalah serius dalam suatu hubungan seks karena banyak wanita mengalami kesulitan mencapai puncak kenikmatan tersebut. Ada beberapa faktor penyebab wanita sulit orgasme diantaranya tidak memahami posisi atau gaya hubungan seks.

Posisi hubungan seks sangat mempengaruhi rangsangan yang dihasilkan karena itu pahamiilah posisi-posisi seksual yang dapat memberikan rangsangan lebih sehingga orgasme yang dihasilkan juga akan lebih baik.

Modifikasi posisi missionary

Anda mungkin pernah mencoba posisi missionary standar sebelumnya. Tetapi banyak wanita mengeluh mereka tidak dapat mencapai orgasme dengan posisi pria di atas ini. Cobalah memodifikasi posisi dengan terlentang sementara kaki anda di atas bahu pasangan anda. Ini adalah posisi yang bagus jika anda menginginkan stimulus klitoris untuk mencapai orgasme dan merupakan cara terbaik untuk mulai merasakan orgasme G-spot. Selain itu pasangan anda lebih leluasa mengontrol rangsangan G-spot sementara anda juga dapat memainkan klitoris untuk membantu mempercepat orgasme.

Mulut dan jari tangan

Banyak wanita lebih mudah mencapai orgasme melalui oral seks dibanding hubungan seksual. Oleh karena itu cobalah cara baru untuk membahagiakannya. Mintalah pasangan anda untuk tidak menggunakan vibrator klitoris, melainkan mengusap klitoris, urethra dan pembukaan vagina dengan bibir atau lidah. Lebih lambat itu lebih baik, sehingga anda memiliki waktu untuk merasakan semua sensasi dan jangan lupa anda dalam kondisi santai.

Berhadapan di tempat duduk tanpa sandaran

Posisi ini memberikan anda kenyamanan lebih dan keseimbangan yang sama. Keduanya tidak akan merasakan beban karena saling berhadapan. Posisi ini memberikan rangsangan lebih pada G-spot dan posisi terbaik bagi anda berdua untuk belajar bagaimana menurunkan dan meningkatkan rangsangan G-spot tak terkecuali rangsangan klitoris juga dapat dilakukan dengan mudah. Posisi ini juga ideal bagi penetrasi dalam yang dapat menghasilkan orgasme urethra.

Berdiri dari belakang

Posisi ini lebih populer dikenal doggy style dimana wanita mengambil posisi dengan tangan dan lututnya sementara pria masuk lewat belakang. Tetapi jika anda mencoba sedikit bungkuk ke depan, anda akan menemukan lebih tekanan pada G-spot dibanding posisi doggy style tradisional. Gerakan pasangan akan semakin menekan G-spot dan tepat untuk mendapatkan rangsangan yang anda inginkan

ALASAN WANITA FAKING ORGASM

Oh my God....yes...yes...yes! Itulah sedikit gambaran ekspresi wanita saat mencapai orgasme. Mungkin ini benar tapi mungkin juga tidak! Hal ini sangat mungkin wanita tengah berpura-pura orgasme saat sedang memadu kasih.

Mengapa terjadi? Banyak alasan tetapi Anda perlu tahu apakah ia sedang berpura-pura atau tidak dan apa yang anda lakukan untuk meyakinkan itu. Percaya atau tidak, menurut Sex Files lebih dari 70% wanita mengakui faking orgasm.

Ada banyak cara yang ia lakukan untuk menggiring Anda percaya bahwa dia telah mencapai orgasme yang sesungguhnya. Yang sering dilakukan antara lain rintihan mekanis, suara yang tidak seirama dengan apa yang tengah terjadi, anda tidak merasakan otot vaginanya menjepit penis secara periodik dan napasnya keluar dari berat ke normal dalam sekejap.

Ingat jika wanita melakukan semua ini, tidak berarti ia sedang membohongi Anda, ia mungkin sebenarnya mencapai orgasme. Semua wanita berbeda-beda dan tentunya berorgasme dengan cara berbeda pula.

Antara fisik, verbal dan apapun lainnya, wanita dapat melakukan untuk meyakinkan pasangannya bahwa ia telah mencapai orgasme, kadang-kadang anda tidak akan pernah tahu apa yang sedang ia alami. Ini semua sangat tergantung pada dirinya.

Segera setelah Anda mengerti mengapa ia berpura-pura orgasme, Anda tidak sejengkel pada saat pertama anda tahu. Saat ini, banyak tekanan ditunjukkan pada kemampuan orgasme wanita dan banyak mengatakan bahwa hal ini tidak hanya mengukur penampilan anda tetapi juga dia.

Alasan mengapa wanita melakukan faking orgasm:

Ia tidak tahu seperti apa orgasme itu

Percaya atau tidak, banyak wanita tidak pernah mengalami orgasme, sehingga ketika mereka merasakan sedikit geli, mereka berpikir inilah orgasme, karenanya mereka menghentikan seperti orang yang ia lihat di film.

Ia mendapatkan sakit sangat cepat

Hal ini dapat terjadi akibat faktor keseimbangan PH yang mengakibatkan ketidaknyamanan, sehingga ia bertingkah seperti sedang mencapai klimaks.

Ia tidak ingin melukai ego pasangan

anda dapat menolak apapun yang anda inginkan, tetapi jika anda mengira bahwa anda tidak bisa menyenangkan dia, akan timbul pertanyaan terhadap kemampuan sebagai seorang pasangan sehingga ia berpura-pura orgasme.

Pria pikir orgasme sangat penting

Ketika anda mencapai berkali-kali orgasme suatu hari, kemudian suatu hari anda tidak mencapainya, tidak berarti dia tidak menikmati bercinta, tidak berarti pula tidak orgasme.

MUSIK DAN KEHIDUPAN SEKS

Apakah Anda tengah memiliki pengalaman seksual yang menurun atau merasakan seolah-olah Anda kehilangan mood dalam hubungan seksual? Apakah Anda menemukan kesulitan dalam menjaga stamina yang kuat agar berlangsung lebih dari 10 menit?

Ada cara yang mudah untuk meningkatkan kehidupan seksual Anda, yaitu musik. Tidak hanya lagu-lagu cinta atau nostalgia, tetapi memutar musik yang tepat dapat dengan mudah mempengaruhi seorang kekasih untuk lebih imajinatif, lebih sensitif, meningkatkan stamina dan daya tahan dan akan mengembalikan kehidupan seksual yang bosan menjadi pengalaman yang penuh dengan birahi.

Mengapa Musik?

Musik dapat membuat Anda tertawa dan menangis. Musik juga dapat membuat Anda marah, puas, sedih dan gembira. Di bawah suasana romantis dengan beat yang pas, musik memiliki kekuatan perasaan apapun yang sedang Anda alami. Bayangkan musik apa yang pas saat Anda sedang memadu kasih.

Wajar untuk mengatakan bahwa sebagian orang menyukai musik ditengah-tengah momen yang intim yang dirasakan bersama pasangan. Sayangnya, mereka tidak menyadari beberapa musik yang mereka mainkan secara tidak sadar dapat mengganggu keintiman malam mereka.

Jenis-jenis musik yang Anda mainkan akan berpengaruh pada mood Anda. Beberapa musik dapat membuat Anda tertekan tetapi yang terpenting untuk diketahui adalah jenis musik apa yang akan dimainkan, dan mana yang harus dihindari.

RAHASIA G-SPOT PADA PRIA

Pria secara umum termasuk mudah terangsang. Hanya dengan menyentuh dan meraba-raba kulitnya saja, pria akan dengan mudah menjadi horny. Tetapi ada beberapa daerah-daerah tertentu yang membuat pria lebih terangsang seperti layaknya G-spot yang dimiliki wanita.

Menurut Dr. Patti Britton, seorang konsultan seks iVillage, pria sebenarnya memiliki tiga G-spot lebih banyak bila dibanding wanita yang terbatas hanya satu G-spot. Berikut ke tiga daerah sensitif pria tersebut:

Frenulum

Frenulum adalah daerah sensitif yang terletak tepat dibawah penis. Ini termasuk salah satu G-spot pria yang ketika disentuh dan diraba akan menghasilkan sensasi luar biasa. Frenulum terdiri dari ikatan ujung-ujung saraf yang sangat sensitif ketika mendapatkan rangsangan.

Perinium

Perinium adalah daerah kulit diantara testis dan anus. Sebelum anda mendapatkan kenikmatannya, perlu diketahui bahwa spot ini dapat menghasilkan kesenangan

luar biasa ketika menyentuhnya selama hubungan seksual yang dapat membuat pria bertahan lebih lama. Perinium dikenal juga sebagai "sacred sexual spot" dimana dapat menghasilkan sensasi sangat menyenangkan ketika diraba dengan lembut atau cepat selama dalam rangsangan yang tinggi.

Prostate

Prostate adalah bagian hot spot yang memberikan sensasi ketika diraba dengan memasukkan pelumas, kemudian hanya dengan menggerakkan jari disekitarnya, anda akan benar-benar merasakan sensasi luar biasa dari objek ini yang dapat dimainkan untuk menghasilkan perasaan tegang dan menyenangkan.

Dengan melakukan eksplorasi ketiga G-spot tersebut, pria dijamin akan sangat senang tetapi selain itu, anda perlu juga mencari spot-spot pria yang lain dari A, B, C, D, E spot dengan menanyakan padanya.

TIPS CAPAI ORGASME DALAM HUBUNGAN INTIM

Masalah orgasme menjadi masalah serius dalam suatu hubungan seks. Banyak wanita mengalami kesulitan mencapai puncak kenikmatan tersebut. Menurut Journal of the American Medical Association, 70 persen wanita tidak mencapai orgasme selama hubungan intim, dan 30 persen wanita tidak merasakannya sama sekali.

Joan Marsman, seorang ahli terapi seks melakukan sebuah workshop di Toronto untuk membantu wanita mencapai orgasme. Menurutnya, hal pertama yang wanita harus lakukan adalah mengenali dulu mispersepsi dimana orgasme harus terjadi selama hubungan intim. Sikap ini berasal dari mispersepsi bahwa seks yang benar adalah hubungan intim.

Berikut lima cara bagaimana memuaskan hubungan seks menurut hasil workshop Joan Marsman:

Kenali diri sendiri

Untuk memperbaiki kesempatan memiliki orgasme saat hubungan intim, Marsman menawarkan saran berikut, pertama pelajari lebih banyak tentang tubuh sendiri karena banyak wanita tidak menyadari atau tidak cukup nyaman dengan genital mereka.'

Dalam workshopnya ia menunjukkan gambar dan video mengenai genital wanita dan disarankan saat pulang, mereka melihat genital sendiri dan merefleksikan bagaimana rasanya. Mereka harus membentuk hubungan positif antara seksualitas dengan genitalnya.

Tinggalkan kekhawatiran

Ketakutan dan gelisah dapat menjauhkan wanita dari rasa tenang untuk memiliki orgasme. Wanita sering kali khawatir dengan kehamilan, sakit dan ketidaknyamanan. Penggunaan alat kontrasepsi yang efektif dapat mencegah kekhawatiran pertama, sedangkan untuk rasa sakit, sebaiknya periksakan ke dokter

untuk meyakinkan bahwa ketidaknyaman bukan disebabkan infeksi vagina atau alergi. Jika sakit disebabkan akibat kekeringan vagina, gunakan minyak pelicin.

Temukan apa yang membuat anda senang

Sisihkan waktu untuk mencari apa yang membuat anda senang. Lakukan dengan fantasi, film atau cerita erotis. Kenapa tidak untuk mencoba vibrator. Vibrator menawarkan stimulus yang berbeda.

Komunikasi

Segera setelah anda mengetahui apa yang anda inginkan, bicarakan pada pasangan anda di luar situasi seksual. Katakan pada pasangan masalah anda dan bicarakan apa yang anda pikirkan agar anda terangsang.

Jangan memikirkan sesuatu berlebihan

Hentikan konsentrasi pada itu semua dan cobalah untuk melakukan ereksi.

Bayangkan tentang sesuatu dimana anda dapat menemukan seksual-pasangan anda, misalnya adegan seksual, aroma dan lain-lain-perhatian apa yang terjadi pada tubuh anda dan nikmati.

10 BAGIAN TUBUH PRIA YANG WANITA SUKAI

Dalam sebuah survei yang dilakukan terhadap lebih dari 100 wanita mengenai bagian tubuh pria mana yang mereka paling kagumi, terdapat 10 bagian tubuh pria yang wanita sukai yaitu:

Penis

Bagian tubuh andalan pria ini berada di urutan pertama dalam survey. Survey mengungkapkan wanita merasa malu jika harus menyebutkan penis pasangannya kecil, mereka membutuhkan penis yang "good size." Tetapi yang lebih penting banyak wanita menyebutkan daerah sekitar penis sangat penting diantaranya warna kulit penis yang proporsional, ereksi yang keras tidak loyo/lembek, tidak "langsing", lebih tebal lebih disukai karena menyentuh lebih banyak permukaan syaraf-syaraf rangsangan didalam struktur vagina.

Pantat

Pantat menduduki peringkat kedua bagian tubuh pria yang disukai wanita. Ini menunjukkan wanita tidak jauh berbeda dari pria. Beberapa wanita menyatakan mereka menyukai pantat berbentuk "setengah bulan," sementara yang lain lebih suka pantat "sedikit berbelok."

Perut

Tidak mengherankan sebagian besar wanita menyenangi perut pria yang rata. Beberapa wanita tidak menginginkan perut yang berotot, tetapi perut yang rata lebih baik.

Pinggul

Wanita yang memiliki pinggul lebih kecil tampak lebih baik. Wanita ternyata juga senang pria yang berpinggul sempit. Ini sangat wanita sukai terutama untuk melakukan jepitan saat berhubungan intim.

Tangan

Dalam survei lain wanita menyebutkan tangan seorang pria mengatakan banyak hak tergantung dirinya. Ini mengacu pada hal lain seperti apa yang ia dapat lakukan untuk sebuah kehidupan dan apa yang ia pancarkan tentang dirinya pada dunia, semua berasal dari tangan. Intinya wanita senang menjilat jari-jari pria karenanya tetap selalu memiliki tangan yang bersih dan sehat.

Lidah

Jika ada bakat dimana wanita sangat mengagumnya, itulah kemampuan pria menggunakan lidahnya. Banyak wanita dengan cepat menyatakan bahwa lidah adalah otot terkuat dalam tubuh meskipun masih perlu didebatkan. Lidah dapat digunakan untuk ciuman, selain dipakai saat melakukan oral seks, lidahlah yang paling banyak berperan.

Bibir

Wanita menyenangi bentuk bibir yang penuh tidak hanya untuk daya tarik estetis tetapi bagi sesuatu yang lebih intim yang dapat dilakukan bersama. Tetapi wanita memiliki kesenangan berbeda-beda, beberapa suka bibir yang tebal bagian bawah.

Otot lengan

Otot lengan yang sedikit berisi tidak hanya menggambarkan kekuatan, juga mencerminkan perawatan yang baik. Seperti juga dada, wanita senang melihat otot bicep saat mengenakan sweater atau T-shirts.

Dada

Semua pria umumnya menyukai sepasang payudara yang seksi, begitu juga wanita memiliki selera sama saat melihat dada pria. Sebagian besar wanita mengatakan mereka penasaran seperti apa dada di balik pakaian pria. Sweater atau T-shirt yang melekat dalam tubuh pria, mengungkapkan penasaran ada apa di dalam sana.

Bahu

Dari 100 wanita yang disurvei, ke 10 bagian tubuh pria yang disenangi adalah bahu. Wanita menyukai pria berbahu lebar sebagai pertanda kekuatan dan maskulin.

MEMBACA BAHASA TUBUH WANITA

Sebagian besar pria gagal menyadari betapa pentingnya memahami bahasa tubuh wanita. Alih-alih mereka mencoba memfokuskan untuk membaca pikirannya. Mereka berdiri berjam-jam sambil memegang minuman pada tangan hanya bertanya-tanya apakah ia tertarik atau tidak. Sedikit yang tahu bahwa jawabannya tidak.

Berhenti mencoba membaca pikiran dan beralihlah untuk membaca tubuhnya. Membaca tubuh bukan berarti memperhatikan payu dara tetapi lebih pada perilaku genit dan isyarat seperti muka dan pola sikap.

Sayangnya, pria memilih untuk tidak peduli pada bahasa tubuh wanita, atau memiliki sedikit petunjuk bagaimana menterjemahkan signal-signal. Ingat semua tergantung pada sosialisasi yang didasarkan pada dua kenyataan berikut:

Pertama, komunikasi adalah 60 % nonverbal. Kedua, tanda-tanda nonverbal lima kali lebih berdampak dibanding verbal. Ketika Anda tidak memperhatikan bahasa tubuhnya, Anda akan kehilangan 60% dari pertandingan. Kemudian Anda baru menyadari mengapa saya selalu pulang ke rumah sendirian.

Belajar bahasa tubuh wanita cukup sederhana. Ini bukan operasi otak atau juga tidak berarti Anda harus menahan napas. Membaca bahasa tubuh wanita melibatkan tiga tahap proses.

Tahap pertama menyatakan apakah ia tertarik dengan Anda, dan membantu memutuskan apakah Anda perlu pendekatan atau tidak.

Kedua, membiarkan Anda melihat apakah ia mau menerima masa kenalan Anda, atau apakah ia mulai merasa tidak nyaman dengan Anda. Ini adalah tahap yang paling krusial, Anda harus sungguh-sungguh memperhatikan kenyamanan dan keinginannya, dan mengatur seluruh pendekatan berdasarkan pada hal tersebut.

Ketiga, memberikan Anda sedikit ide apakah Anda menutup kesepakatan atau terus maju tanpa menyia-nyiakan waktu. Perlukah Anda saling bertukar nomor telepon, berencana minum kopi atau mengundang kembali ke tempat Anda? Perhatikan dengan dalam isyarat tubuhnya dan ia akan biarkan Anda mengetahui. Selamat mencoba!

MANJAKAN PASANGAN DENGAN BREAST MASSAGE

Hal yang pria senangi dari wanita salah satunya adalah payudara. Ada sesuatu yang sangat erotis dari dua bagian tubuh wanita ini yang tidak dapat dibandingkan dengan yang lain. Meskipun sebagian pria cukup menikmati, kadang-kadang pria lupa ternyata payudara membutuhkan cumbuan dan tidak konsentrasi pada hanya satu bagian tubuh saja.

Anda akan menemukan perbedaan setelah mengetahui bagaimana memanjakan payudara pasangan mulai sekarang, tetapi sebelum memulainya, pertama, anda harus memahami wanita berbeda-beda saat diraba payudara. Beberapa diantaranya cukup menikmati ketika payudara diraba kencang dan puting diremas sementara yang lain lebih senang dengan kelembutan.

Apa yang anda lakukan berikutnya? Mulailah dengan sikap lembut dan perlahan-lahan lebih agresif sampai anda menemukan bahasa tubuh atau suara pasangan anda terdengar menantang. Selanjutnya ikuti petunjuk berikut ini:

"Bermain-main" dengan payudara

Sebelum anda mulai menyentuhnya, mulailah menggunakan sejenis bulu-buluan untuk memberikan sentuhan lembut di sekitar payudara, atau juga menggunakan mulut untuk meniup-niup payudara dan puting dan payudara akan berubah mengencang.

Memberikan ciuman

Sebelum anda menggunakan bibir, mulailah dengan lidah dan gunakan hanya untuk menjilat bagian luar puting. Udara sejuk yang keluar dengan air liur yang hangat semakin mengencangkan kedua putingnya secara mengejutkan dan memberikan dia rangsangan yang hebat.

Selanjutnya hindari memainkan kedua puting bersama-sama dan konsentrasi pada bagian pinggir payudara. Berikan kecupan di setiap area sekitar payudara dan membuat cara diantara payudara dan area tersebut dan naikkan lidah ke leher sampai anda mencapai mulut dan kemudian menciumnya.

Memberikan pijatan pada payudara

Ketika mulut anda telah beraksi, kemudian buat pasangan anda lebih terangsang dengan memberikan pijatan-pijatan kecil pada payudara sehingga ia merasakan satu perbedaan yang penuh sensasi. Mulailah meraba payudara bersama-sama, meremas perlahan-lahan dan sesekali menjepit puting pasangan anda.

Inilah saatnya anda memperlakukan tubuh pasangan anda seperti sebuah keramat. Anda tahu apa? Dia akan mengambil pelajaran dari anda dan mulai memanjakan bagian tubuhnya. Tetapi yang lebih penting tujuan memberikan cumbuan pada payudara adalah anda dapat lebih mengerti dan menghargai tubuh pasangan seperti menghargai dirinya.

Ingat setelah hubungan intim, puting dan payudara mungkin lebih sensitif dibanding biasanya, ada baiknya anda mengikuti teknik diatas sebelum memulai penetrasi.

MEMBUAT PASANGAN NYAMAN DENGAN SEKS

Jika anda mampu memmbuat pasangan merasa sangat nyaman dengan tubuhnya keuntungan tidak akain terlukiskan ketika hal itu masuk ke dalam kegiatan tempat tidur. Lakukanlah apa yang terbaik untuk mencapai suatu tujuan sebaiknya menjadi prioritas.

Berikut beberapa hal yang dapat anda lakukan untuk membuat pasangan anda nyaman melakukan hubungan seks:

Memuji tubuhnya

Meskipun ia sedikit agak gemuk, jika anda ingin membuatnya merasa nyaman ketika ia tidak mengenakan pakaian. Katakan padanya bahwa anda menyukai badannya yang montok, kulitnya yang halus dan pahanya yang kuat. Tujuannya adalah untuk membiarkan dia tahu bahwa anda tengah memikirkan tubuhnya yang indah.

Tanya bagaimana perasaannya

Jika anda mampu masuk dalam pikirannya dan menilai apa yang ia tengah pikirkan tentang tubuhnya. Ini akan sangat baik. Jika anda membutuhkan waktu untuk menanyainya apakah ia memikirkan tentang dirinya, anda mungkin mempelajari bahwa ia memikirkan pahanya yang terlalu besar, payudaranya yang terlalu kecil dan ketiaknya terlalu lengket.

Buat suara saat ia melepaskan pakaian

Jika anda tengah dirumah dan ia mulai menanggalkan pakaian di depan anda, pejamkan mata anda, kemudian buka dan buatlah suara menyenangkan ketika anda melihat tubuhnya. Ini akan membuatnya sedikit percaya diri dan mulai untuk melakukan tarian kecil.

Ungkapkan beberapa kekurangan anda

Mengaku satu atau dua kekurangan akan membantu membuktikan bahwa anda tidak menilai diri anda sebagai seorang yang sempurna tetapi mampu mengakui kekurangan milik sendiri dan nyaman dengan tubuh anda. Sebaliknya ini akan membuat lebih nyaman dan memberikannya sedikit jaminan.

Ajak dia menari tanpa busana

Ini akan menyenangkan jika anda dapat melakukannya, tetapi tidak terlalu penting. Dorong pasangan untuk menari tanpa busana didepan cermin ketika anda tidak bisa melakukannya berdua. Tampil tanpa busana bersama pasangan anda akan membantunya menjadi lebih nyaman dengan tubuhnya.

Pergi ke tempat senam bersama

Jika ia merasa tidak nyaman dengan tubuhnya akibat sedikit gemuk, cobalah pergi ke tempat senam bersama-sama untuk membantu dia menjadi nyaman dengan tubuhnya sehingga dapat menikmati seks lebih baik dan lebih sering

TIPS EKSPLORASI G-SPOT

G-spot adalah area dimana setiap pria menghabiskan banyak waktunya untuk terus berusaha menemukan. Reaksi yang ditimbulkan biasanya cukup membuat pria ingin menemukan kembali "sumber kenikmatan" tersebut.

Huruf "G" dalam g-spot berasal dari Grafenberg (Dr. Grafenberg), seseorang yang menemukan spot pada wanita yang dapat membawa mereka mencapai kesenangan luar biasa.

Sebelum Anda menggali dan mulai mencari-cari G-spot, ingat bahwa Anda harus membuat pikiran pasangan Anda penuh dengan cinta dan kasih terlebih dahulu. Berikut caranya:

Buatlah dia nyaman: Berbaring di tempat yang tidak nyaman, lingkungan kotor, dan napas Anda tidak sedap tidak akan bisa membuat dia menikmati. Yakinkan tempat-tempat tersebut bersih dan juga termasuk Anda.

Berbicara tentang seks: Dia adalah pasangan Anda, katakan padanya saat ini Anda tengah membayangkan membawanya bercinta. Biarkan pikirannya dipenuhi dengan semua hal tentang seks yang telah Anda lakukan bersama dan lakukan cukup dengan mengatakannya secara eksplisit.

Buat dia merasa asyik: Berciuman, memijit tubuhnya, mengisap payu dara dan menjilat klitoris selalu membuat dia merasa santai dan mempersiapkan tubuhnya untuk puncak kepuasan.

Sebelum Anda memulai ekspolarasi, hal yang penting diperhatikan adalah kebersihan sebagai asset utama. Biarkan jari-jari Anda bersih dan kuku terpotong pendek dan tidak kasar.

Berikut dua cara eksplorasi yang bisa Anda lakukan tanpa alat bantu:

Jari

Metoda yang paling populer untuk menemukan G-spot melibatkan dua jari dan memasukkannya dalam vagina dengan telapak jari berhadapan. Ketika Anda berada dalam dua inch, buatlah gerakan melingkar, Anda akan menyentuh sesuatu yang dirasa seperti bola kecil.

Penis

Meskipun setiap penis miring dalam satu arah atau lainnya. Ada juga pria yang memiliki penis condong ke atas yang paling mungkin menyentuh daerah G.

Jika Anda tidak masuk jenis diatas, Anda memiliki dua pilihan. Pertama, jika penis Anda condong ke kiri, kanan atau ke selatan, Anda dapat memposisikan diri dalam cara tertentu dimana penis dapat menyentuh spot. Misalnya Jika penis Anda condong ke sisi tertentu, Anda dapat membentuk posisi T dengan pasangan, dimana Anda berbaring horizontal dan dia sebaliknya.

Kedua, Anda dapat membiarkan dia menemukan posisi tersebut dengan menyentuh spotnya. Dia tahu apa yang membuat terangsang dibanding dengan Anda, berikan kekuatan penis adalah pilihan yang terbaik.

RAHASIA TAMPIL SEKSI

Anda mungkin pernah melihat bintang film seperti Julia Roberts atau Michelle Yeoh dan bertanya-tanya bagaimana mereka dapat memancarkan kepercayaan diri dan daya tarik seksual. Tetapi memiliki daya tarik seks lebih dari sekedar penampilan menarik.

Daya tarik seks adalah berjalan masuk ruangan dengan penuh gaya dan elegan, dengan senyum dan sikap, dan menjadi hidup dan menarik. Ini mungkin terdengar susah tetapi lebih mudah dibanding yang Anda bayangkan.

Ini hanya tentang sikap, menyatukan penampilan yang menarik dan berani mengatakan. Memancarkan kepercayaan diri dan memiliki suatu sikap yang lebih seksi sangat mungkin dicapai jika Anda mengikuti beberapa langkah sederhana berikut:

Miliki ruang

Tidak ada yang mengatakan seksi itu seperti percaya diri, dan masuk dalam suatu ruangan seperti milik sendiri tetapi suatu langkah pasti, postur yang baik dan bahasa tubuh yang kuat.

Lakukan didepan cermin pertama kali dengan berjalan dengan kepala tegap. Anda segera akan mendapat andalan sebelum Anda mengetahuinya.

Berpakaian yang terlihat seksi

Cara berpakaian akan menentukan tingkat kepercayaan daya tarik seks yang Anda miliki. Kenakan pakaian yang memberikan aksesoris pada kelebihan Anda. Pilihlah warna yang membuat Anda tampil cerah, atraktif dan tidak menjemukan.

Seksi dari dalam

Memiliki beberapa pakaian dalam yang seksi dapat membawa perubahan cepat pada sikap Anda. Cobalah memasukan bra dan celana dalam seksi dengan warna yang lebih berani dari satin atau silk dalam koleksi Anda. Ini adalah sedikit rahasia dan pengetahuan yang dapat menambah sedikit semangat pada langkah Anda.

Jangan jalani hidup terlalu serius

Hidup yang terlalu serius menjadi cara yang paling riil untuk membunuh perasaan seksi. Miliki sikap lucu akan membuat Anda genit, mudah dalam pendekatan dan cepat menarik.

Cobalah beberapa aktivitas yang dapat membantu seperti roller blade, berenang, bermain di taman. Miliki sikap humor tentang sesuatu, tertawalah pada diri sendiri dan belajar untuk menikmati hidup.

Lakukan apa yang kamu sukai

Ketika kamu melakukan apa yang kamu sukai, kamu berada di posisi terbaik, sekalipun jika aktivitas tidak ada kaitannya dengan daya tarik seks. Lakukan apa yang Anda sukai akan menghasilkan kepercayaan diri untuk tampil seksi secara alami

SEKS DENGAN EKSPLORASI SENTUHAN

Merasakan sentuhan seorang yang dicintai adalah suatu sensasi yang luar biasa. Anda pun dapat mencobanya untuk memanfaatkan sentuhan tersebut dan melakukannya dengan pasangan Anda.

Rebahkan pasangan Anda pada sesuatu yang nyaman. Disarankan pejamkan mata pasangan atau menggunakan kain penutup mata. Kemudian lakukan langkah-langkah berikut . Lakukan setiap langkah dari 3 sampai 10 menit.

1. Perlahan-lahan tiup beberapa bagian tubuh pasangan Anda.
2. Gunakan satu jari dan dengan hati-hati mulai untuk melacak bagian tubuh pasangan Anda.
3. Dengan ujung jari perlahan-lahan eksplorasi bagian tubuh pasangan Anda.
4. Gunakan sesuatu seperti sutera, usap setiap bagian tubuhnya.
5. Gunakan kain yang agak lembab, usap perlahan-lahan setiap bagian tubuh pasangan.
6. Dengan lidah atau bibir berikan tubuh pasangan suatu ciuman.
7. Dengan kedua tangan, perlahan-lahan usap tubuh pasangan Anda.

Jika Anda ingin untuk melanjutkan eksplorasi sentuhan, ulangi langkah diatas, tetapi perhatikan lebih pada area sensitif pasangan Anda. Ingat untuk sisihkan waktu dan perhatikan bagaimana reaksi pasangan Anda pada sesuatu yang tengah Anda lakukan. Yakinlah Anda memiliki waktu satu atau dua jam tanpa gangguan.

BERHUBUNGAN SEKS DI AIR, KENAPA TIDAK?

Air adalah elemen yang paling banyak mengandung unsur pengobatan. Jika Anda ingin mencoba untuk berhubungan seksual di air, Anda akan mendapat pengalaman ganda yaitu pengalaman pengobatan dan sekaligus pengalaman orgasmik.

Berhubungan seks di air dapat menjadi pengalaman yang menyenangkan terutama jika lokasinya luas dan menyenangkan. Apa yang terbaik dari bercinta di air? Spontanitas, jika Anda dapat melakukannya tanpa merencanakan terlebih dahulu. Anda akan basah dari semua sisi.

Anda dapat melakukannya dimana saja Anda senang asalkan air itu bersih seperti:

Jacuzzi

Kagetkan pasangan Anda dengan Jacuzzi yang penuh dengan mawar dan bercintalah perlahan-lahan dan lembut sementara Anda secara terus menerus saling makan strawberi dan minum sampanye.

Kolam

Kadang-kadang ketika Anda mengajak pasangan Anda ke kolam renang, perhatikan ia mengenakan bikini mungkin akan meningkatkan aliran darah lebih besar dari biasanya. Inilah waktunya Anda untuk mengundangnya lebih dekat sehingga Anda secara diam-diam menyapanya dengan "selang" Anda.

Kamar mandi

Anda berdua tengah berada di rumah, Anda memiliki hari-hari yang melelahkan di kantor, dan Anda sekarang ingin menghabiskan waktu bersama-sama. Mandilah bersama-sama, bercinta dengan posisi apapun yang bisa dilakukan dan segera setelah melakukan, berendam bersama-sama dalam tub yang berisi air hangat dan diskusikan betapa asyiknya adegan yang baru saja dilakukan.

Pantai

Anda tengah berlibur bersama-sama, lebih baik Anda tinggal dekat pantai. Tidak ada saalhnya mengawali malam dengan melakukan hubungan seks di air. Bawalah dia medekati air, tetapi jangan beri tahu dulu. Lepaskan bikini dan biarkan dia melepaskan kan milik Anda dan bercintalah!

MOOD SEKS DALAM 5 MENIT

Pikirkan berapa sering Anda secara otomatis mengatakan “tidak” untuk berhubungan seks dengan pasangan Anda karena Anda merasa terganggu ketika ia selalu nampak memohon atau karena Anda sedang memiliki masalah sehingga enggan untuk berhubungan.

Hal penting yang perlu disadari adalah bahwa Anda dan pasangan Anda tidak dalam satu tingkat mood seks dan romatisme ketika hasrat seksual timbul. Wanita akan mencapai tingkat hasrat seksual 15 menit lebih lama dibanding pria yang hanya dalam tiga menit.

Berikut rahasia belajar untuk mendapatkan mood dengan cepat:

Menawar untuk mendapatkan waktu

Sebagian besar waktu wanita adalah terlalu capai untuk mendapatkan mood. Saat pulang kerja, disibukkan dengan urusan anak-anak sehingga tidak ada waktu untuk beristirahat. Rahasiannya adalah tawar menawar masalah waktu. Mintalah pasangan Anda untuk membantu beberapa pekerjaan sehingga Anda lebih berhasrat untuk bercinta kemudian. Ini adalah win-win solution.

Ciptakan kebiasaan menggoda

Pahami apa yang membuat Anda merasa lebih seksi, apakah dengan lampu lilin beraroma, menyemprotkan parfum dengan aroma favourit atau menutup setiap inch kulit dengan body lotion favourit. Pertama, belajarlh untuk menyenangkan diri sendiri, kemudian pasangan. Jangan terlalu kuatir dengan dia. Dia pasti sudah mood! Apapun yang Anda persiapkan untuk memadu kasih nanti malam, semua tergantung pada Anda.

Lakukan dengan cara Anda

Jika pasangan Anda adalah seorang yang sangat berani dalam memadu kasih. Pasangan Anda seharusnya mengambil kendali dalam menjamin bahwa Anda mood untuk melakukan hubungan seks. Minta apa yang Anda inginkan- foreplay atau

ciuman yang lebih lama. Ketika dia menginginkannya, ini waktu terbaik bagi Anda untuk meminta apa yang akan menyenangkan Anda.

Lakukan segera

Seks layaknya seperti olahraga. Suatu ketika Anda tidak menginginkan, segera Anda mulai merasa tidak capai dan merasa dalam kondisi baik. Jika Anda melewatkan sehari-hari tanpa bercinta, ini akan mudah untuk memulai dengan mengatakan siap.

TANDA WANITA INGIN TIDUR BARENG

Setiap wanita memiliki perilaku yang berbeda termasuk jika seorang wanita dengan sikapnya yang genit mungkin oleh wanita lain dianggap sebagai pola perilaku yang normal. Bagaimana seorang pria menanggapinya?

Sebelum Anda mulai menganalisa setiap sikap yang ia buat, sadari bahwa semua wanita berbeda dan mungkin ia bersikap hanya sebuah main-main. Jagalah mata dan tahan dahulu hasrat Anda.

Kesan pertama biasanya penuh dengan tipuan. Sebelum beraksi lebih jauh, Anda perlu berhati-hati. Jangan-jangan itu hanya sikap yang biasa ditunjukkan pada yang lain, kecuali Anda yakin bahwa sikap tersebut hanya ditunjukkan pada Anda.

Ingat banyak wanita yang mengharapkan pria untuk maju terlebih dulu tetapi berikut beberapa tanda yang menunjukkan undangan:

Ia menyentuh Anda

Apakah Anda sedang melakukan percakapan yang akrab disuatu restoran atau berdansa di sebuah night club, ia terus menerus merangkul tubuh Anda. Ia merasa aman dan membiarkan Anda tahu bahwa ia nyaman bersama Anda.

Ingat jika ia menyentuh setiap orang ketika ia berbicara dengan mereka, ini tidak menunjukkan ia menginginkan Anda.

Dia selalu dengan Anda

Anda berada disuatu klub malam dan semua teman-temannya berada disana. Ketika mereka memutuskan untuk melantai, ia memilih berdansa dengan Anda dan ngobrol hal kecil dalam kehidupan.

Ia berbicara tentang seks

Jika ia menyinggung masalah seks dalam pembicaraan antara Anda berdua, hal ini mungkin karena ia memiliki keinginan seks dalam pikirannya.

Ia memberikan pujian seks pada Anda

Dia tidak menyebutkan pakaian baru Anda, tetapi lebih pada betapa lebarnya dada Anda. Ia tidak berbicara pada celana panjang yang Anda kenakan, tetapi lebih memperhatikan pantat Anda. Jika ia mulai memuji bagian tubuh Anda dibanding pakaian Anda, mungkin ini karena ia berharap ia menjadi "pakaian Anda."

Menawarkan Anda permen karet

Ketika Anda tengah mengantarkan ia pulang, ia mengeluarkan permen karet, mengunyahnya dan menawari Anda juga. Mungkin ia tidak akan mengundang Anda ke tempat tidur, tetapi ini kesempatan dimana ia mengharapkan aksi lidah dalam waktu dekat.

Ia berbagi makanan

Jika Anda berada di restoran dan ia mulai memberikan bagian makannya pada Anda, ini berarti ia merasa nyaman bersama Anda dan tidak merasa cemas untuk mengungkapkan sisi dirinya.

Ia memperhatikan bibir Anda

Dalam sebagian besar kasus, ketika orang sedang berbicara, mereka selalu memperhatikan mata masing-masing. Jika ia terus-menerus memperhatikan mulut Anda, mungkin ia sedang inginkan sesuatu dari daerah muka Anda.

TIPS PACARAN DI TEMPAT KERJA

Rata-rata sebagian besar orang menghabiskan waktunya selama berjam-jam ditempat kerja, hal ini wajar saja apabila terjadi jalinan hubungan asmara dimulai disini. Tergantung pada kebijakan perusahaan apakah boleh pacaran dengan rekan satu kantor atau tidak. Hubungan asmara di tempat kerja bisa berakibat baik atau malah sebaliknya.

Saat ini, jalinan asmara dikantor menjadi lebih bisa diterima, berikut beberapa tips untuk menjaga jalinan asmara di kantor bersih dan positif bagi setiap orang yang terlibat:

Yakinkan bahwa pekerjaan Anda telah selesai dengan baik. Jika hubungan asmara di kantor mempengaruhi pekerjaan, sebaiknya Anda mengakhiri saja hubungan tersebut atau mencari pekerjaan di tempat lain.

Jangan kencan dengan setiap orang di kantor Anda. Kantor bukan kolam kencan untuk memilih setiap orang.

Hindari kencan dengan seseorang dalam posisi yang lebih rendah atau tinggi dari Anda. Sebagian besar gosip diawali dari hal itu dan akan menyebabkan masalah bagi Anda di kemudian hari.

Jangan menunjukkan kasih sayang secara terbuka di tempat kerja. Jika Anda merasa perlu, ambilah waktu makan siang bersama dan pergi ke suatu tempat dimana kesempatan untuk diketahui rekan kerja kecil.

Yakinkan hubungan Anda tidak mempengaruhi salary atau perkembangan dalam perusahaan.

Jangan pernah bertengkar di tempat kerja. Ketika Anda mulai hubungan, komitmenlah untuk tidak pernah membawa perselisihan dalam pekerjaan.

Jangan dengarkan rumor kantor tentang hubungan Anda dan jangan pernah memberikan alasan apapun untuk memulainya.

Sepakat dalam hubungan awal pada bagaimana Anda akan mengatasi kemungkinan putus. Hindari kerugian apapun. Ini hanya melibatkan Anda dan pasangan Anda.

MENGAPA WANITA PURA-PURA ORGASME?

Oh my God....yes...yes..yes! Itulah sedikit gambaran ekspresi wanita saat mencapai orgasme. Mungkin ini benar tapi mungkin juga tidak! Hal ini sangat mungkin wanita telah berpura-pura orgasme saat sedang memadu kasih.

Mengapa terjadi? Tanya pada diri Anda sendiri. Memang banyak alasan tetapi Anda perlu tahu apakah ia sedang berpura-pura atau tidak dan apa yang Anda lakukan untuk meyakinkan itu. Percaya atau tidak, menurut Sex Files lebih dari 70% wanita mengakui berpura-pura orgasme.

Ada banyak cara yang ia lakukan untuk menggiring Anda percaya bahwa dia telah mencapai orgasme yang sesungguhnya. Yang sering dilakukan antara lain:

- Rintihan mekanis
- Suara yang tidak seirama dengan apa yang tengah terjadi
- Anda tidak merasa otot vaginanya menjepit penis secara periodik
- Napasnya keluar dari berat ke normal dalam sekejap

Ingat jika wanita melakukan semua ini, tidak berarti ia sedang membohongi Anda, ia mungkin sebenarnya mencapai orgasme. Semua wanita berbeda dan berorgasme dengan cara berbeda pula.

Antara fisik, verbal dan apapun yang lainnya, wanita dapat melakukan untuk meyakinkan kekasihnya bahwa ia telah mencapai orgasme, kadang-kadang Anda tidak akan pernah tahu apa yang sedang ia alami. Ini semua sangat tergantung pada dirinya.

Segara setelah Anda mengerti mengapa ia berpura-pura orgasme, Anda tidak sejengkel pada saat pertama Anda tahu. Saat ini, banyak tekanan ditunjukkan pada kemampuan orgasme wanita dan banyak mengatakan bahwa hal ini tidak hanya mengukur penampilan Anda tetapi juga dia.

Alasan mengapa wanita berpura-pura orgasme :

Dia tidak tahu seperti apa orgasme itu

Percaya atau tidak, banyak wanita tidak pernah mengalami orgasme, sehingga ketika mereka merasakan sedikit geli, mereka berpikir inilah orgasme, karenanya mereka menghentikan seperti orang yang ia lihat di film.

Dia mendapatkan sakit sangat cepat

Hal ini dapat terjadi akibat faktor keseimbangan PH yang mengakibatkan ketidaknyamanan, sehingga ia bertingkah seperti sedang mencapai klimak.

Dia tidak ingin melukai ego Anda

Anda dapat menolak apapun yang Anda inginkan, tetapi jika Anda mengira bahwa Anda tidak bisa menyenangkan dia, akan timbul pertanyaan terhadap kemampuan Anda sebagai seorang kekasih sehingga ia berpura-pura orgasme.

Anda pikir orgasme sangat penting

Ketika Anda mencapai berkali-kali suatu hari, kemudian hari Anda tidak mencapainya, hal ini tidak berarti dia tidak menikmati bercinta, tidak berarti pula tidak orgasme.

POSISI SEKSUAL BAGI WANITA

Banyak posisi tradisional seksual, termasuk posisi missionary, tidak membuatnya mudah bagi wanita untuk mencapai orgasme. Hal ini lebih disebabkan menurunnya tingkat stimulasi pada klitoris.

Apapun yang Anda lakukan, ingat prinsip ICS : It's the Clitoris, Stupid. Hampir setiap orang tahu orgasme pria dihasilkan dari stimulasi pada penis. Hampir setiap kegiatan seks dilakukan dengan memberi rangsangan pada penis. Tetapi, orang mencari-cari untuk mencapai orgasme pada wanita dalam vagina atau mencari G-spot yang belum jelas.

Banyak posisi dan kegiatan seksual tidak melakukan stimulasi klitoris dengan efektif. Lebih parah lagi, orang yakin jika hubungan seksual tradisional tidak membawa wanita mencapai orgasme, hal ini disebabkan kurangnya kreatur atau wanita tertentu memiliki masalah.

Dalam kaitan dengan kesenangan seksual, penis dan klitoris, keduanya menjadi terangsang dengan darah selama kesenangan seksual. Keduanya menjadi tegang dengan cukup stimulasi seksual dan sebagai sumber utama orgasme yang perlu stimulasi fisik langsung untuk hasil orgasme maksimal.

Banyak orang pikir "seks" sama dengan posisi missionary (pria diatas/hubungan antar alat kelamin). Posisi ini sangat baik untuk memberikan rangsangan pada penis, tetapi tidak cukup banyak bagi penis untuk menyentuh klitoris dengan posisi ini.

The coital alignment technique (CAT) adalah teknik yang masih sering dilakukan dengan posisi missionary. Lebih dari sekedar gerakan dasar, teknik ini memberikan suatu rocking motion yang merangsang klitoris lebih baik. Awalnya pria melakukan penetrasi lewat kaki yang diregangkan dan sedikit ditekuk, kemudian angkat tubuh pria sedikit lebih atas ke bagian depan tubuh wanita sehingga dorongannya membuat sentuhan dengan klitoris. Pada waktu bersamaan penis juga mengalami rangsangan yang sama. Dengan menyandarkan ke kanan atau kiri tubuhnya, pria dapat menahan sebagian beratnya. Penting bagi pria untuk mensantakan tubuhnya lebih atas. Wanita kemudian dapat merangkulkan kakinya ke badan pria.

Teknik CAT memberikan pria dan wanita gabungan dorongan untuk melakukan pekerjaan. Pada dasarnya, CAT adalah kebalikan dari posisi missionary dengan pria diatas dan saling berhadapan (CAT juga dapat dilakukan dengan wanita diatas)

6 LANGKAH HIDUP SEKS YANG SEHAT

Seks mungkin menjadi sumber konflik dan pasangan menemukan diri mereka memperlakukan mengenai berapa sering, kapan dan apa yang mereka lakukan di tempat tidur. Pasangan lain menemukan penyimpangan seksual, ini disebabkan Anda mungkin berada dalam kebosanan, melakukan hal yang sama setiap kali Anda bercinta atau ketidakpuasan ditempat lain mempengaruhi hubungan Anda di tempat tidur.

Berikut beberapa ide untuk menyegarkan kembali kehidupan seks, dan tetap terhubung secara fisik dan emosi sebagai seorang pasangan:

Prioritaskan kesenangan

Sisihkan waktu dan energi untuk melakukan keintiman fisik. Sisihkan waktu dalam agenda Anda, lakukan sesuatu yang istimewa atau mencoba sesuatu yang berbeda. Tanya apa yang pasangan Anda inginkan , atau cari cara untuk membuatnya terjadi.

Tingkatkan keintiman pada tingkat yang berbeda

Keintiman fisik tidak selalu dibarengi dengan hubungan seksual. Tidak ada yang lain selain kontak fisik seperti mengemong, memegang tangan, merangkul dan memeluk adalah penting untuk meningkatkan kedekatan.

Tinggalkan kemarahan

Jangan biarkan dendam masa lalu mengganggu kehidupan seks Anda. Hindari bersama-sama dengan berbicara, meminta pendapat dengan penuh hormat. Jangan jadikan seks sebagai senjata.

Jangan hilang pandangan kebutuhan Anda

Katakan pada pasangan Anda apa yang tidak menarik dari Anda. Jangan lakukan dengan sesuatu yang yang dirasa tidak baik bagi Anda, karena hal ini akan menjadi racun bagi hubungan. Hal ini termasuk melakukan hubungan seksual saat Anda tidak mood. Anda harus melakukan apa yang Anda suka dan inginkan, dan katakan tidak, apa yang tidak Anda inginkan.

Menggali rasa malu

Kita adalah mahluk berbudaya yang membawa dan mewarisi banyak rasa malu tentang seks. Pikirkan pesan-pesan yang Anda dapatkan mengenai seks dari orang tua, teman, ahli seks, dan guru. Bicarakan dengan pasangan Anda dan ambil yang Anda anggap penting, Seksualitas manusia adalah indah, normal dan alamiah. Cari sumber yang mendukung pandangan tubuh Anda dan seksualitas.

Evaluasi kehidupan seks Anda

Jujurlah apakah Anda senang dengan kehidupan seks Anda? Bicarakan bagaimana Anda menyukai kehidupan seks. Budaya kita mengajarkan kurang menyenangkan apabila membicarakan seks, tetapi akan sangat berguna membicarakan masalah sebelum mereka muncul dalam aspek berbeda dari hubungan Anda. Jujur, kemudian cari langkah untuk membuat perubahan yang Anda setuju untuk menyulut kembali api kehidupan seks.

7 ALASAN WANITA KEHILANGAN HASRAT SEKSUAL

Hubungan seksual yang harmonis dan penuh kehangatan menjadi dambaan semua pasangan tetapi tidak sedikit hubungan seksual mengalami masalah baik disebabkan ketidakmampuan pria memberikan kepuasan akibat disfungsi seksual misalnya, tetapi penyebab ini bisa muncul dari wanita yang dikenal memiliki hasrat seksual yang tinggi dibanding pria.

Berikut tujuh alasan mengapa wanita bisa kehilangan hasrat seksual:

Psikologi

Jika Anda mengalami tekanan, hal pertama yang akan terkena pengaruhnya adalah hubungan seksual, baik disebabkan oleh stress ataupun kegelisahan. 23 persen wanita mengalami kekerasan seksual dan ini adalah masalah nyata. Dan kemudian masalah image tubuh yang sering wanita perbincangkan-apakah mereka gemuk, terlalu kurus, tidak memiliki payu dara-sehingga mereka berpikir bahwa mereka tidak seksi. Akhirnya mempengaruhi hasrat untuk melakukan hubungan seksual.

Masalah pasangan

Ini adalah masalah besar karena seks menjadi isu yang berkaitan dengan kekuatan. Jika hubungan diluar tempat tidur Anda tidak baik, maka hubungan di tempat tidurpun akan mengalami masalah. Ketika sebuah hubungan perkawinan itu baik, 85% perkawinan memiliki kehidupan seksual yang baik. Tetapi ketika hubungan perkawinan mengalami masalah, 85 persen perkawinan memiliki hubungan seksual yang bermasalah.

Pengobatan

Pil-pil KB. 15 juta wanita Amerika yang sering meminum pil-pil KB mengalami penurunan libido yang akan mengganggu hasrat wanita untuk melakukan hubungan seksual, lakukan lah sesuatu sehingga Anda dapat melakukan hubungan seksual dan Anda merasa bergairah.

Penyakit

Semua jenis penyakit kronis akan berpengaruh pada keinginan untuk berhubungan seksual dan ketika Anda mendapatkan banyak kekebalan penyakit secara otomatis akan menurunkan libido, termasuk penyakit kanker dan diabetes.

Therapi penyakit

Jika Anda pernah mengalami operasi dan Anda menjalani khemoterapi. Ini akan merubah reaksi Anda, perasaan siapa Anda sebenarnya, body image Anda sehingga Anda tidak ingin melakukan hubungan seksual.

Rasa sakit

15 persen wanita mengalami ketidaknyamanan ketika mereka melakukan hubungan seksual karena rasa sakit sehingga Anda tidak ingin melakukannya. Jika Anda teringat rasa sakit, Anda akan teringat pula untuk tidak melakukannya.

Pria

Sebanyak 30 juta pria mempunyai berbagai macam disfungsi, disfungsi ereksi, dan mereka memiliki faktor yang sama. Mereka mungkin mengalami masalah psikologis, dan fisik untuk melakukan hubungan seksual sehingga mempengaruhi hasrat pasangannya.

MISTERI DIBALIK G-SPOT

Meskipun begitu luasnya keyakinan orang akan keberadaan G-spot, hanya ada sedikit bukti yang mendukung eksistensinya, menurut suatu laporan terbaru.

"Bukti ilmiah yang biasanya diambil untuk mendukung keberadaan G-spot masih sangat kurang dan hampir selalu menjadi bahan tawaan," ujar Dr. Terrence M. Hines dari Pace University, New York.

G-Spot-diyakini sebagai suatu ikatan jaringan syaraf dalam vagina yang jika distimulasi akan meningkatkan rangsangan seksual-dinamai Dr. Ernest Grafenberg, yang pertama menjelaskan G-spot dalam suatu artikel tahun 1950-an pada International Journal of Sexology. Meskipun, Grafenberg tidak menghadirkan bukti klinis apapun tentang keberadaan G-spot, hanya anekdot tentang beberapa pasien wanita dan perilaku seksual mereka.

Istilah G-spot pertama kali disebut tahun 1982 dalam buku "The G-Spot dan Discoveries About Human Sexuality," oleh Ladas et al. Dalam suatu laporan American Journal of Obstetrics and Gynecology, Hines menjelaskan bukti keberadaan G-spot dan menyimpulkan bahwa G-spot merupakan "suatu bagian dari misteri gynecologi: makin banyak dicari, didiskusikan, tetapi belum terbukti kebenarannya oleh alat secara objektif."

Beberapa penelitian berkaitan keberadaan G-spot masih sangat jarang dilakukan. Penelitian keberadaan G-spot semuanya didasari pada hanya sedikit wanita yang

diperiksa secara perilaku untuk melihat apakah G-spot itu ada. Dan hanya 4 dari 12 wanita memiliki bukti perilaku untuk G-spot," ujarnya menegaskan.

Selain itu, jika memang G-spot itu ada, G-spot harus memiliki daerah neuron yang kaya dan detil. Penelitian pada bagian dalam dinding vagina gagal untuk menemukan gambaran struktur seperti itu.

"Wanita telah disesatkan selama kira-kira 20 tahun tentang bagian penting dari seksualitas mereka," ungkap Hones. "Beberapa wanita mungkin merasa menyalahkan diri sendiri dan seksualitasnya jika mereka tidak menemukan G-spot-tetapi tidak ada sesuatu untuk dicari.

FOREPLAY DAN AFTERPLAY

Kesalahan umum yang sering terjadi selama bercinta adalah penumpahan perhatian dan penghabisan energi sangat kuat pada saat orgasme, kemudian timbul ketidaktertarikan atau apatis segera setelah orgasme tercapai. Umumnya pria harus bertanggung-jawab untuk hal ini karena pria lah yang cenderung lebih cepat mencapai klimaks dan sering tanpa memberikan kepuasan pada wanita.

Bercinta seharusnya tidak diperlakukan seperti "lari seratus meter" dan berakhir dalam keadaan yang tidak berdaya. Ini cenderung akan menciptakan perasaan hampa atau kemarahan pada pasangan-fenomena ini dikenal sebagai post-coital depression.

Segala sesuatu yang berkaitan dengan rangsangan seksual merupakan bagian dari foreplay dan efektif menyatukan fisik dan sifat-sifat masing-masing pasangan. Pepatah timur mengumpakan wanita itu seperti air dimana sangat lambat untuk mendidih dan lambat pula menjadi dingin. Sebaliknya pria diibaratkan seperti api yang mudah terangsang dan cepat padam.

Jika keduanya dapat diseimbangkan dengan benar, salah satu akan mentransformasikan pada yg lain karena air dan api dalam keseimbangan bisa menghasilkan uap. Ini adalah suatu analogi untuk meningkatkan energi vital dalam kehidupan seksual. Selama hubungan seksual, peningkatan energi terjadi dengan spontan ketika ada kerukunan dalam bercinta. Foreplay seharusnya saling menciptakan kerukunan perasaan secara total dengan elemen tubuh.

Afterplay sama penting dengan foreplay. Buah cinta hanya akan matang dengan pemeliharaan yang hati-hati dari pohon. Setelah pasangan mencapai klimaks, mereka harus tetap bertahan bersama-sama untuk beberapa waktu. Hal ini akan saling bertukar energi yang dapat mengembalikan stamina mereka.

Setelah bercinta yang sangat menguras tenaga dan mencapai orgasme, tubuh akan mencarinya suatu keadaan santai. Keadaan ini sangat cocok untuk berdiam dan saling merasakan. Berbaring bersama-sama, tidak bergerak dengan tangan saling melilitkan pasangan akin merasakan perpaduan identitas mereka yang terpisah dengan menyeluruh.

Cara bercinta yang benar tidak harus memuncak dengan kelelahan fisik. Ketika pasangan kita mulai cape, biarkan ia beristirahat tanpa gangguan sedikitpun sampai ia kembali segar untuk mememadu kasih kembali. Akhirnya bercinta akan berujung dengan kepuasan yang penuh kesenangan.

MENGALAMI KESULITAN SAAT "PDKT"?

Ketika Anda sedang mengantri disebuah restoran, dan tepat disebelah Anda adalah seorang wanita cantik. Anda tidak tahan untuk terus menatapnya, begitu juga dengan wangi parfumnya yang lembut. Yang ada dalam pikiran Anda saat itu, saya ingin bicara dengannya, dan bahkan mungkin mendapat nomor teleponnya. Tetapi ketika saatnya berbicara tiba, Anda tidak bisa mengungkapkan sesuatu karena Anda takut ditolak, kemudian Anda terpisah dan duduk di meja yang berbeda. Sungguh membuang-buang kesempatan! Anda seharusnya dapat mengawali pembicaraan, dan mengundang makan siang bersama.

Salah satu alasan mengapa beberapa pria mengalami kesulitan untuk bertemu wanita karena pandangan mereka saat pendekatan, yaitu pria cenderung memikirkan terlalu jauh, seperti berkencan, bercumbu atau bahkan menikah.

Sebaiknya saat mendekati wanita, bersikaplah seperti biasa, dan jangan terlalu berharap jauh. Anda bukan dalam suatu wawancara kerja, Anda tidak akan bertemu orang tuanya, dan Anda pun tidak akan menikahinya. Apa yang harus Anda lakukan adalah berteman dan tidak lebih. Jika ini yang Anda pikirkan, Anda akan menemukan banyak kemudahan dalam mendekati wanita. Lupakan untuk bertemu seorang kekasih, konsentrasi dulu pada berteman, peran seorang kekasih akan segera mengikutinya.

Berikut tiga alasan mengapa pria mendekati wanita:

Latihan: jangan melakukan pendekatan hanya pada wanita cantik saja. Berbicara pada wanita tua, wanita tinggi bahkan wanita yang kurang menarik. Nilai terpenting adalah mendapatkan banyak latihan, dan Andapun akan merasa nyaman saat berbicara dengan wanita.

Bertemu orang Baru: Menambah lebih banyak orang untuk dijadikan teman tidak ada salahnya dan tidak ada yang lebih menyenangkan dari banyak teman dilingkungan Anda.

Dunia sempit: Anda akan merasa bosan saat Anda hanya bertemu wanita itu-itu saja apalagi di situasi kota-kota besar dimana pertemuan dengan banyak orang tidak bisa dihindarkan.

Anda akan segera menyadari bahwa berbicara terhadap wanita untuk kesenangan tanpa ada motif apapun akan membawa ratusan wanita yang menyenangkan dalam hidup Anda. Anda juga akan melihat setiap pemikiran baru dari wanita lain. Anda kan lebih percaya diri, mudah bergaul dan jika bertemu dengan wanita baru merupakan bagian alamiah dalam hidup Anda.

Hal terpenting yang perlu diingat adalah dengan bertemu banyak wanita, Anda tidak lagi membatasi pilihan pada beberapa saja.

FOREPLAY DALAM HUBUNGAN SEKSUAL

Secara tradisional foreplay dianggap sesuatu yang pria harus lakukan untuk membuat pasangan siap melakukan hubungan seksual. Saat ini, foreplay telah menjadi bagian integral dari pengalaman bercinta secara menyeluruh. Hubungan seksual mendadak tanpa foreplay menjadi pengalaman seksual yang dialami banyak pasangan. Tetapi, secara umum, sebagian besar wanita akan setuju bahwa hubungan seksual yang baik harus melibatkan foreplay yang sensual dan lama. Bentuk foreplay yang lebih waspada akan meningkatkan kesenangan pada kedua pasangan, dan membuat bercinta lebih mengasyikkan.

Apa itu foreplay? Foreplay adalah suatu aktivitas yang meliputi membuka pakaian, mencium, bercumbu dan oral sex. Mengapa foreplay begitu penting? Pertama-tama, pria yang mengemong dan mencium pasangannya dan tahu bagaimana menikmati foreplay sensitif akan sering menemukan bahwa pasangannya tidak hanya akan lebih menikmati hubungan seksual tetapi juga akan melihat pasangannya begitu sering mencapai orgasme. Sebagian besar wanita membutuhkan rangsangan yang cukup lama untuk mencapai gairah yang menyeluruh, dan foreplay akan memberikan mereka rangsangan yang diperlukan.

Ada banyak cara untuk memberikan pasangan Anda sensasi yang luar biasa, dan ini semua dimulai dari otak. Katakan padanya betapa cantiknya dia dan betapa Anda menyukai tubuhnya yang sensual. Dengan memuji penampilannya, terutama mereka dengan tingkat percaya diri yang rendah akan memberikan kepercayaan tambahan dan memberikan alasan yang baik baginya untuk habis-habis melakukan foreplay.

Mengatur Mood

Langkah berikutnya dalam mengatur mood untuk foreplay yang baik adalah memperhatikan hal-hal yang bersifat romantis. Ciptakanlah suasana yang baik untuk hubungan seksual sangat penting. Misalnya, yakinkan bahwa kamar cukup hangat, lampu sedikit remang, dan ala tidur bersih. Segera setelah mood baik, bukalah pakaian pasangan Anda karena tindakan ini menjadi bagian penting untuk foreplay berjalan sukses. Banyak menemukan bahwa membuka pakaian meningkatkan gairah.

Ciuman saat foreplay

Selama foreplay, lakukan perlahan-lahan, dimulai dengan menciumnya. Ciuman biasanya menjadi ekspresi fisik pertama bercinta dan kadang ciuman sering terlupakan selama hubungan seksual. Selama hubungan seksual, menciumlah setiap bagian tubuh pasangan Anda dan tidak terbatas hanya pada mulut. Sebagian besar wanita mengeluhkan pasangan mereka tidak mencium cukup lama dan tergesa-gesa bergerak ke daerah kelamin. Jangan merasa malu untuk mencoba setiap bagian tubuhnya.

Belajar selama foreplay

Alasan lain foreplay begitu penting adalah pengalaman belajar. Foreplay adalah waktu yang tepat untuk berbagi pengertian apa yang pasangan Anda sukai karena tanpa foreplay Anda tidak akan pernah mengerti apa yang benar-benar ia inginkan untuk rangsangan menyeluruh. Jangan malu-malu, saling bertanya dan berikan juga apa yang Anda miliki. Kedua pasangan akan diuntungkan dari komunikasi yang baik selama foreplay dan bercinta.

Sebagai aturan umum, jika ia puas dengan pegalaman seksualnya, ia biasanya akan yakin bahwa Anda merasa puas juga. Selamat mencoba, dan ingat practice makes perfect.

KAPAN SIAP BERHUBUNGAN SEKS?

Seksualitas adalah bagian kehidupan yang normal dan alamiah dan begitu juga dengan berhubungan seks. Berhubungan seks dari masturbasi hingga bercumbu, dari ciuman hingga bercinta, dari oral seks hingga bersenggama adalah suatu keputusan besar. Ini melibatkan banyak perasaan dan tanggung jawab.

Memilih untuk berhubungan seksual merupakan keputusan besar lain yang perlu mendapatkan banyak pertimbangan. Memahami kapan Anda siap berhubungan seks akan berlanjut dalam kehidupan ini. Setiap orang perlu membuat keputusan tentang seks dalam masa remaja, umur 20 an, 30 an, 40 an, 50 an dan seterusnya –setiap kali suatu situasi seksual berkembang.

Sehingga, bagaimana Anda tahu kapan Anda siap untuk berhubungan seks? Berikut beberapa hal penting sebagai bahan pertimbangan”

Nilai pribadi dan tujuan

Foto-foto seksi ada dimana-mana. Kita melihat seks di televisi, internet, buku, majalah dan film. Kita mendengarnya dalam lagu. Seks dipakai dalam iklan untuk menjual produk. Pesan yang kita peroleh dapat memusingkan dan sulit untuk dipilih.

Jika berhubungan seks mendukung nilai dan tujuan pribadi dari konflik nilai tersebut berarti Anda mungkin siap. Berhubungan seks mungkin merupakan cara mengekspresikan diri yang menyenangkan, tetapi ketika berhubungan seks dengan orang lain, ada resiko yang harus kita terima.

Resiko

Beberapa resiko seksual adalah emosional. Berhubungan seks, apakah melibatkan berhubungan badan atau tidak dapat membuat orang merasa sangat mudah dikecam. Resiko lain adalah resiko secara fisik. Tertular penyakit seksual adalah satu diantaranya dan kehamilan Jika Anda mengerti dan dapat menerima resiko emosional dan fisik berhubungan seks berarti Anda sudah siap.

Tekanan

Ini nampak seolah-olah setiap orang pernah berhubungan seks terutama berhubungan badan. Ini dapat membuat Anda merasakan apa yang seharusnya.

Tetapi kenyataannya Jika Anda berhubungan seksual Anda akan merasa tertekan baik secara individu maupun sosial. Jika Anda merasa takut dengan ini berarti Anda belum siap.

Penjelasan

Penting untuk memberitahu pasangan Anda apa yang Anda inginkan dan apa yang tidak sebelum berhubungan seksual. Ini memang tidak mudah. Hal ini nampak bahwa berhubungan seks adalah sesuatu yang seharusnya “terjadi”. Karenanya Anda perlu menjelaskan apa yang Anda inginkan. Pasangan Anda tidak bisa membaca pikiran Anda. Berbicara dengannya adalah sangat penting.

Jika Anda tidak siap berbicara terbuka dengan pasangan Anda tentang berhubungan seks, berarti Anda belum siap berhubungan seks.

Hubungan

Orang yang perhatian dan saling percaya akan sangat intim. Tetapi seks hanya satu dari bagian hubungan. Jika Anda merasakan ini, Anda mungkin siap untuk berhubungan seks.

Ketika berhubungan seks adalah pilihan pribadi. Hanya Anda yang bisa memutuskan. Sering kali keputusan yang kita buat dalam hidup ini tidak sempurna. Tetapi kita biasanya membuat keputusan lebih baik ketika kita berpikir tentang keuntungan dan resiko yang mungkin.

WANITA MENCAPAI ORGASME, KENAPA TIDAK?

Banyak pria menjadi frustrasi ketika pasangan mereka tidak mencapai klimaks, terutama jika mereka pernah berhubungan dengan pasangan yang pernah mencapai orgasme. Keadaan inilah yang akhirnya, banyak pria menyalahkan sendiri akibat ketidakmampuan membuat pasangannya mencapai orgasme.

Menyalahkan diri sendiri bukan suatu solusi. Kadang-kadang wanita memerlukan waktu yang lama untuk mencapai orgasme untuk beberapa alasan. Pria mesti ingat bahwa beberapa wanita memerlukan waktu lebih dan tingkat kenyamanan yang lebih tinggi sebelum mereka mencapai orgasme tersebut.

Meskipun rata-rata wanita dapat mencapai orgasme, masih banyak diantara mereka bahkan belum sampai mendekati orgasme. Keduanya menjadi stres. Wanita menjadi frustrasi karena dia merasa seolah-olah dia salah tidak mampu melepaskan dirinya untuk mencapai klimaks dan pria juga merasa terbebani karena dia pikir ini menjadi tanggung jawab membawa pasangannya mengalami rangsangan yang menyenangkan tersebut.

Beberapa pria merasa tidak mampu untuk bertahan cukup lama bagi pasangannya mencapai orgasme. Pria bisa mencapai puncak hanya dalam 2 menit, sebenarnya mungkin mereka bisa bertahan lebih lama dari rata-rata (3 sampai 5 menit), tetapi sayangnya wanita membutuhkan waktu lebih lama.

Seks sangat penting dalam suatu hubungan tetapi untuk sebagian besar pasangan, seks bukanlah menjadi prioritas utama. Seks seperti komunikasi dan kepercayaan: Jika tidak ada sama sekali, maka hubungan akan memburuk.

Ingat bahwa berkomunikasi secara terbuka dan mendiskusikan apa perasaan masing-masing tanpa ganjalan sangat penting dan berperan besar dalam membantu pasangan mencapai orgasme karena ini akan menciptakan rasa nyaman dan santai.

Selain itu, ada sesuatu yang dapat Anda lakukan untuk membawa pasangan Anda mencapai orgasme:

- Rangsanglah klitorisnya secara manual
- Lakukan rangsangan klitoris secara oral
- Masukkan penis saat Anda merangsang klitorisnya dengan jari.

TIPS KENCAN ONLINE

Ide yang bagus untuk pencegahan apabila mau bertemu seseorang di online, seperti halnya Anda bertemu seseorang di darat. Berikut ini beberapa yang akan menjadi bahan pertimbangan ketika Anda akan memulai kencan. Tips-tips ini bukan untuk menakut-nakuti Anda, tetapi mendorong Anda menjadi pintar, memakai cara yang biasa, menggunakannya dengan aman, dan menyenangkan.

Percakapan Online

- Tetaplah untuk menyembunyikan nama. Anda harus menghindari memberi identitas saat Anda online. Jangan pernah memberi nama asli Anda, telepon, alamat di ruang chatting. Jika Anda memutuskan memberi informasi pribadi, yakinlah Anda memberi pada orang yang dipercayai.
- Jujur, sampaikan maksud Anda dengan jelas. Jika Anda hanya main-main, percayalah bahwa orang lainpun akan mengambil sikap tidak serius. Kejujuran akan mencegah kekecewaan baik bagi Anda ataupun orang lain yang diajak kencan. Perlu diingat! Anda dapat mengakhiri pertemuan dengan tidak meninggalkan kesan yang salah dengan orang itu.
- Perhatikan, dengarkan gerak hati Anda- ini adalah pertahanan yang bagus. Bersikap biasa saja. Jika sesuatu yang nampak bagus itu akan benar, mungkin benar. Sekalipun Anda merasakan, ide yang bagus untuk menahan mengungkapkan "aku sayang kamu" untuk pertemuan saling tatap muka. Perhatikan kebiasaan dan perasaan- Apakah mereka berubah? Jika sesuatu tidak benar, bebas-bebas saja untuk mengakhiri pembicaraan.
- Tunggu sampai Anda nyaman untuk menelepon. Biarkan orang lain mengemukakan ide dalam telepon. Ketika dia meminta nomor telepon Anda dan Anda belum siap memberinya, kemukakan dengan sopan, tetapi mintalah nomor telepon dia mungkin suatu saat Anda siap. Jika Anda memutuskan untuk menelepon, perhatikan orang yang menjawab dan latar belakang suara. Apakah mereka cocok dengan siapa yang Anda kenal.

- Bersikap tenang. Menghabiskan waktu cukup lama di telepon perlu bagi Anda untuk merasa cukup nyaman. Jangan memaksa untuk bertemu langsung. Jika seseorang sangat menginginkan bertemu Anda, dia harus menunggu sampai Anda siap.

Bertemu Langsung

- Beritahu rencana Anda. Segera setelah Anda menyusun rencana, beritahu teman akrab dan keluarga Anda kemana tepatnya Anda akan pergi. Jika Anda memiliki hand phone, masukkan beberapa nomor telepon darurat dan selalu dibawa.
- Hati-hati. Hanya karena Anda merasa tahu kencan Anda bukan berarti Anda harus melakukannya. Perlakukanlah kencan Anda pertama seperti kencan pertama Anda.
- Pakailah mobil pribadi Anda. Jika sesuatu tidak berjalan lurus, akan memudahkan Anda untuk pergi.
- Bertemu seseorang di tempat umum. Pergilah tempat makan, café, museum, taman dan tempat umum lain. Kencan ditemani teman akan merasa lebih nyaman. Jangan bertemu di tempat sepi dan tidak nyaman bagi Anda.

TEKNIK DALAM BERCINTA

Proses belajar merupakan pengalaman hidup yang panjang. Siapa yang mengatakan bahwa Anda tidak bisa mengajari pasangan suatu teknik bercinta yang vulgar? Ada banyak posisi dan manuver yang menarik dimana setiap pasangan dapat mempelajari untuk membuat kehidupan seksual Anda lebih hangat. Biarkan gairah keluar secara perlahan-lahan, kemudian ketegangan memuncak, ini merupakan prinsip-prinsip bercinta yang berorientasi kesenangan lebih baik dari pada bercinta dengan orientasi tujuan.

Berikut beberapa teknik positif yang dapat digunakan oleh setiap pasangan:

- Ambil napas panjang, biarkan udara memenuhi kapasitas Anda dan keluarkan secara pelan-pelan. Kemudian, saling berhadapan dengan mata tertutup, dan sinkronkan napas Anda dengan pasangan Anda, misalnya Anda menghirup udara, pasangan Anda mengeluarkannya.
- Kunci mata Anda. Biarkan mata Anda terbuka selama sedang memadu kasih, amati ketegangan selama bercinta. Kontak mata akan mengungkapkan betapa bergairahnya Anda.
- Padukan dan tingkatkan gairah Anda. Anda dan pasangan Anda telah menjadi satu, baik jiwa maupun raga. Bayangkan Anda dan pasangan Anda terbang bersama-sama.

- Lakukanlah perlahan-lahan. Anda tak perlu terburu-buru untuk segala sesuatu, Anda tidak perlu memikirkan apapun, Anda tidak memiliki tujuan, kecuali saling menikmati .
- Biarkan canda mengalir. Perasaan bahagia dan puas yang telah Anda capai karena Anda saling memiliki.

APAKAH IA SEORANG WANITA SINGLE?

Bayangkan seandainya dunia dimana semua wanita single ditandai "S" di dahi mereka dan semua orang yang sudah tidak single memiliki tanda "T" (taken=ada yang punya). Tidakkah ini akan membuat dunia sebagai tempat yang lebih menyenangkan? Tentunya hal ini akan menjadi tidak adil terutama bagi wanita karena pria akan dengan mudah mengenali mereka.

Sayangnya, kita tidak tinggal di dunia dimana single atau tidak, ditandai di dahi (Anda akan menarik napas panjang jika Anda selamanya single). Untuk mencari tahu apakah ia masih single atau tidak merupakan suatu pekerjaan yang rumit, dan hal ini tidak bisa ditentukan hanya dengan sekali saja.

Ingat!! Bahwa tidak ada satu jalanpun untuk mengetahui apakah ia single atau tidak, kecuali Anda harus memanfaatkan beberapa petunjuk untuk menentukan kebenaran itu.

Mereka yang berstatus single biasanya:

Ia memiliki sorot mata yang penuh

Ada perbedaan antara wanita yang masih single dengan mereka yang sudah memiliki pasangan dari sorot mata. Jika kontak matanya liar melihat sekitar seolah-olah mencari pasangan yang cocok, inilah kebiasaan wanita single lakukan, Anda mungkin dapat kemudian "mematikannya."

Wanita yang sudah memiliki pasangan biasanya tidak merasa terganggu dengan lingkungan sekitar (kecuali mereka seseorang yang ingin mereka ketahui lebih dalam). Jika mereka masuk suatu kumpulan orang, mereka tidak menunjukkan berniat ketemu pria dan bersikap acuh.

Ia akan tersenyum saat bertemu Anda

Kontak mata biasanya salah satu tanda-tanda ketertarikan, jika ia menatap mata Anda dengan tidak henti, ia memberikan kesempatan pada Anda untuk menindaklanjuti.

Ia akan berbicara pada setiap pria

Jika Anda melihat ia berbicara pada banyak pria dari kejauhan, ini berarti ia terbuka untuk diajak bicara, karenanya ini adalah isyarat untuk lebih dekat dan mencari tahu semua tentang dia.

Ia melihat pasangan lain dengan sedih

Jika Anda sedang melihatnya dari jauh dan memperhatikan dia sedang melihat pasangan lain, ia akan merindukan hal serupa dan berharap suatu saat ia akan bisa bersama pasangannya juga. Ini saatnya Anda masuk.

KESENANGAN SEKSUAL WANITA

Wanita dapat merasakan kesenangan seksual dalam beberapa cara yang berbeda: fisik, emosional, spritual, dan intelektual. Kita mungkin menikmati suatu perhatian yang lemah lembut, suatu tarian yang erotis, atau suatu orgasme yang berkeringat.

Secara tradisional, penjelasan para peneliti pria tentang kesenangan seksual telah difokuskan pada sensasi genital dan tahapan-tahapan yang menggairahkan. Tetapi kepuasan dan erotisme lebih dari sekedar itu. Suara, pandangan, aroma, dan sentuhan dapat meningkatkan perasaan seksual kita, seperti melakukan fantasi, seorang bayi yang menete, aroma bagian tubuh tertentu, memakai pakaian ketat, pembicaraan yang romantis, atau lagu favorit.

Erotik mungkin menjadi sumber kekuatan yang positif. Erotik tidak hanya tentang apa yang berlangsung di tempat tidur, tetapi juga memasuki perasaan yang paling dalam yang melalui semua aspek kehidupan. Erotik mungkin juga perasaan yang menghubungkan pada kekuatan yang kita miliki, kekasih, alam, pada suatu kekuatan yang lebih.

Meskipun berbagai alasan, kita tidak mungkin membuka diri kita secara penuh pada kesenangan seksual. Kita mungkin membawa pesan dari keseksian, rasial dan budaya homopobik yang mengatakan tubuh kita dan perasaan kesenangan tidak bernilai. Kita akan merasa tidak aman secara fisik dan emosi. Kita akan takut hamil dan terinfeksi HIV. Kita mungkin pernah mengalami pelecehan seksual dan menemukan situasi tertentu yang menakuti ingatan. Kita harus kerja berjam-jam sehari sehingga kita tidak memiliki waktu atau tenaga untuk seks.

Bagi beberapa diantara kita, kemampuan kita untuk mengkomunikasikan apa yang sebenarnya kita inginkan atau tidak tentang seks, membiarkan kita untuk merasakan rasa aman dan mengalami kesenangan yang lebih besar. Dengan berbagai pengalaman yang menyenangkan, sementara juga mengakui keterbatasan yang kita hadapi, kita akan masuk pada suatu pengertian yang lebih besar dan pemenuhan erotisme perempuan.

KESAN PERTAMA BEGITU MENYENANGKAN...SELANJUTNYA?

Membuat kesan pertama begitu menyenangkan merupakan hal penting dalam membangun suatu hubungan dengan orang lain. Dalam dunia bisnis, kesan pertama yang baik sangat krusial untuk mendapatkan keuntungan, dapat bertahan, dan hubungan jangka panjang yang membantu pengembangan bisnis agar tetap berkembang.

Kemudian, mengapa kita bertemu banyak orang (dalam bisnis dan kehidupan sehari-hari) nampaknya bukan petunjuk penting untuk membuat kesan pertama yang baik? Apakah secara sengaja atau tidak, tidak ada alasan untuk membuat pertemuan bisnis pertama baik dengan seseorang.

Mungkin kelompok lain tidak ingin menjalin bisnis dengan Anda, ini adalah bagian dari permainan, tetapi hal ini tidak ada kaitannya dengan penampilan diri sendiri sebagai suatu yang kasar dan membuat perusahaan Anda nampak seperti kelompok orang gua.

Apakah dengan bertemu langsung, melalui telepon, via fax, e-mail, atau videoconference, akan sangat penting mempersiapkan diri untuk menjalin bisnis dengan mereka, terutama untuk pertemuan pertama.

Untuk membuat kesan pertama yang kuat, ada lima tips yang bisa Anda gunakan:

- Biarkan Orang lain menjadi pusat perhatian
- Mungkin tip yang penting untuk diikuti adalah menghindari menjadi pusat perhatian. Biarkan orang lain menjadi pusat perhatian. Kesalahan terburuk yang Anda buat adalah berbicara tentang diri sendiri dengan tidak putus-putus. Anda akan dianggap sebagai orang yang sombong karena hanya tertarik pada diri sendiri lebih dari memunculkan seseorang yang dapat membantu orang lain lebih jauh tentang bisnis mereka.
- Jadilah Pendengar yang baik
- Menjadi pendengar yang baik tidak begitu rumit seperti yang sebagian besar orang pikirkan. Ketika Anda sedang berbicara dengan orang lain, yakinkanlah untuk membiarkan orang lain tahu dengan cara halus, bahwa Anda memperhatikan apa yang sedang dikatakan.
- Yang lebih penting, jangan menyela ketika yang lain sedang berbicara. Interupsi ditengah-tengah pembicaraan sangatlah tidak sopan.
- Perhatikan dengan Guyonan
- Humor umumnya merupakan sesuatu yang baik, jika digunakan dengan bijaksana. Guyonan yang lucu akan meringankan suasana dan membuat kebersamaan. Sayangnya, jika Anda tidak hati-hati, akan berdampak sebaliknya dari apa yang Anda maksudkan. Sebaiknya hindarilah guyonan pada pertemuan pertama.
- Berbicara dengan jelas
- Yakinkanlah untuk selalu berbicara jelas dengan orang yang Anda temui. Beberapa hal lebih menjengkelkan adalah mendengarkan orang lain tanpa mengerti apa yang mereka bicarakan karena mereka membolak-balikan perkataan.
- Berpakian yang rapih
- Barang kali kedengarannya sepele, tetapi hal ini memiliki kebenaran yang bagus. Meskipun lingkungan bisnis saat ini lebih kasual dibanding 10 tahun lalu, masih penting berpakaian yang rapih.

SAKIT SAAT HUBUNGAN SEKS

Sebagian besar wanita menyimpan rahasia apabila mereka mengalami rasa sakit ketika berhubungan seksual. Mereka tidak mengatakan pada pasangannya, pada kekasihnya dan bahkan pada dokter.

Tak seorangpun ingin membicarakan rasa sakit saat berhubungan seksual, meskipun kira-kira 2 sampai 30 persen wanita mengalaminya, ujar Dr. Allan Gordon, neurolog dan direktur Wasser Pain Management Centre di Mount Sinai Hospital Toronto.

Segera seorang wanita mengalami sakit saat berhubungan seksual, hubungan seksual, self esteem, body image dan bahasa mereka akan berubah. Banyak wanita yang tidak mencari pertolongan, menganggap sakit tersebut hal biasa, mereka hanya menahannya atau tidak mengetahui apapun yang dapat mereka lakukan.

Sebenarnya, sakit saat berhubungan seksual itu dapat diobati, tetapi wanita yang memiliki masalah tersebut cenderung keras hati, mereka tidak begitu banyak memperdulikan, bahkan para dokter sekalipun.

Masalah ini disebabkan oleh beberapa faktor antara lain:

Vulvar vestibulitis: Rentan terhadap sentuhan, umumnya dialami oleh wanita dalam masa remaja, sekitar 20 dan 3 tahunan. Sakit terjadi disekitar ujung vagina dari kontak atau penetrasi tampon, jari atau penis.

Vulvodinia: Wanita yang telah berumur sering mengalami kondisi ini dimana mengalami gatal pada bagian vulva pada sisa atau selama ejakulasi atau buang air kecil.

Vaginismus: Kondisi dimana otot di mulut vagina terlalu tegang sehingga terjadi kejang urat, menyebabkan rasa sakit saat penetrasi.

Penyebab sakit menentukan jenis pengobatan seperti biofeedback, anti depressants, obat anti epileptic, botox injection, terafi fisik, akupunktur dan terafi relaksasi. Tetapi metoda yang paling efektif adalah pendekatan multidisiplin oleh karenanya untuk mempermudah pengobatan, wanita harus mengetahui terlebih dahulu subjek masalah tersebut.

15 TIPS MENEMUKAN DAN MEMELIHARA HUBUNGAN ASMARA

1. Jangan jatuh cinta dengan seseorang yang sangat berpotensi. Terlalu banyak pria dan wanita yang memilih teman atau tinggal dalam hubungan dengan harapan bahwa orang lain akan berubah.
2. Jujurlah dan jadilah diri sendiri dan bertanya: "Dapatkah saya mencintai orang ini dengan cara yang sebenarnya dimana mereka sekarang tanpa harapan untuk berubah?" jika tidak, carilah yang lain.

3. Jangan memusingkan nafsu birahi. Dalam perasaan yang terburu-buru, orang melakukan hubungan seksual akan menciptakan suatu keintiman yang salah, yang akan menuju kekecewaan.
4. Sisihkan waktu untuk menciptakan hubungan emosional yang asli dan membiarkan hubungan seksual yang penuh gairah tumbuh.
5. Jangan mengabaikan keputusan untuk memiliki suatu hubungan. Misalnya, jika dia membuat suatu pernyataan seperti "Saya tidak melaksanakan komitmen dengan benar," Percayailah dia.
6. Tanya pada diri sendiri, "Apakah orang ini bersedia secara emosional dan situsioanal?" (Orang cenderung untuk menghabiskan waktu untuk hobinya kemudian baru pasangannya).
7. Jangan mengasumsikan teman Anda secara "fisik" mengetahui apa yang Anda inginkan dan butuhkan.
8. Bertanggung jawab untuk mengungkapkan perasaan Anda dan saling membutuhkan satu sama lain. Ini akan menghindari konflik dan hubungan emosional yang dalam diantara Anda.
9. Terima pasangan Anda apa adanya. Ketika pasangan memasuki tahap bulan madu, mereka sering merasa puas satu sama lain.
10. Teruskan untuk melakukan hal romantis satu sama lain dalam setiap hubungan, tidak hanya di tahap awal. Misalnya, buatlah "date night " sekali seminggu.
11. Bersikaplah empatik terhadap pasangan Anda. Sisihkan beberapa saat rencana Anda dan perhatikan pasangan Anda untuk memahami pemikirannya. Memahami dan mensyahkan perasaan pasangan Anda tidak berarti Anda harus setuju dengan mereka. Jika tidak hal ini berarti Anda harus menyerahkan pada kebutuhan Anda sendiri. Sering kali, perasaan memahami akan berarti lebih untuk pasangan Anda dibanding menjadi benar atau memenangkan pertarungan.
12. Fokuskan pada apa yang Anda sukai dari pasangan Anda dan apa yang telah mereka lakukan dengan benar- alih-alih tentang kesalahan mereka.
13. Kekasih Anda kembali. Orang yang mencintai Anda kembali. Anda tidak akan terlibat dengan seseorang yang akan mencintai Anda.
14. Anda tidak merasa Anda berjalan diatas kulit telur. Jika Anda memiliki perasaan yang kuat dalam perut Anda, itu bukan cinta, melainkan Anda mencoba untuk mendapatkan persetujuan.
15. Hubungan yang sehat akan meningkatkan penghargaan diri.

Untuk mendapatkan hubungan yang harmonis, setiap pasangan perlu untuk mengekspos diri mereka sendiri. Hubungan yang sehat terjadi ketika kedua

pasangan merasakan aman untuk menyatakan diri mereka sebenarnya terhadap masing-masing.

RAHASIA SEKSI DI TEMPAT TIDUR

- Cobalah beberapa rahasia seksi di tempat tidur berikut ini untuk memperkuat hubungan Anda dan membawa keintiman ke tingkat baru.
- Tempat tidur adalah tempat bagi pasangan untuk berbagi dan tidak hanya untuk memadu kasih dan tidur. Saling bercerita tentang kehidupan sehari-hari. Sisihkan waktu untuk pasangan Anda mengetahui bahwa mereka mencintai dan menghargai.
- Beralihlah dari rasa bosan ke bahagia dalam tempat tidur dengan mengeksplorasi keinginan masing-masing. Jangan kuatir berkreasi dan mengarahkan energi seksual Anda pada orang lain. Pelihara, nikmati dan bersuka cita di tempat tidur.
- Lakukan spontan dan mulailah bercinta ketika kesempatan sudah ada, selama istirahat makan siang, dikursi belakang kendaraan atau merangsang pasangan dari belakang saat tengah tidur malam.
- Komunikasi terbuka dan jujur tentang rahasia keinginan dan kebutuhan seksual Anda. Jangan takut minta apa yang Anda ingin di tempat tidur. Semua akan baik-baik saja dan menyenangkan.
- Pelajarilah bagaimana seks yang hebat, baca, pelajari dan praktekkan.
- Berlama-lamalah ketika Anda tengah saling intim di tempat tidur. Perhatikan pasangan Anda dan cobalah untuk tidak membiarkan kekuatiran menyelemuti pasangan dengan saling memberikan kesenangan.
- Perhatikan kesehatan pribadi. Aturan pertama bercinta adalah menghadirkan tubuh yang benar-benar bersih.
- Jangan egois di tempat tidur dengan memberikan pasangan Anda kesenangan sehingga saling merasa puas.
- Penting untuk mengetahui nilai bercinta dengan hanya berhubungan seks. Yakinkan untuk memberikan hubungan Anda waktu untuk diperlukan untuk bercinta.
- Jangan menganggap sesuatu terlalu serius, tertawalah dan bersenang-senang. Sisihkan waktu untuk saling menikmati.

CARA PANCARKAN SEXUAL CONFIDANCE

Apakah sexual confidence hanya untuk mereka yang terlahir dengan sesuatu keistimewaan? Apakah Anda harus berpakaian seksi dengan rok mini untuk membuat seseorang menghela napas?

Tentunya tidak. Sexual confidence berasal dari dalam diri. Ini semua tentang bagaimana mengetahui dan mencintai diri sendiri.

Benar, ini mungkin lebih mudah bagi beberapa orang. Tetapi banyak wanita yang tidak dibesarkan untuk menjadi seorang yang seksi karena jika sesuatu yang diajarkan dari usia muda adalah menyembunyikan keseksian dan kecakapan seksual.

Merasa dan menjadi seksi adalah jauh dari kemiripan seperti wanita. Memahami dan mengekspresikan seksualitas adalah bagian dari penemuan diri, dan ketika Anda masuk dalam kekuatan seksualitas, kehidupan cinta akan menjadi jauh lebih terpenuhi baik untuk diri sendiri atau pasangan.

Berikut beberapa langkah penemuan seksual dan kepercayaan:

Belajar untuk memuaskan diri sendiri

Anda tidak tengah mengatakan Anda egois tetapi hal ini penting untuk mengetahui apa yang memuaskan Anda ketika Anda bercinta. Ini adalah proses trial and error yang seharusnya Anda cukup nyaman merasakannya dengan milik Anda sendiri atau pasangan. Segera Anda mengetahui bagaimana Anda dapat membuat tubuh Anda merespon suatu sentuhan khusus atau betapa berbedanya sentuhan yang Anda rasakan, kemudian Anda akan mulai memproyeksikan aura kepercayaan seks yang berasal dari pengalaman.

Jangan sembunyikan pengalaman

Lebih banyak kita memahami diri kita secara seksual langsung berkaitan dengan kepercayaan diri kita. Menjadi seorang kekasih yang terampil tidak berarti Anda seorang asusila. Tidak ada salahnya mempelajari keahlian seksual baru dan mengamalkannya bersama pasangan.

Terima tubuh Anda

Mungkin hal yang paling penting dalam memancarkan kepercayaan seks adalah menerima tubuh Anda apa adanya. Image positif terhadap tubuh sendiri menjadi kunci merasa seksi, Anda tidak harus terlihat seperti Sharon Stone, olah raga dan merasa lebih berisi dan kencang akan meningkatkan image diri secara fisik.

Proyeksikan gaya Anda

Mengembangkan gaya seksual yang berbeda adalah bagian penting dari memancarkan kepercayaan seksual. Ini seperti memiliki sense of fashion. Apapun gaya pribadi Anda, kembangkan dan proyeksikan untuk memberikan Anda kepercayaan seksual yang Anda butuhkan.

PENGALAMAN SENSUAL? COBALAH BODY PAINTING!

Jika Anda ingin mencoba sesuatu yang baru dan menyenangkan dengan kekasih Anda, kenapa tidak mempertimbangkan body painting? Body painting adalah adegan dimana Anda bersama pasangan tampil tanpa busana dengan membuat gambar pada tubuh dari berbagai bahan sebagai cat.

Body painting melibatkan banyak sentuhan sensual pada tubuh pasangan. Seberapa erotis sentuhan yang Anda inginkan terserah pada keinginan Anda. Dengan mengatur skenario berbeda saat proses, Anda dapat mengontrol sensasi melalui tubuh. Ini akan sangat menyenangkan!

Sebelum Anda mulai:

- Yakinkan Anda mengetahui setiap alergi yang pasangan Anda miliki dan tetap bersih ketika menggunakan produk tersebut.
- Menjamin bahwa Anda bisa menjadi seseorang dengan tanpa gangguan.
- Jangan memakai sprai yang bagus karena body painting pasti akan mengakibatkan kotor.

Ketika memilih "cat" cobalah memakai sesuatu yang memiliki aroma dan tekstur, warna berbeda. Jika Anda menggunakan makanan sebagai cat, yakinkan tidak menggunakan bahan yang tidak enak dimakan. Ide yang baik untuk meyakinkan, tidak menggunakan setiap bahan yang mungkin mengganggu selera pasangan. Berikut beberapa bahan:

- Strawberi
- Rasberi
- Blueberi
- Coklat
- Sele
- Sirop dengan aneka warna

Memilih apa yang akan dicat mungkin lebih penting dibanding memilih cat itu sendiri. Ini area dimana Anda dapat meningkatkan kesenangan sensual pasangan karena tekstur yang bermacam-macam dapat meningkatkan sensasi tubuh yang berbeda-beda ketika mulai mencat.

Cara kreatif lain untuk memperkuat kesenangan sensual adalah dengan menutup mata, sehingga sentuhan sensasi dilakukan secara meraba-raba bersama dengan imajinasi. Selamat mencoba!

MANFAAT VERBAL FOREPLAY

Bagi sebagian besar orang, berbicara selama melakukan hubungan seks akan sedikit mengganggu. Biasanya mereka khawatir mengatakan sesuatu yang salah dan akhirnya menghentikan mood untuk melakukan hubungan seks.

Jika Anda ingin mengatasi ketakutan ini, Anda dapat melakukannya dengan membisikkan sesuatu melalui telinga. Ini akan meningkatkan rangsangan sensual yang Anda berdua terima.

Berikut beberapa petunjuk dimana verbal foreplay akan menjadi bagian persiapan sebelum melakukan hubungan seks:

Tulus hati

Tidak ada yang dapat merusak mood lebih cepat jika Anda membaca naskah puisi. Jujurlah apa yang akan Anda sampaikan dan rasakan. Pasangan Anda akan dapat memperhatikan dengan jelas jika Anda tidak jujur

Bicarakan apa yang Anda tengah rasakan

Ini adalah cara mudah untuk memasuki verbal foreplay. Jika sesuatu terasa baik, katakan pada pasangan Anda dengan spesifik tentang hal itu. Jika Anda menyukainya ketika mereka melakukan sesuatu, yakinkanlah untuk memberi tahu mereka.

Bicarakan apa yang Anda sukai

Simak ungkapan lama yang mengatakan, "Jika Anda ingin sesuatu Anda mungkin mendapatkannya." Katakan pada pasangan Anda apa yang Anda nikmati, misalnya (Saya suka ini ketika Anda..." atau "lakukan ini seperti...")

Ungkapkan fantasi

Buka dan katakan pada pasangan satu dari fantasi Anda. Ini akan menjadi permulaan yang baik terutama jika Anda membisikkan pada telinganya selagi Anda memadu kasih.

Cobalah bermain peran

Kadang-kadang menjadi diri sendiri mungkin bisa membosankan. Satu caranya adalah bermain peran. Ada banyak pilihan peran seperti dokter/suster, guru/murid dan lain-lain. Anda mungkin akan lebih mudah untuk pendekatan rangsangan verbal dalam bermain peran.

Ingat jika Anda tidak nyaman melakukan sesuatu, jangan dilakukan.

LEBIH BAIK DARI VIAGRA

Tidak sedikit pasangan pergi ke toko obat hanya untuk mencari obat mujarab bagi kehidupan seks mereka, tetapi obat yang mereka dambakan yang khasiatnya jauh lebih besar sering kali tidak disadari, yaitu suatu hubungan yang harmonis.

Viagra dapat membantu menyembuhkan disfungsi ereksi tetapi Viagra tidak dapat menyembuhkan hubungan yang menjadi akar masalah terjadinya disfungsi ereksi. Diperkirakan dua juta pria menderita disfungsi ereksi, suatu kondisi yang tidak mungkin untuk mendapatkan atau menahan suatu ereksi.

Disfungsi ereksi sering kali disebabkan atau didorong oleh masalah yang telah ada dalam kehidupan perkawinan. Dalam beberapa kasus, tidak bisa hanya memperbaiki organ vital, tetapi Anda harus memperbaiki hubungan.

Komunikasi yang baik diantara pasangan sangat penting. Jika suatu hubungan baik, suatu pasangan dapat berkomunikasi, kemudian mereka dapat berbicara dengan suatu kompromi yang menyenangkan. Tetapi jika ia sedang membuatnya merasa salah, ini akan memungkinkan masuknya pihak ke tiga.

Banyak peneliti merasa khawatir bahwa Viagra telah meningkatkan batas dari penampilan seksual normal sampai pada tingkat tinggi yang tidak realistis. Viagra telah banyak memberikan harapan pada banyak pria dengan legimitasi mengatasi disfungsi ereksi, setidaknya pada pikiran mereka. Akhirnya banyak pria dengan usia pertengahan tidak bisa melakukan ereksi semudah yang biasa mereka lakukan, mencoba untuk mendapatkan resep Viagra.

TIPS MILIKI SEKS HEBAT

Setiap orang bisa memiliki seks yang hebat. Ini bukan hak eksklusif bagi mereka yang memiliki penampilan tampan atau berbadan indah. Semua ini adalah jiwa petualangan dan keinginan mencoba dan kemudian Anda akan terkejut betapa erotisnya pengalaman seksual Anda.

Beberapa saran berikut ini mungkin nampak terlalu berani tetapi ini mungkin membawa pada tingkat kesenangan dan kepercayaan tertentu. Trik ini sangat bermanfaat untuk dicoba jika kehidupan cinta dalam masalah dan Anda ingin membawa dalam tingkat keintiman baru dan menyenangkan.

Hal penting untuk diingat adalah lakukan dengan menyenangkan selain:

Meminta terlebih dahulu

Satu cara untuk menciptakan kekuatan seks yang hebat dan dinamis dengan meminta izin sebelum Anda melakukan setiap tindakan seks. Seks pada dasarnya adalah dimana Anda meminta sebelum Anda mencium, menyentuh atau bercumbu. Dengan melakukan tips ini, Anda akan menyadari banyak waktu untuk menerima tubuh pasangan dan sebaliknya. Tips ini terdengar "cabul", tetapi ini membuat komunikasi lebih baik.

Berbicara nakal

Berbicara nakal dapat Anda mulai dari semua hal. Ini nampak seperti foreplay yang dapat membawa Anda ke momen yang tak dapat dilekan. Cobalah telepon untuk mendapatkan peluang. Jika Anda merasa tidak nyaman berbicara, cobalah kirim SMS

atau e-mail jorok. Ini lebih aman tanpa Anda takut resiko tertangkap atau Anda membuat tolol diri sendiri.

Latihan rintangan seksual

Sejak seks begitu personal, latihan rintangan mental apapun akan menjadi cara terbaik untuk lebih mendekatkan pasangan Anda. Jika Anda menemukan contoh dimana seks tidak pernah dibicarakan di rumah ketika Anda tumbuh, kemudian ini menjadi lebih susah sebagai seorang dewasa untuk merasa nyaman dengan diri sendiri. Berbicara terbuka dan jujur tentang rintangan dengan pasangan Anda menjadi lebih bebas dan memungkinkan Anda mengekspresikan diri sendiri lebih terbuka. Suatu cara mendapat keintiman dan tetap intim.

Keintiman yang lebih baik

Tidak ada hal selain keintiman yang benar-benar membantu meningkatkan kehidupan cinta Anda. Untuk mencapai kepuasan seksual, Anda membutuhkan lebih dari sekedar kerja sama dengan pasangan, Anda berdua butuh rasa percaya dan kasih sayang. Perasaan ini yang harus selalu Anda bangun setiap saat. Tidak ada waktu yang lebih berharga untuk mengembangkan perasaan keintiman tersebut.

Rangsangan melalui marah

Banyak pasangan terlibat dalam suatu argumen, ini bisa menjadi foreplay verbal dimana ia terangsang secara seksual dengan adu argumen. Ketika adrenalin mengalir ciptakan respon dalam otak yang sama dengan rangsangan seksual. Manfaatkan aliran adrenalin untuk keuntungan Anda, hindari mengeluarkan kata-kata kasar. Ketika energi bergetar, rasakan kemungkinan erotis dari situasi tersebut dan mengubahnya kedalam hubungan seksual yang tak terlupakan.

10 RAHASIA KEHIDUPAN SEKS

Tidak ada aturan yang jelas dalam berhubungan seks, hanya apa yang diketahui sejak Antony dan Cleopatra: "Perhatian, kasih sayang dan saling mencintai." Tetapi 10 rahasia berikut mungkin berguna:

- Seks hebat dimulai di dapur! Dapur disamping sebagai tempat memasak juga dapat menjadi tempat untuk bercinta. Disamping membereskan sisa makanan, mengeluarkan sampah, dan mencuci dan mengerikannya, tangan bisa mulai bermain menelusuri bagian sensitif tubuh pasangan Anda sehingga akhirnya hal yang paling diinginkan terjadi.
- Katakan bahwa hal yang paling tolol sebernarnya adalah apa yang tengah Anda tunggu! Sebagian besar pria adalah lemah membaca pikiran. Sehingga katakan dan tujukkan padanya bahwa Anda sangat menginginkannya.
- Sisihkan waktu! Seks adalah tentang sesuatu yang asyik, santai, tertawa dan cinta—Ini bukan kompetisi, mulailah perlahan-lahan, biarkan berkembang, dan kemudian selesaikan dengan kuat. Segelas anggur, musik yang lembut, rabaan bagian belakang, bahkan beberapa menit berdiam dapat merubah mood dan membuat seks lebih hebat!

- Jadwal waktu! Berapa kali hubungan seks terakhir yang dilakukan malam hari, dengan dua orang yang kelelahan cobalah untuk mencari masing-masing dikegelapan? Atau, di pagi hari, ketika mata masih terasa ngantuk dengan napas yang tidak sedap? Jika Seks begitu penting, kenapa tidak melakukannya. Dengan kata lain, buatlah jadwal, simpan dalam kalender dan perlakukan sebagian bagian yang penting seperti memelihara diri sendiri.
- Pikirkan kencan dengan wanita yang Anda cintai setelah Anda kenal baik dimana segala sesuatu masih terasa baru dan menyenangkan. Jadwalkan buat makan malam, datanglah tepat waktu, rencanakan sesuatu yang romantis atau istimewa, misalnya memberinya bunga.
- Jika Anda inginkan hubungan seks, rayulah dia! Sebagian besar pria sangat mudah dirayu, tunjukkan apa yang dia sukai. Mereka akan mudah tergoda – bisikan apa yang ia inginkan, sentuh bagian yang dia sukai. Kemudian ia akan merespon dengan sendirinya.
- Berikan kejutan. Wanita senang dengan kejutan, misalnya bunga, kartu, memberi catatan kecil di kaca depan mobilnya. Atau bahkan yang paling mengejutkan misalnya membersihkan kamar mandi! Hampir semuanya bisa dilakukan.

TIPS TAMPIL PERCAYA DIRI

Apakah Anda lelah merasa terus tertinggal dan ingin berkembang dalam karir? Percaya diri dan jadilah sukses!

Mungkin Anda pernah menemukan seorang teman yang kita kenal dan bikin iri hati. Anda tahu siapa dia? Ia masuk ruangan dan setiap orang memperhatikannya. Atasan dan rekan kerja yang lain mendengarkannya ketika ia mengatakan sesuatu. Ia keluar dari kantor itu dan mendapatkan sesuatu yang ia inginkan. Promosi dan kesempatan kerja nampaknya tidak terlalu sulit ia raih.

Apakah ia lahir membawa keberuntungan? Atau ada sesuatu yang lain? Anda bisa menebak-nebak! Tetapi yang jelas ia tampil percaya diri. Studi dan penelitian menunjukkan wanita yang percaya diri lebih maju dalam karirnya dan mendapat banyak kesempatan bagi mereka sendiri.

Jangan takut, Andapun bisa tampil percaya diri dengan menguasai beberapa skill berikut dalam setiap situasi:

Masuk ruangan dengan mengesankan

Buat nyaman dengan diri sendiri dan perhatikan keadaan Anda ketika masuk. Buatlah seolah-olah ruangan tersebut milik Anda dan menghadap ke belakang jika Anda tidak mengenal seseorang. Kesempatan Anda untuk berpapasan dengan wajah

ramah. Dan jika tidak inilah waktunya untuk menilai orang tersebut sebelum mendekati mereka.

Kuasai ruangan

Jika Anda gugup untuk bergaul, atasi dengan menjiwai diri sendiri ketika masuk ruangan. Jika Anda tidak kenal siapapun dikerumunan, carilah suatu kelompok, senyum lebar-lebar, kenalkan diri, dan katakan: "Saya tidak kenal siapa pun disini, bolehkah saya bergabung?" Ini biasanya mendapat tanggapan hangat dan simpatik dan orang akan mengajak ngomong Anda segera.

Imbangi kembali dengan indah

Jika Anda membuat kesalahan dalam berbicara, tetapi hal penting adalah mengetahui bagaimana mengimbangnya. Jika Anda lupa nama seseorang, ingat ini terjadi pada setiap orang, dan merasa malu.

Hal pertama yang dilakukan adalah mengakui bahwa Anda lupa nama orang tersebut, kedua, Anda katakan : "saya ingat wajah Anda, tetapi saya lupa dengan nama." Ini biasanya mendorong orang lain untuk mengatakan nama mereka. Janjilah untuk tidak pernah lupa kembali.

Belajar mengatakan cerita

Ketika Anda mengatakan suatu cerita, ceritakan dan hindari mencoba untuk mengutarakannya sebagai sebuah guyonan. Anda tidak perlu terlalu banyak menggunakan tangan saat bercerita, ini biasanya menunjukkan ketidaktenangan. Katakan suatu cerita dengan baik dan penuh pendirian.

Tetap tenang

Orang yang terlalu gugup cenderung membuat orang lain merasa sakit karena mereka tidak cukup tenang dan santai untuk berhubungan dengan seseorang. Buang energi tersebut dengan melakukan aktivitas peregangan, kemudian fokuskan. Tarik napas dan tersenyum. Ini artinya Anda telah menguasai setengah dari ruangan.

SEKS LEBIH BAIK DIATAS 40 TAHUN

Menurut penelitian pada 26.000 orang yang berumur lebih dari 40 tahun di 29 negara menunjukkan bahwa bercinta menunjukkan perkembangan lebih baik seiring dengan bertambahnya umur.

Sekarang Anda bisa berhenti menguatirkan dan alih-alih mulai menantikan seks yang lebih baik yang pernah Anda miliki.

Dalam penelitian, 88 persen wanita dan pria yang ditanyai di Inggris mengatakan hubungan mereka sangat menyenangkan terutama dalam hubungan fisik. 94 persen setuju mereka secara emosi sangat puas dengan pasangannya.

Menjaga rahasia

Ahli terapi seks dan kounselor Julia Cole sangat setuju bahwa kehidupan seks yang baik salah satunya diperoleh dengan menjaga rahasia diantara pasangan yang baik.

“Ketika kita masih muda, semua yang kita pikirkan adalah hubungan seks dengan orgasme sebagai tujuan, tetapi ketika kita beranjak tua, kita menemukan lebih banyak menikmati sensasi,” ujar Cole.

Sedikit kesulitan

Setelah melahirkan anak, seorang pasangan mendapat apa yang disebut “body wisdom”, suatu penerimaan yang lebih besar pada bagaimana penampilan Anda dan pengertian tidak ada lagi yang lebih dibanding dengan penampilan kita.

Pada umur 20-an, kita cenderung begitu perhatian pada body image dan membanding-bandingkan diri kita dengan orang lain, ini sangat melelahkan. Ketika kita beranjak tua, kita lebih memperhatikan apa yang menyenangkan kita dan pasangan dan tidak lagi perhatian pada yang dilakukan orang lain. Ini membuat kita lebih bahagia.

Orgasme lebih baik

Penelitian terhadap respon seksual wanita yang berumur diatas 40 menunjukkan bahwa mereka cenderung memiliki orgasme yang lebih dibanding wanita muda. Melalui pengalaman mereka telah belajar bahwa foreplay lebih lama, orgasme lebih baik pun akan terjadi. Wanita muda cenderung tergesa-gesa untuk berhubungan seks lebih cepat.

Komunikasi

Pasangan lebih tua lebih baik dalam mengekspresikan kebutuhan dan keinginan mereka masing-masing. Komunikasi memerlukan kehalusan dan praktek, dan banyak orang tidak mencapai hal ini ketika mereka dalam hubungan jangka panjang.

Kepuasan

Krisis kehidupan sebenarnya terjadi lebih awal, yaitu sekitar umur 30 an adalah periode mematikan bagi masalah hubungan dan seks. Disini kita akan mengkuatirkan usia yang beranjak tua dan mulai mempertanyakan segala sesuatu dalam kehidupan.

Fase romantispun telah berlalu, dan saatnya kita melihat kehidupan kita dan memikirkan apakah ini yang sangat saya inginkan? Tak seorangpun dalam masa ini sebagian besar orang berdoa untuk selingkuh, cerai atau minta konsultasi.

Sehingga jika Anda berhasil dan hubungan bertahan, Anda telah sukses melewati masa krisis . Sekarang, waktunya untuk bersenang-senang.

CARA MENYENANGKAN PASANGAN

Pada dasarnya kita senang untuk dimanja dan disayang oleh pasangan kita dan ini membuat kita merasa sangat istimewa. Penting untuk tidak merasa Anda seperti

tidak mampu memberikan kesenangan. Tunjukkanlah sebagai seorang pria/wanita yang percaya diri, kuat dan tidak takut menunjukkan bagaimana Anda merasakan dia.

Hal itu mungkin nampak susah, tetapi ini lebih mudah asalkan Anda mengikuti beberapa prinsip dasar berikut ini:

Terima dia apa adanya

Wajar ingin merubah hal-hal kecil tentang seseorang ketika Anda pertama kali bertemu mereka, jangan coba dan merubah dia sebagai seseorang. Jika Anda mempunyai kesulitan waktu dalam menerima dia untuk siapa dia kemudian Anda tidak seharusnya bersamanya dalam tempat pertama.

Jadikan sumber keindahan dalam hidup

Pria mencintai kekasih atau istrinya terlihat seksi dan rapi, karenanya jangan malu-malu berdandan untuknya dan menonjolkan kelebihan Anda. Jika dia mencintai tubuh Anda kemudian seharusnya Anda juga.

Terima kesenangan dari dia

Ini mungkin kabar bagi beberapa diantara Anda, pria mencintai untuk melakukan hubungan sex. Kesenangan Anda adalah inspirasinya yang paling manis. Dorong dia diantara seprai dan jangan takut menunjukkan atau mengatakan bahwa ia menyenangkan Anda.

Jaga dia tetap menarik

Tidak ada yang dapat merusak suatu hubungan lebih cepat kecuali kepuasan diri sendiri dan menerima selalu benar. Pria senang mengejar, biarkan dia erotis dengan menantang batas Anda dalam suatu hubungan. Buatlah ia menyadari kenyataan bahwa yang lain menginginkan Anda dan jaga dia.

Jangan melimpahinya

Pria senang diperhatikan dan kadang-kadang diasuh. Selagi tidak ada masalah memanjakannya, seperti masak makanan favouritnya atau meraba bagian belakangnya, Kenapa tidak Anda lakukan.

Cari tahu keinginan dan fantasinya yang paling dalam

Pria senang eksplorasi fantasi seksual. Jika Anda berdua dapat menikmati dan menemukan fantasi erotis bersama-sama, bermain atau hanya membicarakan mereka, Anda akan menekankan nilai kesenangan dalam pikirannya sehingga ia tidak mudah melupakannya.

Mengagumi

Berikan dia pujian, sanjungan atau menunjukkan padanya bahwa Anda bangga dapat membuat dia merasa dihargai.

Cintai bagian tubuhnya

Dalam cara yang sama, Anda menginginkannya untuk mencintai dan mengagumi setiap jengkal tubuhnya, Anda seharusnya melakukan hal yang sama juga. Pelajari bagian-bagian sensitif dan bagaimana menyentuhnya untuk kesenangan maksimum. Dia akan berterima kasih untuk itu.

BERCINTA DENGAN MATA TERTUTUP

Anda perlu pertimbangkan tips satu ini saat anda akan bercinta dengan pasangan untuk menemukan suasana berbeda yang mungkin belum pernah terbayangkan sebelumnya. Bercinta dengan mata tertutup adalah suatu tips bercinta dengan menggunakan kain penutup mata yang dapat membuat kehidupan seks sedikit lebih menyenangkan dan menarik.

Orang cenderung mengalami kejenuhan dalam suatu hubungan ketika waktu-waktu ditempat tidur menjadi dapat diprediksi dan berlebih-lebihan. Kejenuhan emosional, intelektual dan seksual yang berasal dari hal berlebih-lebihan ini dapat membuat pasangan merasa seperti mereka tengah kekurangan sesuatu yang penting dalam hubungan.

Karenanya tips ini barangkali dapat menambah keseimbangan dalam kehidupan rutinitas anda. Anda tidak perlu membeli penutup mata khusus, melainkan menggunakan yang ada di sekitar rumah seperti scarf, dasi atau sesuatu yang dapat menutup mata.

Kegiatan ini dapat anda mulai saat makan malam. Anda berdua saling mengikatkan penutup mata masing-masing dan mulai saling menyuapi. Tujuannya untuk saling merasakan dan konsentrasi pada masing-masing rasa dan aroma. Setelah selesai, ajaklah pasangan anda ke tempat tidur, perlahan-lahan gandeng pasangan anda untuk mencari jalan ke tempat tidur.

Ketika sampai di tempat tidur, mulailah saling menyentuh dan merasakan dengan memijat setiap bagian tubuh masing-masing. Saling meraba tangan, jari, paha, daerah genital, bibir dan apapun bagian lain yang akan merangsang anda dan pasangan.

Dapatkan anda membayangkan bagaimana rasanya bersatu dalam foreplay sensual ini tanpa anda melihat? Ini akan lebih menyenangkan bagi anda berdua dalam suasana seksual tanpa saling melihat.

Lepaskan pakaian masing-masing perlahan-lahan dan mulai saling menghirup, merasakan, meraba dan mencumbunya. Carilah "kebun rahasianya" dengan mata tetap tertutup menjadi kesenangan tersendiri karena anda terdorong menggunakan indera lain untuk menemukannya.

Kesenangan pasangan anda semakin tinggi sehingga ia akan lebih dari sekedar ingin membalas setiap sentuhan yang anda berikan. Perhatikan indera lain anda karena ini adalah poin menyeluruh dari pengalaman ini.

Berikan kejutan, mulai dengan mencumbu pahanya, kemudian berhenti dan kejutkan kembali dengan menggigit pundaknya. Jika anda terus berpindah dari satu ujung ke bagian lain yang berbeda, ia akan sangat siap bagi anda.

Sesakali hisap payudara pasangan anda kemudian kejutkan dengan meraba klitoris dengan jari. Jika pasangan anda setuju, gunakan tangannya untuk menyentuh payudara dan klitoris dan biarkan anda menonton apa yang tengah ia lakukan.

Sebaliknya pasangan anda dapat melakukan sesuatu pada tubuh anda yang tidak pernah terbayangkan. Ia bisa mengisap puting dan menggigit leher anda sehingga anda merasakan hal yang luar biasa. Bayangkan betapa menyenangkan ketika anda tidak bisa melihat sesuatu, disinilah letak kekuatan bercinta dengan mata tertutup. Selamat mencoba!

TEKNIK SEDERHANA MEMADU KASIH

Proses belajar merupakan pengalaman hidup yang panjang. Siapa yang mengatakan bahwa Anda tidak bisa mengajari pasangan suatu teknik bercinta yang vulgar?

Ada banyak cara menarik yang bisa setiap pasangan pelajari untuk membuat kehidupan seksual lebih hangat dan menggairahkan, misalnya biarkan gairah keluar secara perlahan-lahan, kemudian sampai ketegangan memuncak. Ini adalah prinsip-prinsip dasar bercinta yang berorientasi kesenangan akan lebih baik dari pada bercinta dengan orientasi tujuan.

Berikut beberapa teknik positif yang dapat digunakan oleh setiap pasangan:

- Ambil napas panjang, biarkan udara memenuhi kapasitas Anda dan keluarkan secara pelan-pelan. Kemudian, saling berhadapan dengan mata tertutup, dan sinkronkan napas Anda dengan pasangan, misalnya Anda menghirup udara, pasangan Anda mengeluarkannya.
- Kunci mata Anda. Biarkan mata Anda terbuka selama sedang memadu kasih, amati ketegangan selama bercinta. Kontak mata akan mengungkapkan betapa bergairahnya Anda.
- Padukan dan tingkatkan gairah Anda. Anda dan pasangan Anda telah menjadi satu, baik jiwa maupun raga. Bayangkan Anda dan pasangan Anda terbang bersama-sama.
- Lakukanlah perlahan-lahan. Anda tak perlu terburu-buru untuk melakukan segala sesuatu, Anda tidak perlu memikirkan apapun, Anda tidak memiliki tujuan, kecuali saling menikmati.
- Biarkan canda mengalir. Perasaan bahagia dan puas yang telah Anda capai karena Anda saling memiliki akan semakin terasa jika andapun memberikan sedikit canda di sela-sela suasana penuh gairah sehingga terbina keintiman yang dalam.

PENYEBAB HILANGNYA HASRAT SEKSUAL

Orang tidak dapat mengeneralisir mengapa seseorang dapat mengalami tingkat hasrat seksual yang rendah. Kehilangan libido memiliki penyebab yang bervariasi, beberapa berkaitan dengan faktor psikologi, dan beberapa tidak.

Stress dan kelelahan

Mungkin penyebab kehilangan hasrat seksual yang paling menonjol adalah stress dan kelelahan. Kondisi ini bersifat sementara dan akan kembali ketika periode stress berakhir atau ketika orang mendapatkan waktu yang tepat.

Kegelisahan

Seks dapat meningkatkan banyak kegelisahan bagi beberapa orang yang tidak yakin akan dirinya atau takut penghinaan. Bagi beberapa orang yang tidak pernah berhubungan seks atau memiliki pengalaman seks yang buruk, tingkat kegelisahan mungkin akan besar sekali. Orang mungkin takut mereka tidak akan mampu menjadi terangsang, menyenangkan dan menggagalkan pasangan, atau takut akibat dari aktivitas seksual seperti kehamilan atau penularan penyakit kelamin. Ketakutan situasi seksual akibat kegagalan atau konsekuensi negatif dapat menurunkan keinginan dalam aktivitas seksual.

Keregangan dari pasangan

Orang yang marah pada pasangan dapat mengungkapkan kekesalannya melalui menurunkannya hasrat seksual. Ini akan sulit untuk menyatukan dalam aktivitas seksual ketika konflik tak terselesaikan tetap ada. Setiap perasaan negatif terhadap pasangan Anda tidak dapat dirukunkan dengan harapan keintiman seksual yang dapat menurunkan tingkat rangsangan Anda.

Salah mengarahkan hasrat seksual

Fenomena ini sering terjadi pada kasus lesbian dan homoseksual. Keinginan seksual sebenarnya mungkin cukup tinggi bagi para anggota orientasi seksual mereka yang cocok, banyak orang malu atau merasa tidak aman dengan seksualitas mereka sehingga hal ini tetap memaksa mereka ke hasrat seks yang salah.

Penyebab psikologi

Tidak semua penyebab menurunnya hasrat seksual adalah faktor psikologi. Menurunnya hasrat seksual pada laki-laki yang beranjak tua dapat disebabkan oleh tingkat hormon androgen. Penurunan hormon kadang-kadang dapat disembuhkan dengan injeksi hormon.

Jika Anda mengalami kehilangan hasrat hanya beberapa waktu, Anda akan segera pulih dengan sendirinya. Jauhi stress dan situasi gelisah akan dapat mengatasi kondisi ini. Cobalah pikirkan apa penyebab nya secara pribadi, pasangan Anda, lingkungan, atau sejumlah faktor diatas.

SERIOUSKAH WANITA BERHUBUNGAN SEKS?

Ini adalah suatu anggapan umum bahwa wanita menggunakan seks hanya untuk mendapatkan cinta dan pria menggunakan cinta untuk mendapatkan seks, tetapi apakah keduanya terjebak pada kebiasaan ini? Atau apakah wanita kurang menjadi tertarik secara emosi ketika akan melakukan hubungan seks?

Di sebagian besar kota metropolitan, hal ini nampak wanita telah menempati peranan yang kurang dalam cinta dan hubungan dan lebih penting pada kepuasan seksual. Hal ini tidak dimaksudkan untuk mengatakan bahwa tidak ada wanita yang menempati peranan yang besar pada seks, tetapi mengacu pada wanita yang hanya menggunakan seks sebagai alat lebih dari sekedar alat mengekspresikan cinta.

Meskipun emosi mungkin masih tetap ada, terutama menganggap seks dapat menghubungkan dua orang-bahkan sekalipun mereka adalah orang asing- jelas bahwa bagi banyak wanita seks telah bergeser dan beralih ke dalam pemenuhan kebutuhan secara fisik.

Ada waktu ketika wanita akan berkencan dengan pria sebelum terlibat dalam hubungan seksual, bahkan ada waktu pula ketika wanita tidak ingin terlibat dalam seks sampai janji perkawinan terjadi. Hal ini seperti wanita yang masih memegang nilai-nilai secara perlahan-lahan akan pudar.

Apakah hal ini terjadi karena wanita sedang mengambil lebih mentalitas pria yang berkaitan dengan seks atau wanita selalu memiliki insting dan merasa tidak masalah untuk bertindak terhadap desakan hati ini sekarang?

Umumnya, pria tidak menyembunyikan petualangan seksual mereka dan bukan rahasia wanitapun memiliki desakan seksual yang sama, meskipun sebagian besar wanita tidak berani secara terbuka mengakui bahwa mereka memiliki desakan-desakan ini.

Tidak ada yang salah dengan wanita yang sangat menikmati seks tetapi tidak ada seks yang lebih baik dari seks yang datang dengan emosi yang kuat. Kita semua adalah manusia yang memiliki emosi dan membawa emosi keluar dari seks mungkin baik untuk beberapa orang, tapi akhirnya jika Anda telah mengalami seks dengan cinta, kemudian seks tanpa cinta nampaknya tidak akan pernah terukur.

4 ALASAN ENGGAN BERHUBUNGAN SEKS

Hubungan seksual bukanlah sesuatu yang paling penting didunia tetapi ketika seks pelan-pelan menjadi masalah, Anda akan merasakan dunia seolah-olah runtuh.

Berikut empat alasan utama mengapa seks tidak lagi menggairahkan:

Kehilangan Libido

Gairah seks pertama kali tidak bisa bertahan selamanya. Bercinta sering menjadi kurang setelah pasangan menjalani hidup bertahun-tahun. Ketika Anda memadu

kasih akan merasa lebih lama terangsang. Ini mudah untuk disalahartikan karena perasaan Anda yang tidak ingin melakukan hubungan seks-sehingga Anda menghindari setiap sentuhan hanya kecuali pasangan Anda mengharapakan Anda untuk melakukannya lebih jauh.

Kemarahan atau kebencian yang tak terselesaikan

Ini adalah bagian dari suatu hubungan. Tetapi bagaimana kita mensikapi keadaan tersebut. Banyak orang menahan kemarahannya dengan hanya senyum kecil, mengeluarkan kemarahan dengan cara lain. Dan beberapa wanita dapat secara fisik terangsang ketika mereka sedang marah terhadap apa yang pasangannya lakukan atau tidak.

Gelisah

Kegelisahan terhadap sesuatu yang berlebihan sangat memperngaruhi mood Anda untuk berhubungan seks dengan pasangan Anda. Sehingga akhirnya akan mematikan respon seksual yang pasangan Anda lakukan. Beberapa wanita sangat mudah takut kehilangan kontrol dimana melibatkan seks.

Sakit saat hubungan

Hubungan seks yang hebat mungkin sangat diharapkan oleh setiap pasangan tetapi tidak dimaksudkan untuk membuat sakit. Banyak orang terutama wanita mengeluhkan rasa sakit ketika mereka sedang berhubungan seks dan mereka cenderung tidak mau mengakui dengan alasan untuk memberikan kepuasan pada pasangan tetapi ini adalah sesuatu yang salah. Tetapi jika Anda merasa tegang pada awalnya, Anda jarang akan merasa santai dan membiarkan hubungan seksual berlanjut.

APA STYLE SEKS ANDA?

Seperti halnya es krim memiliki berbagai rasa, kesenangan seksual juga memiliki berbagai rasa yang menyenangkan dan setiap orang memiliki satu favorit masing-masing. Suatu style baru hanya Anda perlukan jika Anda ingin meningkatkan gairah dalam hubungan seksual Anda.

Berikut beberapa style seks dan Anda mungkin termasuk diantaranya:

Spritual

Jika suatu pasangan bersama-sama di tempat tidur dengan rasa hormat yang dalam untuk saling memiliki, ini akan terasa seperti suatu gugahan spritual. Gugahan spiritual bisa berkembang menjadi keakraban seksual ketika segala sesuatu hanya terasa sangat istimewa dan sangat penuh kasih sayang.

Birahi

Seks birahi mungkin menjadi egois dan mementingkan diri sendiri, nafsu yang dipastikan akan hilang perlahan-lahan walaupun nafsu itu sendiri adalah cara bagi seseorang menikmati seks.

Lucu

Untuk berada dalam “mood” hubungan seks tidak harus selalu keadaan serius. Satu pasangan dapat bercinta dengan tertawa, bercanda penuh keceriaan dan hal ini akan membawa suasana lebih ringan. Seks lucu akan menjadi ceria, jenaka, dan bergairah.

Lembut

Wanita bukan lagi seperti pas bunga yang mudah pecah, tetapi cobalah melakukan sedikit kelembutan di tempat tidur. Seks lembut adalah kebalikan dari seks birahi. Seks ini dilakukan dengan penuh kelembutan dan perlahan dengan penuh sentuhan yang ringan dan lembut.

Bercinta dengan kelembutan adalah cara baik untuk menghubungkan kembali setelah terjadi perselisihan. Hubungan seksual ini dapat dilakukan oleh masing-masing dengan mengekspresi sentuhan fisik yang lembut.

Marah

Seks marah muncul dengan membawa suatu peringatan. Jika Anda sedang marah dan sangat ingin untuk berbaikan kembali, hubungan seksual dapat dilakukan sebagai jembatan untuk kembali ke dalam suatu hubungan. Tetapi jika masalah tidak bisa dipecahkan, ini akan menjadi suatu kesalahan dimana salah satu atau keduanya akhirnya akan merasa lelah.

Fantasi

Anda harus menginginkan perubahan dan kemudian memutuskan untuk mencoba sesuatu yang baru. Banyak hal yang dapat dilakukan dan sering kali satu pasangan lebih berbakat dalam hal ini di banding yang lain. Seorang pasangan dapat membuat daftar keinginan seks, ini akan sangat menyenangkan dan penuh dengan keintiman.

TIPS TINGKATKAN KEKUATAN PENIS

Seiring dengan bertambahnya usia, banyak faktor yang mempengaruhi hilangnya kekuatan penis dan potensi seksual. Bagian tumbuh yang dibanggakan pria ini memerlukan tune up seperti halnya mesin kendaraan.

Kemacetan darah di sekitar dan dalam organ seksual menyebabkan masalah dan banyak pria kehilangan kekuatan penis mereka yang akhirnya berdampak pada potensi seksual. Tetapi jangan terlalu khawatir perubahan dalam gaya hidup dapat membantu penis mencapai potensi yang diharapkan.

Walaupun saran-saran ini tidak menjamin perubahan bagi setiap orang, setidaknya dapat membantu memperbaiki banyak kekhawatiran. Perlu diingat sikap positif akan menghasilkan hasil yang positif pula.

Olahraga

Agar dapat mencapai ereksi penuh, anda harus tetap menjaga aliran darah dalam penis. Dengan olahraga secara teratur, sirkulasi darah akan semakin meningkat dan akhirnya terhindar dari kemacetan darah termasuk aliran darah ke penis.

Merubah pola makan

Konsumsi lebih banyak produk kacang kedelai, sayuran segar, buah-buahan dan seafood dan menjaga makan berlemak dalam jumlah minimum. Pola makan akan secara langsung berpengaruh terhadap kebugaran dan jika anda ingin menjadi yang terbaik, perlakukan tubuh anda dengan baik sehingga penis merasakan pengaruhnya.

Konsumsi suplemen herbal dan vitamin

Suplemen herbal dan vitamin memiliki sedikit kerugian. Tingkatkan energi anda dengan suplemen seperti ginseng dan vitamin B12. Peningkatan energi ini dapat meningkatkan kepercayaan yang gilirannya memberikan pengaruh positif pada penis, termasuk suplemen alami.

Berhenti merokok, alkohol dan obat-obatan

Bukan rahasia lagi semua obat-obatan berbahaya dan tidak diperlukan. Jika anda perokok, berhentilah segera karena fakta menunjukkan perokok memiliki ereksi lebih kecil dibanding non perokok. Pembuluh darah berkontraksi ketika asap masuk dalam tubuh dan aliran darah sehingga mencegah penis mencapai potensi penuh.

Pijat pangkal paha sesering mungkin

Sepertinya halnya olahraga, memijat juga dapat membantu aliran darah. Pijat daerah sekitar penis untuk mendapatkan sirkulasi darah dan energi seksual. Pijatan setiap hari dapat membantu meningkatkan keadaan.

Walaupun terdengar sedikit membosankan, tips ini aspek penting dalam meningkatkan energi dan pertumbuhan seksual bagi pria. Kepercayaan mungkin menjadi aspek terpenting dari setiap pengalaman seksual yang anda lakukan. Tetapi jika anda mempraktekan seluruh saran diatas, kepercayaan akan semakin meningkat.

9 HAL JANGAN LAKUKAN DALAM HUBUNGAN ASMARA

Memulai hubungan baru dengan seorang kekasih seringkali menjadi memori paling menyenangkan, semua hal yang ada dalam pikiran hanyalah dia. Meskipun hal ini mungkin terasa seperti tidak melakukan kesalahan apapun selama beberapa bulan pertama bersama-sama, ada beberapa hal yang harus dihindari agar hubungan berjalan sesuai harapan.

Berikut beberapa tips yang dapat membantu hubungan anda berjalan mulus:

Jangan berbohong terhadap sesuatu yang penting

Masalah dasar yang penting dalam suatu hubungan adalah kejujuran. Berbohong atau menyembunyikan sesuatu tentang diri sendiri akan mengakibatkan masalah di hari kemudian.

Jangan mulai mengkritik

Hal terakhir yang anda ingin lakukan di awal hubungan adalah membuat dia mau mengikuti anda. Ini waktu dimana anda harus terbuka dan menerima cara dan kebiasaannya. Pahami dan berhati-hati dengan ucapan jangan sampai melukai perasaannya.

Jangan menemui orangtuanya dulu

Membawa kekasih baru anda bersama-sama ke keluarga dalam beberapa bulan pertama seringkali salah tanggap sebagai langkah terlalu serius. Hal terbaik adalah mengenalkan pada keluarga pada saat ketika ia akan dengan mudah memahami motivasi anda.

Jangan terlalu "buka kartu"

Benar, anda harus menjadi diri sendiri didepan kekasih tetapi ingat tahanlah untuk membuka pribadi anda sampai waktu yang tepat. Menunjukkan terlalu banyak diawal hubungan, anda beresiko tidak dapat memperpanjang hubungan.

Jangan terlalu berlebihan

Menjadi suatu keharusan untuk tidak membeli hatinya dengan sesuatu, misalnya anda membelikan dia hadiah mahal diawal hubungan. Ingat ada masa depan bersama-sama. Selain itu, anda hanya menghamburkan uang, alih-alih menabungnya untuk sesuatu yang jelas.

Jangan ucapkan "aku cinta kamu"

Meskipun anda menginginkan komitmen serius, tidak ada kebutuhan untuk menekannya di awal. Mengungkapkan "aku cinta kamu" diawal-awal adalah sebuah masalah besar karena kekasih anda akan merasa tertekan untuk menjawabnya atau bahkan mungkin menolaknya. Setiap pembicaraan masa depan seperti merencanakan pernikahan dan memiliki anak akan membuat dia takut.

Jangan memberikan dia jaminan

Sangat mudah untuk masuk dalam kesenangan pertama kali memulai masuk dalam "rutinitas pasangan" tetapi kebiasaan buruk yang pria lakukan adalah memberikan jaminan pasangannya. Memperlakukan dia sebagai istri, jika hal ini terjadi anda telah memberikan kontribusi hubungan dalam masalah.

Jangan kenalkan dia sebagai kekasih anda

Kebiasaan kecil tetapi penting yang sering menjadi penyebab gagalnya hubungan adalah mengenalkan dia sebagai kekasih anda. Jika anda melakukannya, anda telah meyakinkan setiap orang tahu anda memiliki seorang kekasih. Jauh lebih baik anda mengatakan: "Kenalkan, ini Mary" pada teman anda, misalnya. Mereka akan mengerti sebagai hubungan alami biasa.

Jangan memfokuskan pada seks

Selagi daya tarik fisik mungkin menjadi motivasi anda untuk memulai suatu percakapan dengan kekasih anda, penting anda menunjukkan bahwa seks tidak perlu datang pertama. Jika anda ingin membuat hubungan itu serius, jangan pikirkan seks sebagai prioritas utama.

TIPS CAPAI ORGASME DALAM HUBUNGAN INTIM

Masalah orgasme menjadi masalah serius dalam suatu hubungan seks. Banyak wanita mengalami kesulitan mencapai puncak kenikmatan tersebut. Menurut Journal of the American Medical Association, 70 persen wanita tidak mencapai orgasme selama hubungan intim, dan 30 persen wanita tidak merasakannya sama sekali.

Joan Marsman, seorang ahli terapi seks melakukan sebuah workshop di Toronto untuk membantu wanita mencapai orgasme. Menurutnya, hal pertama yang wanita harus lakukan adalah mengenali dulu mispersepsi dimana orgasme harus terjadi selama hubungan intim. Sikap ini berasal dari mispersepsi bahwa seks yang benar adalah hubungan intim.

Berikut lima cara bagaimana memuaskan hubungan seks menurut hasil workshop Joan Marsman:

Kenali diri sendiri

Untuk memperbaiki kesempatan memiliki orgasme saat hubungan intim, Marsman menawarkan saran berikut, pertama pelajari lebih banyak tentang tubuh sendiri karena banyak wanita tidak menyadari atau tidak cukup nyaman dengan genital mereka.'

Dalam workshopnya ia menunjukkan gambar dan video mengenai genital wanita dan disarankan saat pulang, mereka melihat genital sendiri dan merefleksikan bagaimana rasanya. Mereka harus membentuk hubungan positif antara seksualitas dengan genitalnya.

Tinggalkan kekhawatiran

Ketakutan dan gelisah dapat menjauhkan wanita dari rasa tenang untuk memiliki orgasme. Wanita sering kali khawatir dengan kehamilan, sakit dan ketidaknyamanan. Penggunaan alat kontrasepsi yang efektif dapat mencegah kekhawatiran pertama, sedangkan untuk rasa sakit, sebaiknya periksakan ke dokter untuk meyakinkan bahwa ketidaknyamanan bukan disebabkan infeksi vagina atau alergi. Jika sakit disebabkan akibat kekeringan vagina, gunakan minyak pelicin.

Temukan apa yang membuat anda senang

Sisihkan waktu untuk mencari apa yang membuat anda senang. Lakukan dengan fantasi, film atau cerita erotis. Kenapa tidak untuk mencoba vibrator. Vibrator menawarkan stimulus yang berbeda.

Komunikasi

Segera setelah anda mengetahui apa yang anda inginkan, bicarakan pada pasangan anda di luar situasi seksual. Katakan pada pasangan masalah anda dan bicarakan apa yang anda pikirkan agar anda terangsang.

Jangan memikirkan sesuatu berlebihan

Hentikan konsentrasi pada itu semua dan cobalah untuk melakukan ereksi. Bayangkan tentang sesuatu dimana anda dapat menemukan seksual-pasangan anda, misalnya adegan seksual, aroma dan lain-lain-perhatian apa yang terjadi pada tubuh anda dan nikmati.

KLITORIS: ORGAN MENYENANGKAN YANG TERSEMBUNYI

Dunia dibagi dalam tiga kategori pria: mereka yang tahu dimana klitoris berada, mereka yang tidak tahu dan mereka yang masih mencari-cari. Sebagian besar pria masuk dalam dua kategori terakhir.

Ibarat harta karun yang tersembunyi di dasar laut, pria dijamin rela menghabiskan jutaan dengan menggunakan cara termasuk teknologi untuk dapat menemukannya. Tetapi tidak perlu seperti itu, pria hanya tinggal merebahkan kedua kaki pasangannya ketika ia raba dan jilat akan membuat dia terbang dan meminta untuk melanjutkan eksplorasi. Itulah klitoris, organ kecil dengan panjang tidak lebih dari 2 cm yang dapat memberikan kesenangan luar biasa.

Banyak pria berargumentasi dan bertanya-tanya dimana klitoris berada. Menurut ahli bedah urology rumah sakit Royal Melbourne, Helen O'Connell, klitoris setidaknya dua kali lebih lebar dari yang sebelumnya dipercaya, sepuluh kali lebih lebar dari rata-rata orang tahu dan memiliki lebih banyak saraf sensory dibanding penis.

Klitoris telah lama diyakini sebagai tempat orgasme pada wanita tetapi menurut penelitian ratusan pria tidak mengetahui dimana letak klitoris bahkan wanita sebagai pemilik harta terpendam ini juga seringkali tidak mengetahui.

Mungkin yang perlu wanita pertama kali mengakui bahwa klitoris adalah organ yang memberikan kesenangan disamping beberapa saran berikut untuk membantu wanita yakin:

Klaim bahwa anda memiliki organ kecil tersebut. Jika anda belum pernah menemukannya, ambilah cermin tangan, berbaring, buka kaki, cari tahu dengan memperhatikan dan merasakan.

Biasakan mengatakan kata klitoris layaknya sebuah mantra. Tujuannya untuk mengatasi malu yang sebagian besar wanita rasakan ketika mereka mengatakan kata tersebut.

Berhenti melakukan orgasme pura-pura. Ini dapat menyesatkan pasangan dan tidak baik bagi anda dan klitoris.

Cintai diri sendiri apapun caranya, malu akan menghilangkan klitoris yang tersembunyi dan tanyakan pasangan anda jika ia dapat menikmati seks tanpa sentuhan penis. Kepuasan seksual tanpa klitoris belum lengkap. Jika ia tidak menemukannya, jangan biarkan dia mendekati tubuh anda.

Jika ia menemukan tetapi belum siap memainkan klitoris seperti lollipop, lakukan kesepakatan atau kalau tidak, tinggalkan.

11 TEMPAT WANITA INGINKAN SENTUHAN

Sebagian besar pria tidak mengetahui lebih banyak dari sekedar menginginkan pasangannya berbaring di tempat tidur dengan kaki terbuka lebar, meninggalkan bagian tubuh wanita favorit lainnya.

Ini adalah saatnya memfokuskan pada bagian tubuh pasangan yang selama ini mungkin diabaikan. Ketika anda segera memulainya, anda mulai menemukan sensasi seksual lebih banyak dari biasanya.

Hal ini bukan berarti wanita tidak menyukai sentuhan pada bagian tubuh seksual inti, tetapi kadang-kadang waktu membutuhkan mencoba sesuatu yang berbeda, berikut 11 bagian tubuh wanita yang ingin disentuh:

Kepala

Gunakanlah ujung jari dan tengah-tengah jari untuk mengelus pelipis pasangan anda. Kemudian, gunakan tangan untuk memainkan rambutnya sebelum anda menggunakan ujung jari untuk memijit kepala. Lakukan perlahan-lahan. Rebahkan kepala pasangan anda di pangkuan sementara melakukan pijatan untuk melihat dia santai dan reaksi yang apresiatif.

Leher

Tidak masalah anda menggunakan tangan atau mulut, sebagian besar wanita menyenangi ketika anda memindahkan rambut dari satu sisi ke sisi lain dari leher mereka untuk mengelus, mencium dan mengecup. Cium danakecup daerah sekitar selangka.

Punggung

Ketika anda memulai, cobalah yang terbaik untuk tidak hanya mengecup kulitnya saja tetapi perlahan-lahan kecup seluruh rambutnya sampai ke punggung sementara tangan merangkul pinggang.

Paha

Ketika pasangan anda tidak berbusana atau mengenakan busana seksi, lebarkan kakinya dan habiskan beberapa saat untuk menikmati paha dalam dan luar dengan tangan dan bibir. Jangan coba menggigitnya. Dan tetap jauhkan dari vagina. Kecup daerah antara labia luar dan kemudian selesaikan sampai paha bagian atas dengan lidah.

Belakang lutut

Jika pasangan anda terlentang, angkat kakinya, istirahatkan di badan anda dan mulailah anda menelusuri bagian belakang lututnya. Cium dan kecup perlahan-lahan area tersebut dan sekitarnya. Jika sebaliknya, anda akan jauh lebih mudah. Jangan menggigit karena daerah ini sensitif.

Tangan

Pegang tangannya dengan telapak saling berhadapan dan gunakan kedua jari untuk meraba telapak tangan dengan lembut. Usahakan untuk meraba seluruh tangannya. Letakan jari tengah di mulut anda dan kemut perlahan-lahan dan minta dia untuk lakukan hal yang sama.

Pergelangan tangan

Pegang tangan dengan telapak tangan berhadapan, dan gunakan ujung jari untuk menyusuri pergelangan tangan. Setelah beberapa menit mengelus, gunakan bibir, gigi dan lidah untuk mengecup dan gigit perlahan-lahan bagian dalam pergelangannya.

Telinga

Sampailah anda ke telinga dan bisikan sesuatu seperti, "malam ini adalah malam milikmu" dan biarkan telinga ada dihadapan mulut anda. Kecup bagian atas telinga, gigit perlahan-lahan.

Perut

Peluk pinggang pasangan anda dengan kedua tangan dan hirup aromanya ketika hidung dekat dengan perutnya. Kemudian cium perut dari ujung satu ke ujung yang lain, dan secara tiba-tiba biarkan lidah anda menjilatnya.

Pergelangan kaki

Tak peduli anda tengah bercinta atau memulai foreplay, tempatkan pergelangan kakinya di bahu anda dan menyentuhnya adalah cara untuk membuat dia "hidup." Elus salah satu dengan tangan dan cium dari satu sisi ke sisi lain.

Kaki

Apakah anda masih sedang bercinta atau hanya ingin membantu dia santai setelah hari-hari yang melelahkan? Meraba kaki pasangan akan memberikan nilai tersendiri. Berikan minyak pijatan atau cream di tangan anda, oleskan bersama-sama untuk menghangatkan dan mulailah meraba tapak kaki. Perlahan-lahan naik ke ibu jari kemudian ke tumit.

Beda Tinggi Beda Posisi

Jika Anda dan pasangan memiliki perbedaan tinggi yang cukup jauh, hal ini sangat mungkin, kehidupan seks akan sedikit terganggu karenanya. Anda mungkin merasa Anda sedikit lebih terbatas dalam posisi yang dapat Anda nikmati ketika bercinta.

Berikut beberapa posisi yang harus dihindari agar dapat membantu Anda dan pasangan menikmati seks lebih. Tak seorangpun suka ditempatkan pada posisi yang aneh terutama ketika bercinta, apakah ia terlalu tinggi dari Anda atau sebaliknya.

Posisi berdiri

Jika Anda lebih tinggi dari dia, penis tidak akan mampu untuk melakukan penetrasi sebaliknya jika ia terlalu tinggi dari Anda, tidak akan nyaman bagi Anda dalam posisi membungkuk untuk waktu yang cukup lama karenanya hindari melakukan hubungan seks dengan posisi berdiri.

Posisi seks shower

Melakukan hubungan seks shower akan cukup menyusahkan terutama apabila Anda memiliki perbedaan tinggi dengan pasangan kecuali Anda memiliki ketangguhan pada bagian tangan.

Posisi missionary

Meskipun Anda akan cukup mudah untuk melakukan penetrasi, kadang-kadang jika pasangan wanita Anda lebih pendek, Anda akan mengakhiri dengan keselipan yang terus menerus karena wajah Anda tidak dalam tingkat yang sama sehingga Anda tidak akan bisa menciumnya, atau bahkan hanya untuk melihat wajahnya dengan nyaman.

5 PERTANYAAN YANG DITAKUTI PRIA

Komunikasi yang baik adalah kunci dari suatu hubungan. Berbicara soal hubungan antar pasangan, sebagian besar wanita umumnya ingin mengetahui segala sesuatu yang pasangannya pikirkan. Rahasiannya seringkali dianggap musuh kecil yang dapat memisahkan hubungan.

Padahal kenyataannya, sangat penting bagi pasangan memiliki dunia pribadi masing-masing baik pikiran, perasaan dan batas. Apa yang sebaiknya dilakukan wanita agar pria nyaman dalam hubungan? Mulailah menghindari pertanyaan-pertanyaan berikut:

Apakah ia tertarik pada wanita lain?

Jangan mencoba menanyakan pertanyaan ini. Beberapa wanita tetap bertanya pada pasangannya apakah ia tertarik pada wanita lain atau tidak? Seorang pria yang mengaku tidak memperhatikan, merasakan sesuatu pada wanita lain tidak ubahnya seorang pria lemah dan bohong. Tidak ada salahnya pria memperhatikan dan mengagumi wanita lain sejauh tidak menyimpang.

Apa yang terjadi pada hubungan masa lalu?

Beberapa wanita menjadi terobsesi untuk menemukan semua tentang masa lalu pasangan mereka. Mereka harus mengetahui apakah pasangannya bahagia dengan mantan kekasih atau istri atau malah sebaliknya. Tidak ada keharusan menyelidiki isu ini selain anda mungkin memberikan perhatian dengan pengalaman masa lalunya. Ingat, ia mungkin telah banyak berubah dan belajar dari kesalahan. Cobalah untuk tidak mengungkit kesalahan masa lalu karena ia mungkin sudah ingin melupakannya.

Kemana dan bagaimana hubungan berjalan?

Banyak wanita yang tidak dapat menunggu untuk sampai pada "diskusi hubungan." Mereka ingin tahu bagaimana pria mereka merasakan hubungan sehingga memintanya untuk menceritakan. Masalahnya, diskusi seperti ini membuat banyak pria tertekan dan gelisah dan pertanyaan semacam ini nampak tidak jelas dan mungkin pria tidak mengerti apa sebenarnya yang ditanyakan.

Apa yang tengah dipikirkan? (biasanya ditanyakan saat di tempat tidur)

Beberapa wanita ingin meyakinkan apakah pasangannya tengah memikirkan dirinya di tempat tidur. Ini adalah pertanyaan rumit. Meskipun ia mencintai dan sangat bahagia, normal bagi pria membayangkan orang lain selama hubungan seksual. Ini bukan karena ia tidak ada disana bersama anda. Ini artinya ia membuat pengalaman menyenangkan bagi dirinya sendiri dalam banyak cara.

Apakah ia nyaman dengan teman dibanding bersama saya?

Banyak wanita menjadi posesif terhadap perhatian pasangannya. Wanita ingin dimasukkan dalam setiap aktivitas sebagai bukti pasangan mencintainya. Dan jika seorang pria pergi bersama teman-temannya, mereka bertanya apakah ia menikmati waktu lebih atau kurang dibanding menghabiskan waktu di rumah. Sebenarnya pria membutuhkan waktu bersama teman-temannya tidak peduli seberapa jauh ia mencintai anda. Mencintai yang sebenarnya berarti mengijinkan ia berhubungan karena ia juga perlu orang lain dalam hidupnya.

MEMAHAMI ORGASME PRIA

Secara psikologi, orgasme pria terdiri dari kontraksi dan berdenyutnya penis, prostat dan daerah pelvic. Sensasi ini bertemu dengan meningkatnya denyut jantung, napas yang cepat, tegangnya otot-otot, daerah anal dan kontraksi otot PC yang berakibat menurunnya ketegangan secara tiba-tiba.

Sementara ejakulasi adalah suatu kekejangan otot secara spontan: Suatu refleks yang muncul pada dasar tulang belakang yang menyebabkan keluarnya cairan (ejakulasi pria sehat rata-rata mengeluarkan 2 sampai 5 ml cairan sekali keluar dan dalam setiap millimeter terdapat 150 sampai 500 juta sperma).

Tetapi karena banyak pria menghubungkan keduanya antara orgasme dan ejakulasi, hal ini menjadi cukup sulit untuk memisahkan keduanya. Semua sensasi menyenangkan yang anda rasakan ketika anda ejakulasi berasal dari orgasme bukan dari ejakulasi.

Tetapi para ahli setuju seorang pria dapat mencapai orgasme berkali-kali tanpa ejakulasi, dapat mengganggu aliran alami kesenangan pria ini. Oleh karena itu, meskipun orgasme dan ejakulasi secara psikologi terpisah, beberapa peneliti memperdebatkan hal ini hanya membuang-buang tenaga saja.

Banyak orang cenderung yakin respon seksual pria adalah sederhana, tetapi sebaliknya wanita cukup membingungkan karena seorang wanita berbeda begitu juga pria karena orgasme itu berasal dari otak dan juga penis.

Otak mempengaruhi jenis orgasme apa yang anda miliki dan hal ini normal, anda kadang-kadang memiliki orgasme yang tidak terkontrol dan menyenangkan, dan kemudian suatu saat orgasme berasa seperti tidak apa-apa hanya sekedar mengeluarkan cairan. Mengapa? Ada beberapa alasan, diantaranya:

Kondisi diluar

Otak sangat menentukan berapa banyak anda menikmati sensasi orgasme. Ketika otak anda penuh dengan pekerjaan, masalah keuangan, ketidakpercayaan dari pasangan atau jenis stress lain, anda mungkin tidak menikmati orgasme.

Tubuh terasa lelah

Jika tubuh anda merasa capai, tertekan, tidak santai, orgasme anda akan sangat lemah dan buruk, dan bahkan tidak terjadi. Yakinkanlah tubuh dan pikiran anda merasa tenang dan santai.

Tidak melakukan foreplay

Begitu banyak studi mengungkapkan pria tidak tertarik untuk melakukan foreplay. Biarkan dia menyentuh anda dan membuat tubuh siap untuk sesuatu yang menyenangkan.

Anda tidak berfantasi

Anda sebaiknya membayangkan pasangan anda terlebih dulu sebelum melakukan hubungan intim. Hal ini akan membantu memudahkan rangsangan dan kemudian anda mencapai orgasme yang diharapkan.

Biarkan tetap basah

Pemberian minyak penting bagi kualitas dorongan dan jaminan anda dan pasangan anda keduanya merasa nyaman. Tetapi hati-hati terlalu banyak minyak dapat menghilangkan sensasi dan berakibat tidak merasakan apa-apa.

Anda tidak mencintai pasangan anda

Percaya atau tidak, orgasme akan sangat meningkat dan puas ketika anda mencintai pasangan anda. Jika anda tidak mencintainya, tidak ada kesempatan untuk mencapai orgasme.

4 CARA KOMUNIKASI DENGAN WANITA

Kesuksesan suatu hubungan banyak dibangun dan ditentukan oleh komunikasi karenanya komunikasi menjadi fondasi dalam ikatan suatu hubungan. Tetapi pria terkadang memiliki kesulitan komunikasi dengan wanita akibat ego dan naluri yang ingin selalu "menang."

Mengapa sebagian besar pria gagal memiliki hubungan yang sukses dengan seorang wanita? Komunikasi yang menjadi masalahnya. Ketika suatu hubungan masuk dalam komunikasi yang baik, pria harus jujur karena wanita memiliki pembawaan halus dalam dirinya dalam mengatasi masalah. Tetapi yang paling dasar adalah ada kemauan memperbaiki cara komunikasi. Berikut tips agar komunikasi anda dengan pasangan berjalan lancar:

Menyisihkan waktu

Mengapa pria seringkali memiliki waktu untuk menonton sepak bola, makan dan melakukan hobi lain sementara rasanya sulit meluangkan waktu untuk berkomunikasi dengan pasangan? Prioritaskan waktu yang berkualitas satu atau dua jam kapanpun mungkin bersamanya. Usahakan untuk duduk berhadapan mendiskusikan pekerjaan, teman dan hubungan itu sendiri.

Jangan paksakan untuk masuk dalam topik hubungan langsung tetapi ciptakan kesempatan menyatakan betapa indahnya bisa duduk bersama, atau jangan malu-malu menjelaskan apa yang anda butuhkan darinya. Sisihkan waktu untuk duduk, masak, makan atau jalan-jalan bersama agar dapat menyampaikan ketidakpuasan dalam aspek-aspek hubungan tertentu. Apapun yang ingin anda bicarakan, sisihkan waktu untuk hubungan dan membuat hubungan milik bersama.

Jadilah pendengar yang baik

Menjadi pendengar yang baik memang membutuhkan kesabaran karena anda harus memberikan banyak waktu untuk mendengarkan pesan yang ia sampaikan. Konsentrasi adalah kuncinya karena anda tidak hanya harus menatapnya tetapi juga fokus pada ucapan, mata, bahasa tubuh dan suaranya. Buang ego dan biarkan dia berbicara sampai kata terakhir. Ingat, menjadi pendengar yang baik bukan tanda kelemahan anda.

Fokus pada komunikasi nonverbal

Beberapa pria terkadang tidak peka terhadap komunikasi nonverbal padahal komunikasi ini sebagai petunjuk bagaimana perasaan dia terhadap anda saat itu. Tidak masalah apapun kata-kata yang ia pilih, bahasa tubuh tidak dapat menutupi emosi yang sebenarnya. Bahkan ketika anda berteriak, biarkan dia tahu semuanya tidak ada masalah.

Biarkan dia tahu anda menyayangi

Inilah yang seringkali pria sembunyikan di belakang. Dalam suatu hubungan tidak ada kesempatan untuk mendapatkan lebih tinggi dan menggunakan retorika sampai ia mengakui anda benar. Biarkan ia tahu anda menyayangnya dengan memegang tangan, membelai rambut, meletakkan telapak tangan pada pipi atau hanya sekedar mengatakan "aku sayang kamu".

EKSPLORASI DAERAH SENSITIF WANITA

Daerah sensitif wanita adalah bagian tubuh dimana ketika disentuh akan memberikan kesenangan padanya. Sentuhan yang dirasakan akan sangat bervariasi dari setiap individu, biasanya bagian tubuh yang terdapat banyak saraf yang paling sensitif.

Bagian tubuh yang paling sensitif antara lain klitoris, suatu bagian orgasme terpenting wanita dan pusat kesenangan. Bagian lain yang banyak memberikan kesenangan adalah daerah antara kaki wanita dan daerah sekitar dubur. Puting susu juga termasuk daerah bersensitif tinggi, stimulasi dengan cara menghisap akan mengeluarkan suatu cairan yang disebut oxytocin, termasuk mulut dan bibir.

Tentunya setiap wanita memiliki tempat-tempat favorit masing-masing. Daerah antara leher sampai belakang telinga dan bagian tengah pinggul atau kaki juga akan memberikan kesenangan. Tak terkecuali G-spot yang banyak orang menganggapnya sebagai pusat kesenangan wanita. G-spot adalah suatu bagian pada dinding anterior vagina (anterior adalah sisi yang paling dekat pada perut) yang diisukan menjadi daerah yang paling sensitif.

Karena setiap wanita merasakan sentuhan yang bervariasi, kenapa tidak untuk melakukan eksplorasi dengan pasangan Anda untuk mencari tahu bagian yang memberikan kesenangan. Masing-masing Anda dapat sama-sama menjelajahi setiap jengkal tubuh pasangan, menyentuh bagian yang berbeda dengan variasi tekanan.

Jangan lupa juga bahwa daerah yang paling sensitif wanita adalah otaknya. Secara fisik tertarik pada pasangan dan memiliki hubungan yang baik adalah dua hal yang paling penting.

MEMAKSIMALKAN POTENSI ORGASME

VisionNet - Salah satu problema klasik para wanita di saat bercinta adalah tidak tercapainya orgasme. Karena semua wanita tidak sama dan membutuhkan rangsangan yang berbeda pula untuk mencapai orgasme

Jangan biarkan ego menyelimuti pikiran Anda, jika pasangan Anda tidak mencapai orgasme tidak berarti Anda seorang kekasih yang tidak mampu. Ini hanya perlu mencoba metoda berbeda untuk mendapatkan orgasme.

Otak adalah titik pusat dari orgasme. Jika Anda mampu membiarkan dia bebas tanpa merasa terbebani, dia dipastikan mencapai kesenangan yang sangat ia harapkan. Ketika Anda tidak pernah mendiskusikan seks dengannya. Bicarakan apa yang Anda berdua nikmati, apa yang merangsang Anda, dan apa yang Anda bayangkan.

Sebaiknya, untuk menciptakan orgasme yang fantastis, masih banyak yang bisa digali dan dikembangkan baik secara seksual maupun non-seksual, misalnya dengan:

Mencium dan meraba

Tindakan ini mungkin tidak secara langsung memberikan dia orgasme, tetapi tubuhnya akan menjadi lebih terangsang dan siap untuk menerima rangsangan yang lebih besar dan lebih baik lagi.

Ciumlah pasangan Anda dengan lembut. Selagi Anda mencium, gunakan tangan untuk merangkul tubuhnya dengan kuat tetapi lembut dan raba setiap bagian dari kaki hingga leher.

Puting dan jari

Jika pasangan Anda tidak memiliki puting sensitif, ini mungkin kurang meningkatkan rangsangan. Tetapi jika ia memiliki, mulailah memainkannya dengan jari atau bahkan menjilatnya. Gunakan jari lain untuk merangsang klitoris dan vagina secara

bersamaan. Lakukan perlahan-lahan, tidak perlu tergesa-gesa, jika ia tidak memintanya.

Jari dan lidah

Bila Anda pasangan merasa nyaman, selain dengan tangan Anda dapat menggunakan lidah untuk merangsang bagian genital. Ketika bagian vagina pasangan Anda mulai basah, masukan jari pada vagina. Pada saat bersamaan rangsangan bagian klitoris dan G spot. Jika ia mulai merintih keenakan, lakukan terus dan tidak perlu lebih cepat.

Penetrasi dan meraba

Duduk dengan lutut Anda, tempatkan bantal dibawah pinggul pasangan Anda dan masukan penis. Gunakan jari tengah untuk memainkan klitoris pada saat bersamaan.

Untuk menambah kesenangan, dorong pasangan Anda untuk memainkan klitoris bersama Anda. Ketika ia mulai melakukan, lepaskan tangan Anda dan biarkan dia membawa kenikmatan sendiri. Ini nampaknya akin membawa Anda berdua ke orgasme.

KEPUASAN SEKS DENGAN TANTRIC SEX

Pernakah anda bertanya-tanya bagaimana agar dapat memperpanjang kesenangan seksual dan memiliki orgasme berkali-kali atau merasa begitu dekat terhubung dengan pasangan ketika tengah hubungan intim?

Sangat mungkin mencapai keintiman selama hubungan intim melalui berbagai teknik salah satunya adalah teknik seksual kuno yang dikenal dengan nama "tantric sex." Tantric sex adalah metode pemusatan energi interaksi seksual yang menggabungkan latihan yoga kuno dan posisi Kama Sutra.

Bagi pria, tantric sex dapat meningkatkan kesenangan seksual sehingga mereka dapat menunda orgasme sehingga dapat bercinta selama kedua pasangan inginkan. Sementara wanita dapat memiliki orgasme tak terbatas yang sesungguhnya. Pria juga dapat mengalami peningkatan energi setelah orgasme.

Metode take and give

Teknik ini merupakan teknik berbagi energi bersama pasangan selama hubungan intim. Pada dasarnya seperti sebuah lingkaran listrik yang mengalir antara dua orang dimana aliran yang muncul dapat membangun dan menumbuhkan lebih keintiman diantar pasangan.

Sentuhan adalah bentuk umum dari metode ini dimana pasangan pada dasarnya menggunakan sentuhan untuk menciptakan aliran energi positif. Melibatkan gerakan sederhana seperti pelukan, belaian atau bahkan hanya bernapas perlahan-lahan.

Salah satu latihan yang umum adalah "mencairkan pelukan." Memeluk pasangan sangat membantu meningkatkan kepercayaan, mengobati masalah seksual dan

memecahkan perbedaan. Lakukan dengan baik agar meningkatkan keintiman, menimbulkan rasa aman dan nyaman.

Peluklah pasangan anda secara normal dan alami, anda akan menyadari bagaimana melakukan dan merasakannya. Pelukan pasangan dengan erat dengan mata menatap dan tetap santai. Tarik napas dalam dan penuh sehingga anda dapat merasakan esensi dari pasangan, Rekatkan badan sehingga dada saling bersentuhan dengan tangan memeluk perlahan-lahan.

Jangan takut eksplorasi

Prinsip dasar tantric sex adalah daerah sensitif anda ada di mana-mana. Jangan langsung menuju daerah genital tetapi fokuskan pada eksplorasi sensual. Pria dan wanita memiliki daerah sensitif yang dihubungkan dengan energi. Wanita memiliki kecenderungan daerah sensitif di sekitar vulva, leher, payudara, puser, paha bagian dalam, pantat tangan dan ibu jari. Bagi pria, daerah erotis biasanya pada tangan, kaki, telinga, lidah dan putting.

Eksplorasi tubuh pasangan anda dengan cara yang baik. Sisihkan waktu dan lakukan perlahan-lahan. Ini akan sangat erotis terutama jika anda membelai, memijat, mencium, menggigit dan saling menjilat dengan cara dan tempat yang baru.

Pernapasan

Tantric sex berarti terhubung pada tingkat baik fisik maupun spiritual. Bernapas atau mengontrol pernapasan merupakan metode meditasi populer yang juga dapat dilakukan dalam tantric sex. Latihannya sangat mudah. Sinkronkan pola napas anda dengan berbaring dalam posisi "sendok" di tempat tidur. Anda juga dapat melakukannya selagi berdiri dengan kaki disilangkan saling berhadapan.

Konsentrasi pada pernapasan, hirup ataupun keluarkan udara bersama-sama. Tujuannya untuk membawa pernapasan anda ke dalam kesamaan, tahan cara tersebut beberapa saat. Dengan melakukan latihan pernapasan bersama-sama, anda akan saling merasakan dan juga meningkatkan kesenangan sensual.

Mengatur mood

Karena tantric sex adalah semua hal yang berkaitan dengan perasaan, sebaiknya ciptakan ruang yang jauh dari stress dimana anda dan pasangan dapat benar-benar nyaman. Seperti memakai minyak aromatik, lilin wangi atau lampu yang temaram sehingga sensualitas terasa berbeda dari kondisi normal.

Berdandan juga menjadi ritual dalam tantric sex. Gunakan kosmetik istimewa untuk mempertajam rasa dan berpakaian seksi untuk menciptakan pengalaman yang erotis.

RONDE DUA? AYOO...SAPA TAKUT!

Anda tengah basah kuyup dengan keringat, napas terngah-ngah dan merasa seperti kehilangan berat badan setelah mencapai orgasme sementara menatap pasangan

anda dan tubuhnya tengah menggeliat seksual seolah-olah meminta anda untuk penetrasi lebih. Apa yang anda lakukan?

Kalau dihadapkan pada situasi seperti ini, anda memiliki dua pilihan. Anda menolaknya dan memintanya untuk dibuatkan makana sebelum anda tertidur atau anda mempersiapkan diri untuk ronde dua dan menjamin kepuasan bagi pasangan.

Berbahagia jika anda memilih yang terakhir, anda bisa bayangkan bagaimana rasanya jika ia membiarkan anda tergantung? Apakah karena pasangan anda belum mencapai orgasme atau menginginkan hubungan intim lebih. Ronde kedua menjadi salah satu caranya.

Meskipun ada beberapa pria yang begitu mudah masuk ke ronde dua, banyak pria mengalami kesulitan harus melakukan dua kali dalam satu malam. Karena itu, simak tips berikut ini, mudah-mudahan anda bisa memberikan penetrasi double secara teratur dan siap melakukan ronde ke dua.

Setelah ronde pertama berlalu, siapkan diri untuk putaran ke dua dengan istirahat beberapa menit. Setelah itu cobalah masuk ke kamar mandi, inilah waktu yang tepat untuk mendapat tenaga segar kembali dan mulai di tempat yang berbeda. Bawa pasangan bergabung di shower dan habiskan beberapa saat saling membersihkan dan meraba bagian tubuh masing-masing.

Ini membuat anda dan pasangan bergairah kembali dan membuat tubuh siap untuk putaran yang menyenangkan selanjutnya. Setelah anda saling menghanduki, berbaring di tempat tidur, doronglah pasangan untuk amerangsang anda. Disamping seks oral, mainkan beberapa musik dan mintalah pasangan untuk menari-nari kecil. Setelah itu, putar video porno, berbaring dan nikmati setiap adegan dan suara yang terjadi dilayar televisi.

Jika tidak ada cara untuk membuat penis tetap keras betapapun anda dan pasangan anda telah berusaha keras, cara terbaik adalah memfokuskan usaha untuk mendorong pasangan semakin terangsang melalui foreplay. Alih-alih berusaha mendapatkan ereksi melalui manipulasi, gunakan jari bermain dengan vagina dan area di sekitarnya. Gelitiki kloris pasangan dan masukan jari anda.

Jika ia mulai merasakan kesenangan, bawalah wajah anda ke bawah area tersebut dan mulailah menjilatnya. Bergerak perlahan-lahan dan manfaatkan waktu yang ada, tidak perlu terburu-buru. Kondisi ini memungkinkan anda mencapai ronde hubungan intim ke dua tetapi semua tergantung pada anda apakah anda mau meneruskan atau hanya sampai di sini.

MENCUKUR RAMBUT AREA GENITAL, "RITUAL" YANG MENGASYIKAN

Mencukur rambut-rambut di area genital bagi beberapa orang masih dianggap tabu dan beranggapan hanya bintang-bintang pornolah yang melakukannya. Hal ini cukup dipahami mengapa mereka berpikiran seperti itu karena sebagian besar wanita menjaga daerah tersebut sebagai daerah sangat pribadi.

Tetapi bagi sebagian pasangan, saling mencukur rambut daerah genital menjadi pengalaman intim yang sebaiknya pasangan coba lakukan. Kepercayaan memegang peranan sangat penting karena mereka berdua berhadapan dengan benda tajam sebagai alat mencukur. Jangan khawatir anda sebaliknya akan mendapatkan tingkat kesenangan yang tinggi dan menjadi bagian dari foreplay.

Hal terpenting, saling mencukur rambut daerah genital membutuhkan kesabaran. Ini mungkin bisa jadi merupakan pengalaman seks terbaik yang pernah anda alami. Bayangkan anda seolah-olah bertindak sebagai tukang potong rambut dengan objek yang berbeda. Pasangan anda akan begitu senang dan mungkin kehilangan kesabaran untuk meminta lebih dari sekedar mencukurnya.

Persiapkan perlengkapan yang dibutuhkan seperti cream, beberapa gunting rambut, cream pelembab yang dipakai setelah proses pencukuran. Anda tidak perlu melakukannya di kamar mandi tetapi juga dapat dilakukan di bagian rumah lain. Mintalah pasangan untuk berbaring di bawah handuk selagi anda mempersiapkan air hangat. Untuk mempermudah pencukuran, pasangan anda sebaiknya mandi air hangat dulu agar pori-pori terbuka.

Sebelum memulai, yakinkan anda berdua merasa rileks dan nyaman. Tak seorangpun ingin membuat ini sebagai pengalaman tak terlupakan dengan cara negatif, bicarakan secara terbuka apa yang akan anda lakukan dan buat dia tertawa.

Jika rambut bagian genital pasangan anda cukup panjang, mulailah dengan memotong pendek dulu dengan menggunakan gunting. Penting untuk membicarakan apa yang pasangan anda sukai dengan berbagai style. Setelah itu letakan cream cukur pada area tumbuhnya rambut dan mulai melakukan kesibikan di sana. Disarankan mencukur sepanjang rambut yang tumbuh pertama kemudian mengarah berlawanan, ulangi lagi untuk menutup pori-pori.

Anda memiliki banyak waktu untuk bersenang-senang di sini. Ingat untuk selalu membersihkan pisau cukur setiap kali mencukur. Ketika selesai, jangan lupa menggunakan air dingin untuk menjamin pori-pori tertutup dan saatnya memakai cream di area tersebut. Oleskan cream ke tangan kemudian balurkan searah tumbuhnya rambut. Hati-hati jangan masuk ke dalam vagina karena dapat menyebabkan infeksi atau iritasi. Lakukan perlahan-lahan.

Selasailah rangkain proses memanjakan dan menyenangkan pasangan. Anda mendapatkan lebih kepercayaan karena melakukannya dengan baik tanpa ada rasa sakit. Kini giliran anda mendapatkan ritual yang sama.

6 RAHASIA TEMUKAN MR. RIGHT

Apakah anda pernah memikirkan cara melepaskan sepatu atau anda hanya mengesampikannya begitu saja? Apa yang anda perhatikan jika anda melakukan hal ini setiap hari?

Latihan sederhana memberikan perhatian pada cara anda melakukan sesuatu seperti melepaskan sepatu dapat mengajarkan anda hal terpenting tentang diri sendiri dan pada gilirannya memberikan anda kehidupan lebih bernilai dan maksimal.

Begitu halnya dalam urusan cinta. Jika anda merasa lelah sendiri atau bergelut dengan masalah hubungan asmara yang sama dan sama, inilah waktu untuk belajar lebih mengenai diri anda sebenarnya. Apa yang anda harapkan dari hubungan dan seberapa terbukanya pikiran akan membantu menemukan cinta yang abadi dengan mengikuti enam latihan berikut ini:

Perhatikan seseorang yang cocok di samping anda

Sangat biasa bagi seseorang yang masih sendiri menghabiskan waktu mereka untuk mencari dan mencari Mr. Right. Sebaiknya berhenti terus mencari alih-alih perhatikan seseorang yang tepat dihadapan anda. Apakah itu teman atau sahabat atau mungkin lebih. Biarkan anda bersatu dalam cara apapun. Terima segala sesuatu mengenai hubungan anda seperti apa adanya.

Hentikan bermain cinta

Banyak mereka yang single merasa tidak dicintai. Alasan untuk ini cukup sederhana. Mereka terlalu sibuk bermain dengan game yang memungkinkan pasangan tidak pernah mengetahui mereka sebenarnya.

Biarkan pasangan datang dan pergi

Satu rintangan utama dalam kehidupan cinta adalah kecenderungan bertahan. Kita saling bergantung dan mencegah kebebasan mencintai. Ketika seseorang datang dalam kehidupan anda, biarkan dia masuk. Sambut siapapun dia. Nikmati apapun yang ia bawa sekalipun hanya untuk waktu singkat.

Ketika waktunya bagi seseorang pergi, biarkan dia pergi. Jangan ubah kepergian seseorang menjadi pengalaman penolakan atau kehilangan. Sadarilah kepergiannya tidak ada kaitannya dengan anda. Ini cara termudah membiarkan dia pergi.

Tempatkan siapa diri anda

Banyak perasaan menyatakan cinta tidak akan terjadi jika semua tuntutan tidak bertemu. Meskipun orang yang mengatakan itu terkesan ketika mereka menemukan tuntutan tersebut tidak membawa kebahagiaan, alih-alih menjadi halangan untuk jatuh cinta.

Memberi dan menerima

Memberi dan menerima adalah inti dari setiap hubungan. Ketika kita jatuh cinta, ini tidak akan pernah menjadi masalah. Biasakan diri kita secara alami memberi dan senang dengan apapun yang diterima sebaliknya. Jika anda ingin membuka untuk jatuh cinta, biasakan pikiran seperti ini dan mulai memberi secara alami.

Buatlah teman dengan diri sendiri

Banyak orang mengatakan kesepian sekalipun ketika mereka memiliki pasangan di sampingnya. Karena mereka belum membuat teman dengan mereka sendiri. Ketika anda datang dalam hubungan dengan diri sendiri dan menghormati siapa anda pada tingkat personal, tidak mungkin akan merasa kesepian.

TIPS ATASI KEHILANGAN HASRAT SEKSUAL

Berkurangnya hasrat atau dorongan seksual dapat berpengaruh pada pria ataupun wanita. Kehilangan hasrat seksual berlebihan yang disebut hypoactive sexual desire disorder biasa disebabkan penyakit, pengobatan, depresi, masalah psikologi lain atau masalah yang berkaitan dengan hubungan.

Situasi kesulitan teknis dalam hubungan bisa menjadi salah satu faktor lain. Seorang wanita yang tidak mencapai orgasme saat hubungan intim atau pria yang mengalami masalah ereksi misalnya, dapat merubah keadaan seksual lebih dari hanya sekedar rasa ketidakpuasan.

Berikut beberapa tips mengatasi perbedaan tingkat hasrat seksual:

Kenali penyebab terjadi masalah penurunan atau kehilangan hasrat seksual sedini mungkin untuk memudahkan penyelesaian masalah.

Lebih memberikan perhatian pada kebutuhan pasangan ketika anda merasa dalam mood yang baik. Jika anda hanya bercinta satu kali dalam seminggu, buatlah menjadi sebuah pengalaman yang tak terlupakan.

Penting untuk tidak menyerang pasangan, panggil dia dengan penuh kasih sayang dan buat mereka merasa kurang cukup. Jika pasangan tengah memiliki masalah kepercayaan diri, segera ajak komunikasi.

Bicarakan masalah dengan pasangan atau berkonsultasi ke seorang counselor yang dapat memberikan anda ruang untuk membicarakan masalah anda. Tanyakan pada pasangan apa yang sebenarnya ia anggap seks yang ideal, berapa sering dan lain-lain. Dengan cara ini, anda dapat membuat keputusan dimana kondisi sebaiknya bertemu.

Jika anda mengalami kesulitan mengungkapkan cobalah untuk menulisnya.

Jika anda melakukan masturbasi secara teratur alih-laih melakukan hubungan intim, coba untuk berhenti. Fokuskan pada berbagi seksualitas bersama pasangan dan cobalah menemukan apa yang membuat dia lebih bergairah dan terangsang

JANGAN EGOIS DI TEMPAT TIDUR

Ketika pria memadu kasih, sebagian besar kita cenderung mengasumsikan bahwa tujuan utama dari seluruh rangkaian memadu kasih adalah mencapai klimaks. Dan ketika hubungan intim hampir dekat, terkadang menempatkan penekanan lebih besar pada kepuasannya jauh lebih penting dibanding memfokuskan pada apa yang kita miliki.

Inilah saatnya untuk belajar bagaimana mendedikasikan diri sendiri untuk menyenangkan pasangan dan memulai melihat pada reaksi menyenangkan yang anda lakukan pada tubuh dan pikiran pasangan.

Ketika anda tertahan untuk mencapai ejakulasi, anda dipastikan mengalami ketidaknyamanan dan begitu halnya juga wanita. Menempatkan pada situasi lebih penting dibanding hasil yang dicapai. Sehingga nikmati kebersamaan dengan pasangan ketika waktu telah tepat.

Mulailah dengan menanggalkan pakaian pasangan anda akan menjadi keasyikan tersendiri, lepaskan setiap item dari pakaiannya perlahan-lahan dengan perhitungan. Ketika anda telah menanggalkan pakaian masing-masing, berikan pijatan lembut di daerah-daerah yang telah terbuka dengan telapak tangan anda.

Anda dapat terlentang diatas badan pasangan anda sehingga dada dan payudaranya bersentuhan, biarkan penis anda meraba sendiri diantara sela-sela paha sehingga anda hampir mendapatkan ereksi, kepuasan anda akan membuat dia lebih terangsang.

Biarkan pasangan anda memberikan sentuhan pada penis tetapi sebaliknya jangan tergesa-gesa untuk melakukan hal yang sama pada pasangan. Berikan ciuman di bibir, kemudian leher, telinga diantara payudara dan puser, abaikan daerah genital dan langsung ke paha bagian dalam.

Hirup aroma kesegarannya dan lebarkan kakinya sejauh ia merasa nyaman. Dekatkan mulut anda ke vagina sedekat mungkin tanpa menyentuhnya. Ketika kakinya mulai bergerak, perhatikan mata pasangan anda dan biarkan lidah anda menyentuh klitoris.

Setiap gerakan yang anda buat sebaiknya diperhitungkan dan dimulai dengan lembut dan lambat. Segera ketika klitoris mulai basah, buatlah jalan untuk sampai ke bibir vagina bagian dalam. Berikan ciuman di setiap bibir dan biarkan lidah anda berlama-lama di dalamnya.

Ketika penetrasi siap dilakukan, jangan langsung berhubungan intim Lakukan penetrasi secara perlahan-lahan dan mengontrol kenyamanan. Setelah satu menit, cabut penis anda dan berikan ciuman di bibir, payudara dan terus sampai kembali ke bawah. Lakukan ini selama 10 menit dan rasakan kebebasan anda untuk merubah posisi kapanpun anda merasakan tepat. Ide ini akan mengejutkan pasangan anda.

Meskipun sebagian pria umumnya tidak bisa mengontrol orgasme, kenyataannya, diri pria lah yang mengontrol apa yang tubuh inginkan dan tidak sehingga anda dapat melatih diri untuk mengontrol ejakulasi. Hal ini tidak hanya membuat pasangan menyukai kenyataan anda dapat mengontrol diri tetapi juga kemampuan anda untuk menempatkan kesenangan isting yang mendorong tubuh dan pikirannya semakin terangsang dan bergairah.

10 MITOS SEKS YANG UMUM DIYAKINI

Meskipun terdengar tidak mungkin, banyak orang meyakini mitos seksual tertentu dan telah mempercayainya selama bertahun-tahun. Berikut penjelasan ketidakbenaran dari mitos tersebut dan apa yang sebenarnya terjadi ketika melakukan hubungan intim.

Mitos #1: Wanita tidak akan hamil jika hubungan intim selagi menstruasi

Fakta: Kemungkinan hamil memang kecil, tetapi anda perlu memahami bahwa hanya ada 24 jam dalam satu bulan dimana seorang wanita dapat hamil. Masalahnya terletak pada menghitung dimana hari tersebut. Karena sperma dapat hidup di dalam wanita selama 5 hari, tidak menutup kemungkinan hamil ketika ia tengah menstruasi.

Mitos#2: Hanya wanita yang mengalami orgasme berkali-kali

Fakta: Meskipun sekitar 30% wanita mengalami orgasme berkali-kali, hanya 10 % mengalaminya secara teratur. Dan sebaliknya dari keyakinan umum dimana beberapa pria dapat dengan jelas mengalami orgasme berkali-kali tanpa kehilangan ereksi. Walaupun lebih umum terjadi pada remaja pria.

Mitos#3: Mengangkatnya jelang orgasme ketika tidak pakai kondom, wanita tidak hamil

Fakta: Tidak hanya memiliki kemungkinan besar ia hamil, anda juga memiliki peluang besar terjangkit penyakit kelamin. Bahkan sebelum ejakulasi, penis biasanya mengeluarkan mani yang mengandung ribuan sperma yang dapat menyebabkan hamil.

Mitos#4: Masturbasi membuat penis lebih besar

Fakta: Meskipun ini terasa mengasyikan untuk mendapatkan kesenangan sendiri, kemungkinan penis menjadi lebih besar adalah tidak benar.

Mitos#5: Makanan dapat merubah rasa mani

Fakta: Tidak ada bukti ilmiah yang membuktikan hal ini. Beberapa yakin menghentikan konsumsi dan menghindari produk sehari-hari seperti kembang kol, brokoli dan asparagus dapat meningkatkan rasa sementara lainnya meyakini bahwa pembatasan makan yang banyak mengandung bawang putih juga memiliki rasa tersendiri. Begitu juga merokok dan minum diyakini mempengaruhi rasa mani.

Mitos#6: Wanita lebih suka pria berpenis besar

Fakta: Ini memang tidak semuanya benar. Sebagian besar wanita menyukai pria dengan penis besar itu sudah bukan rahasia lagi, tetapi beberapa wanita juga memiliki pasangan dengan ukuran penis kecil. Jika sudah demikian perasaan minder akan membuat sang pria tidak maksimal dalam melakukan hubungan seksual.

Mitos#7: Tidak ada G-spot

Fakta: Meskipun ada beberapa ahli bertahan mengatakan G-spot tidak lebih dari sekedar mitos, banyak wanita dan pria menganggapnya berbeda. G-spot merupakan tempat yang berada kira-kira dua inch di dalam dinding vagina depan.

Mitos#8: Wanita tidak suka memberi seks oral

Fakta: Lebih banyak wanita dibanding pria mengakui menikmati memberikan seks oral pada pasangannya. Banyak wanita menikmati aktivitas ini pada kebaikan dari seks oral itu sendiri.

Mitos#9: Beberapa wanita tidak memiliki klitoris

Fakta: Tanpa terkecuali, setiap wanita memiliki klitoris hanya berbeda dari ukuran, beberapa klitoris sangat kecil dan mungkin yang lain sangat besar. Beberapa lebih sensitif dibanding yang lain.

Mitos#10: Jika pasangan tidak orgasme, ia tidak menikmati hubungan intim

Fakta: Percaya atau tidak, hanya sekitar setengah dari seluruh wanita mengalami orgasme dalam hubungan intim mereka. Kebanyakan wanita memerlukan rangsangan klitoris untuk mencapai orgasme apakah hal ini terjadi selama hubungan intim atau tidak. Tetapi banyak wanita menikmati seks sekalipun mereka tidak selalu mencapai klimaks.

MASTURBASI BERSAMA-SAMA, KENAPA TIDAK!

Wajar banyak pria menghabiskan banyak kompromi dalam masturbasi tetapi membuat sesuatu jauh lebih menarik adalah membawa pasangan dapat melakukan pekerjaan tersebut.

Setidaknya, anda dapat mengeksplorasi bagian tubuhnya dan menggunakan jari untuk membantu pasangan mencapai tingkat kesenangan tinggi sesuai yang anda rencanakan. Pengalaman seperti ini dapat membantu pasangan saling mengenal dengan lebih baik dalam cara yang lebih intim. Bagaimana agar keintiman itu terasa lebih? Saling berpandangan selagi masturbasi dapat menjadi hal sangat erotis dan membuat anda berdua merasakan kenyamanan lebih satu sama lain.

Banyak pasangan merasa malu untuk bercinta atau membuat mereka mengerti apa yang diinginkan pasangan. Inilah kesempatan sempurna. Anda tidak perlu langsung masuk ke vagina dan bertanya, "apakah ini enak? Atau gimana kalau ini?". Intinya, anda harus melihat reaksi pasangan. Biarkan mata dan telinga terbuka dan ketika anda berpikir ia tengah merasakan kesenangan, jangan percepat langkah anda seperti marathon, perlahan-lahan dan atur irama.

Karena banyak wanita lebih mudah mencapai orgasme melalui rangsangan klitoris dibanding G-spot atau vagina, membuat ia masturbasi dapat membantu anda mencapai tujuan. Dengan melihat reaksi ketika anda meraba bagian berbeda dari tubuhnya, perlahan-lahan anda mulai memahami apa yang membuat dia cepat terangsang.

Meskipun awalnya ia mungkin merasa canggung melihat anda menatapnya, anda dapat meyakinkan dengan mengatakan betapa menggairahkan dia bagi anda atau tidak ada hal yang lebih anda inginkan kecuali melihat pasangan orgasme bagi anda.

Masturbasi bersama-sama tidak selalu saling melakukan penetrasi melainkan anda dapat membuat pengalaman seindah rencana yang anda inginkan. Sebelum memulai, tempatkan jari tengah di dalam mulut pasangan anda dan biarkan dia melumatnya seolah-olah ia tengah mengisap manisnya es krim. Gunakan jari yang sama untuk perlahan-lahan mulai meraba klitoris.

Raba klitoris dengan gerakan lembut, perlahan-lahan dan melingkar, selipkan jari anda melalui pembukaan vagina sampai mencapai perineum (area diantara anus dan vagina) dan mulai merabanya. Kembali ke atas, biarkan jari-jari anda berada diantara bibirnya. Berikan jari yang basah di mulut dan biarkan pasangan anda menghisapnya. Ini akan menjadi hal yang tidak terlupakan.

Alihkan kembali perhatian anda pada klitoris dan tempatkan diantara telunjuk dan jari tengah. Gerakan jari ke atas dan bawah dan selalu perhatikan reaksi pasangan anda. Jika ia mulai merasakan kenyamanan, mulai meraba klitoris dengan dua jari lebih cepat tetapi jangan terlalu agresif karena klitoris memiliki kecenderungan menjadi sensitif cukup mudah.

Untuk menambah variasi teknik jari, selagi anda melakukan penetrasi, gunakan ibu jari untuk perlahan-lahan merangsang klitoris. Beberapa wanita menyenangi sensasi apabila kedua area tersebut dirangsang.

Masturbasi bersama-sama dapat menjadi pengalaman sangat sensual yang membantu pasangan saling memahami apa yang diinginkan dan belajar hal baru mengenai diri mereka masing-masing.

TIPS MENGATASI EJAKULASI DINI

Masalah ejakulasi dini merupakan masalah besar yang sebagian besar pria alami setidaknya sekali dalam hidupnya. Kegagalan untuk memberikan kepuasan pada pasangan mungkin menjadi satu keadaan yang paling memalukan saat mereka melakukan hubungan seksual. Untuk menghindari pengalaman yang tidak dapat dipenuhi, berikut beberapa tips sederhana yang diharapkan dapat mengeluarkan Anda dari situasi ini.

Apa yang dimaksud ejakulasi dini? Ejakulasi dini adalah kejadian yang tidak diharapkan dimana pria mengalami orgasme sebelum wanita. Tidak ada batasan waktu yang tepat. Untuk beberapa pasangan, orgasme pria akan dianggap prematur

jika terjadi kurang dari 20 menit setelah mulai hubungan seksual. Sebaliknya, jika pria mengalami ejakulasi dalam satu menit, tidak jadi masalah jika wanita juga memiliki waktu untuk mencapai klimaksnya saat itu.

Apa yang dapat dilakukan untuk memperpanjang dorongan seks? Cara yang paling banyak dilakukan adalah membayangkan sesuatu yang berbeda secara total selama sedang berhubungan seksual. Misalnya, pikirkan tentang sepak bola atau wanita tua sebelah rumah Anda. Teknik ini mungkin akan menunda orgasme pria, tetapi ini sangat mempengaruhi intensitasnya.

Teknik lebih praktis untuk bertahan lebih lama di ranjang adalah menggunakan pelindung yang lebih tebal dan lebih baik. Jika suatu saat Anda menghadapi masalah ini, pakailah kondom yang lebih tebal untuk mengurangi sensasi pada ujung penis Anda.

Teknik untuk mengurangi sensasi pada kepala penis adalah memakai cream khusus. Cream ini membantu Anda untuk melakukan hubungan seksual lebih lama. Cream seperti ini bisa Anda temukan di apotek-apotek. Aspek negatif dari teknik ini adalah bagaimana memakaikan cream dalam situasi hubungan seksual. Karenanya, teknik ini diajurkan bagi mereka yang telah lama berhubungan dengan pasangan Anda.

Teknik yang paling umum dipakai pria adalah mencabut sebelum mereka mencapai orgasme. Cara ini menetapkan bahwa pria harus mengantisipasi sensasi dari orgasme yang muncul. Semua pria dapat mengatasi ketika mereka mencapai orgasme sehingga mereka harus menghentikan rangsangan segera. Jelasnya, wanitapun perlu mengerti dan kerja sama ketika orgasme datang.

Teknik ini sangat menguntungkan. Pertama, wanita akan memiliki banyak waktu untuk mencapai orgasmenya. Kedua, orgasme Anda akan tertunda dengan intensitas lebih tinggi dibanding biasanya. Ingat! Semua hanya menyangkut masalah waktu, yakinlah untuk mencabut saat tepat waktu.

Alternatif lain untuk meningkatkan stamina adalah sering praktek. Sebagian besar pria akan mencoba masturbasi sepanjang hidupnya dan ini sangat alamiah. Jika seorang pria masturbasi dan mencapai orgasme hanya dalam beberapa menit, ia akan mencapai orgasme yang lebih cepat dalam hubungan seksual

ALASAN WANITA MASTURBASI

Menurut sebuah statistik di Amerika 60 persen wanita mengakui pernah melakukan masturbasi dimana secara spesifik 20 persen wanita dibawah umur 30 tahun masturbasi seminggu sekali dan 7% melakukannya setiap hari. Rata-rata wanita mulai masturbasi di usia sekitar 14 atau 15 tahun.

Mengapa wanita masturbasi? Ketika pria harus menghabiskan sebagian besar waktunya mengejar wanita dan mencoba melakukan hubungan intim, masturbasi menjadi sedikit kebutuhan untuk bertahan. Tetapi masturbasi pada wanita adalah pilihan dan bukan kebutuhan. Sekalipun ada wanita menyisihkan waktu

mengeksplorasi tubuh mereka, hal ini dilakukan untuk menemukan kesenangan dan ketidaksenangan seksual agar mencapai orgasme lebih mudah.

Berikut beberapa alasan mengapa wanita masturbasi:

Kesepian

Wanita kadang-kadang keluar dari suatu hubungan karena mereka menolak melakukan eksplorasi seks dengan seseorang sehingga mereka mencuri jalan mencari kesenangan sendiri. Seringkali hal ini juga terjadi pada wanita yang pernah merasakan kesenangan seksual tetapi sulit menemukan seseorang yang cocok sehingga masturbasi dilakukan sebagai satu pilihan.

Kesenangan

Biasanya wanita yang merasa kesepian akan mudah menggerakkan perasaan atau tangan mereka untuk mengeksplorasi tempat-tempat sensitif demi sebuah kesenangan seksual. Masturbasi salah satu cara yang bisa dilakukan untuk mendapatkan kesenangan tersebut.

Merasa tidak nyaman

Beberapa wanita mulai melakukan masturbasi karena mereka merasa ada masalah misalnya dengan berat badan sehingga merasa tidak lagi pria yang tertarik padanya. Akibatnya, mereka mencari kesenangan seksual dengan masturbasi dibanding berbagi dengan pasangan.

Alasan seks sederhana

Beberapa wanita menjadi begitu nyaman karena alasan kecil atau pikiran sederhana mengenai seks. Mereka merasa kebutuhan seksual dapat terpenuhi hanya dengan membiarkan tangan menyelesaikan pekerjaan.

Merasa tidak puas

Beberapa wanita memilih melakukan masturbasi karena hubungan seksual dengan pasangannya tidak memberikan kepuasan sehingga wanita mencari kepuasan sendiri untuk mengeluarkan hasrat seksual yang terpendam.

Masturbasi pilihan terbaik

Ada wanita yang tidak dapat mencapai orgasme dengan cara apapun selain melalui masturbasi karena mereka merasa dirinyalah yang benar-benar mengetahui tempat mana yang perlu disentuh dan memberikan kesenangan untuk mendapatkan kepuasan seksual.

SEKS DAN ROMANTIS: BAGAIMANA DAPATKAN KEDUANYA?

Ketika anda pertama kali bertemu seseorang yang sudah lama diincar, anda tidak akan membiarkannya lepas dari pandangan. Segera anda akan bertanya-tanya apa yang tengah terjadi? Kemana semua yang indah akan pergi? Karena setiap pandangan, setuhan adalah sebuah aliran listrik. Seks sangat menakjubkan dan romantisme ada dimana-mana dari candlelit sampai ciuman sehingga anda dapat menemukan hasrat kembali.

Berikut lima saran untuk mendapatkan keduanya:

Mengetahui apa yang anda inginkan

Tanya pada diri sendiri tentang pertanyaan berikut: Apa arti romantisme itu? Apakah saya ingin lebih romantis dalam hidup? Apa tanda-tanda romantisme yang sempurna? Seperti apa kencan romantis ideal? Apa artinya seks bagi saya? Berapa kali saya memadu kasih setiap minggu? Apakah saya ingin coba hal baru? Jelaskan hasrat Anda dan melangkah pada langkah berikutnya.

Komunikasi

Bicarakan keinginan dengan suatu strategi. Suatu penolakan terhadap seks dan romantisme terjadi karena kurang komunikasi. Jika anda tidak tahu apa yang pasangan inginkan atau sebaliknya, anda berdua akan menghadapi masalah. Jangan dipendam hasrat seks dan romantisme. Jika pasangan tidak tahu apa yang anda inginkan, jangan berharap anda mendapatkannya.

Ciptakan "kesempatan seks"

Ini kedengaran tidak begitu romantis dan spontan, tetapi jadwalkan waktu untuk seks dan romantisme. Sisihkan waktu setiap hari untuk pikiran yang seksi dan romantis. Penelitian menunjukkan bahwa wanita yang sering membaca novel romantis, bercinta lebih sering.

Turuti kata hati

Mementingkan diri sendiri akan menjadi halangan pada kehidupan seks yang sehat. Buatlah kesehatan dan kesejahteraan menjadi suatu prioritas. Ini artinya lakukan tidur yang cukup, olahraga dan waktu untuk merefleksi.

Praktek, praktek dan praktek

Sebagian besar wanita mengatakan lebih banyak mereka bercinta, lebih banyak mereka inginkan bercinta sehingga coba banyak praktek!

SEKS PAGI HARI? KENAPA TIDAK

Melakukan hubungan seks di pagi hari memang terdengar aneh dan tidak biasa dilakukan sebagian besar orang. Kesibukan untuk persiapan berangkat kerja selalu menjadi alasan karena waktu yang sangat sempit. Tetapi bagi mereka yang senang dengan kehidupan seks yang penuh variasi dan sensasi, seks di pagi hari memberikan keunikan tersendiri yang tidak mudah terlupakan.

Seks di pagi hari akan membuat hari-hari lebih ceria sehingga tidak heran jika sebagian besar pria lebih menyenangi seks di pagi hari. Umumnya, hal ini didasari keadaan tubuh kita yang bugar setelah beristirahat malam hari. Anda dapat merasakan pasangan dalam keadaan alami dari mulai aroma sampai penampilan.

Seks pagi hari memiliki keterbatasan waktu, karenanya Anda jangan berpikir untuk melakukan seks marathon. Manfaatkan waktu yang sempit semaksimal mungkin

untuk mendapatkan kepuasan, tetapi tetap dilakukan dengan menyenangkan dan santai .

Anda bahkan dapat membiarkan pasangan Anda mengetahui bahwa Anda sedang membayangkannya dan sangat terkesan ketika Anda merasakan sentuhannya. Ia akan terangsang dan berhasrat untuk mencapai orgasme melalui apa yang Anda katakan.

Cara terbaik untuk tetap membiarkan pasangan Anda tertarik adalah memberikan kejutan dengan sesuatu yang baru dan inovatif baik di dalam atau di luar tempat tidur. Artinya Anda tidak perlu melakukan seks pagi hari setiap pagi, tetapi sesekali saja untuk menghindari rasa bosan pada Anda berdua.

Apapun masalahnya, gunakan besok pagi untuk memperhatikan dan mengingat apa yang telah terjadi kemarin pagi, dan disinilah Anda akan merasakan kepuasan bersama. Selamat mencoba!

FANTASI DALAM SUATU HUBUNGAN

Fantasi mungkin merupakan cara baik meningkatkan kesenangan seksual Anda bersama pasangan. Fantasi dapat digunakan sendiri, dengan pasangan atau bahkan dalam suatu kelompok. Dalam beberapa cara, mungkin fantasi adalah teknik seksual terbaik, murah, mudah, milik sendiri, dan dunia serasa menjadi milik Anda.

Fantasi adalah cara sederhana bagi setiap orang membayangkan mengalami hubungan intim dengan banyak cara berbeda bahkan fantasi tidak terbatas hanya pada hubungan seksual.

Fantasi sangat berbeda dari setiap orang. Beberapa bisa membayangkan kekasih masa lalu, teman atau bahkan orang yang tidak pernah bertemu, bisa juga berkaitan dengan tempat: di pantai, ruang tengah atau mobil. Terkadang orang merasa kesal dengan fantasi yang ia lakukan karena fantasi tidak melibatkan pasangan.

Bagi beberapa orang, fantasi masih menimbulkan perasaan bersalah karena ia mencoba membayangkan melakukan segala hal dengan orang lain yang bukan pasangannya. Tetap sebagian besar orang tidak menghiraukan, apakah pasangannya akan membayangkan berhubungan seks dengan seorang bintang film sekalipun karena ia tahu kesempatan yang dibayangkan untuk menjadi kenyataan sangat kecil sekali atau bahkan tidak mungkin.

Oleh karena itu, fokuskan pada pengaruh positif bahwa fantasi memiliki hubungan seksual antara Anda dengan pasangan.

Peningkatan rangsangan dari fantasi adalah sesuatu yang akan membawa Anda pada suatu hubungan.

Fantasi adalah cara efektif untuk mencapai mood seksual. Fantasi akan membantu Anda meninggalkan kekhawatiran sebagai orang tua, pekerjaan yang menumpuk dan hanya fokuskan pada saat itu.

Fantasi adalah suatu cara bagi Anda untuk bertanggung jawab pada tingkat rangsangan yang dimiliki. Anda tidak perlu bergantung pada pasangan untuk melakukan semua aktifitas fisik dan mental. Fantasi hanya fantasi, sekalipun Anda membayangkan melakukan hubungan seksual di depan umum tidak berarti Anda ingin fantasi ini menjadi kenyataan. Fantasi dan perilaku adalah dua hal yang sangat berbeda.

SEKS ORAL BAGIAN PENTING DARI HUBUNGAN INTIM

Tidak jarang sebuah hubungan kandas dan berakhir tetapi tidak berarti hubungan intim harus berakhir karena hubungan intim menjadi sebuah kebutuhan tak ubahnya makan dan minum.

Menyenangkan pasangan bukan hanya semata-mata dengan hubungan intim melainkan melibatkan sebuah paket kesepakatan termasuk foreplay oral dan seks oral itu sendiri. Sayangnya, sebagian besar pria beranggapan hubungan intim sebagai satu-satunya cara memuaskan wanita.

Seks oral sama pentingnya dengan hubungan intim. Beberapa wanita bahkan menemukan seks oral lebih menggairahkan dibanding hubungan intim itu sendiri dan mencapai orgasme lebih cepat melalui seks oral. Jika anda ingin menjadi seorang pasangan hebat, anda perlu melihat seks oral sebagai hidangan utama yang disajikan dalam berbagai cara.

Begitu halnya hubungan intim yang memerlukan foreplay, sebaiknya anda juga menambahkan foreplay oral pada menu hubungan intim anda. Jangan terburu-buru masuk dalam klitoris pasangan anda tanpa pemanasan terlebih dulu. Sebelum anda memainkan lidah, berikan pasangan anda apa yang ia inginkan dengan mengeksplorasi daerah sensitif.

Selama foreplay oral, gunakan lidah untuk menghisap perut, bagian dalam paha, belakang lutut, kaki, pantat dan area di sekitar genital. Anda dapat menggunakan bibir untuk mencium labia bagian luar tetapi jangan sesekali menggunakan lidah.

Membuat pasangan anda menunggu akan semakin membuat dia berhasrat. Hentikan foreplay oral dan berikan apa yang ia inginkan segera. Perhatikan gerakan tubuhnya. Petunjuknya ketika pasangan anda mencoba memposisikan dirinya sehingga mulut anda dapat menemukan bibir bagian bawahnya. Cobalah masuk dengan kreatif ketika ia mulai menekankan paha bagian dalam pada anda.

Setiap orang dapat melakukan seks oral tetapi seks oral yang luar biasa membutuhkan dua kualitas penting yaitu kemahiran dan variasi posisi.

Karena genital wanita sangat sensitif, jangan coba-coba menggigit atau mengisap terlalu keras. Apapun yang anda lakukan, lakukan dengan lembut. Beberapa pria seringkali membuat kesalahan dengan meningkatkan kecepatan sentuhan ketika melihat pasangannya dekat dengan orgasme. Ini adalah satu hal yang salah.

Seperti halnya hubungan intim, seks oral akan terasa berbeda tergantung bagaimana melakukannya. Dengan mencoba posisi berbeda, seks oral akan menciptakan mood berbeda pula tentunya dengan hasil berbeda dan menyenangkan dan berujung pada jenis stimulus yang berbeda pula.

TANDA PRIA TERTARIK PADA ANDA

Anda tengah mengincar seseorang untuk dijadikan kekasih tetapi ragu apakah ia mencintai anda atau tidak. Tidak perlu kecil hati, kenali terlebih dahulu tandanya berikut ini sehingga anda bakal yakin untuk melangkah dari hanya sekedar teman biasa menjadi seseorang yang istimewa:

Ia memuji anda

Jika seorang pria memuji anda lebih dari satu kali dan tidak hanya memuji atas penampilan anda tetapi juga kualitas sisi anda yang lain. Yakinlah bahwa ini adalah tandanya ia tertarik.

Ia menunjukkan keingintahuan yang besar

Ini bukan hanya sekedar pertanyaan biasa mengenai keluarga, pekerjaan dan latar belakang anda. Seorang pria yang benar-benar tertarik pada anda, ia ingin mengetahui lebih banyak. Ia ingin mengetahui apa segalanya, apa yang penting dan berarti dalam hidup anda.

Ia membuat referensi ke masa depan

Jika ia berambisi membuat rencana dengan anda untuk masa depan yang menyenangkan, ini besar kemungkinan ia tertarik. Lebih baik, jika ia menindaklanjutinya. Tetapi jika tidak jangan anggap sebagai penolakan. Ia mungkin menunggu tanggapan anda untuk melihat apakah anda tertarik.

Ia menunjukan sikap sayang

Ada perbedaan yang jelas antara tertarik dengan biasa-biasa saja. Seorang pria setelah bertemu beberapa kali jika ia menempatkan tangannya dengan hati-hati di punggung anda atau tangannya mengusap anda lebih dari sekali, ini semua adalah tandanya ia tertarik.

Ia membuat "gerakan"

Jika ia bersandar dan mencium anda, baik itu di pipi ataupun bibir, pertimbangkan ini sebagai tanda jelas bahwa ia tertarik pada anda.

3 KUNCI HUBUNGAN DALAM BAHAYA

Jika anda masuk dalam suatu komitmen untuk berhubungan, ada suatu periode penyesuaian yang dapat memakan berbulan-bulan atau bahkan bertahun-tahun.

Ketika anda tengah berada dalam alur hubungan, hati-hati agar tidak terjerebab dalam perangkap yang dapat menyebabkan perpecahan.

Kenali tiga tanda hubungan dalam bahaya berikut ini sementara Anda tengah terfokus membentuk dan memupuk hubungan jangka panjang yang sehat berdasarkan komunikasi positif dan tentunya cinta.

Harapan yang tidak realistis

Mengharapkan untuk merubah alur seseorang setelah komitmen untuk hubungan jangka panjang adalah sesuatu yang sulit.

Cinta adalah tentang sebuah kompromi dan tidak pernah membuat seseorang menjadi orang lain. Selain itu, mengharapkan untuk merubah masalah orang lain (ketergantungan obat atau alkohol, kekerasan dan kejahatan) tidak akan bisa berjalan tanpa sebuah dukungan kecuali jika pasangan benar-benar berusaha untuk berubah.

Contoh lain harapan hubungan yang tidak realistis adalah memikirkan orang lain sebagai solusi bagi semua masalah anda. Benar, cinta membuat dunia berputar tetapi mengharapkan pasangan untuk berubah semua adalah kesalahan dan tidak fair bagi mereka.

Komunikasi yang tidak jujur dan terbuka

Tergantung pada seberapa sibuk dan tertekannya, kita akan merasa bersalah jika komunikasi masing-masing mulai jauh. Bahayanya adalah ketika hal ini menjadi kebiasaan dalam suatu hubungan. Tidak mendengarkan masing-masing harapan, impian, dan kekhawatiran pada dasar yang teratur dapat memicu menurunnya keintiman. Hal ini tidak mungkin merasakan hubungan dengan seseorang jika anda tidak merasa ada disana untuk dia.

Kurang saling menghormati

Pilihlah wanita yang memberikan suaminya penyembuhan secara diam-diam dan menyembunyikan kasih sayangnya sampai suaminya memberikan tuntutannya. Ini sebenarnya bukan cara yang harus dilakukan jika anda menginginkan hubungan yang manis dan kasih sayang yang tahan lama untuk waktu yang panjang.

Pendek kata, hindari mengawasi perilaku dalam suatu hubungan. Hanya karena anda telah berjanji cinta hanya baginya seorang bukan berarti anda tidak memberikan hak untuk menjalankan kehidupannya.

MASALAH DI TEMPAT TIDUR DAN SOLUSINYA

Kita hampir mengetahui bagaimana kehidupan seks yang baik akan terasa lebih baik dan dekat dengan pasangan. Tetapi dorongan seksual juga dapat dengan mudah pudar akibat stress, kelelahan dan tekanan hidup sehari-hari.

Lebih dari sekedar mengharap berfungsi seperti mesin, tidak ada salahnya untuk memahami bahwa masalah di tempat tidur biasanya bersifat temporer dan dapat dengan mudah diperbaiki.

Berikut beberapa solusi terhadap beberapa masalah seksual yang umum terjadi:

Ejakulasi dini

Dalam sebuah survei ditemukan 4% pria mengalami ejakulasi dini dalam satu menit penetrasi dan 75% dalam dua menit penetrasi. Sebuah statistik mengejutkan jika anda seorang wanita. Meskipun pria menjadi tertekan atas masalah ini, ejakulasi dini sebenarnya sangat mudah disembuhkan.

Rahasiannya jangan terlalu memfokuskan pada penetrasi, cobalah lebih menekankan foreplay. Saling memberikan pelukan dan belaian lebih dan eksplorasi bagian tubuh pasangan anda. Hindari penetrasi sebisa mungkin dan hanya fokuskan pada rangsangan. Hentikan jika pasangan anda mendekati orgasme, biarkan sedikit waktu berlalu, kemudian kembali foreplay. Langkah berikutnya bagi pria adalah mendorong dan mengontrol gerakan sampai orgasme yang ia rasakan. Jika anda berhasil dalam tahap ini, lanjutkan pada hubungan seks yang terstruktur.

Hilang hasrat seks

Kondisi ini umum terjadi pada wanita setelah melahirkan anak. Perubahan hormon dan tubuh ditambah lelah mengurus anak dapat melemahkan dorongan seks secara serius. Cara terbaik mengatasinya adalah saling komunikasi dan fokus pada waktu bersama.

Pendarahan setelah hubungan

Vagina merupakan bagian tubuh yang sensitif dari wanita dan akibat menurunnya keseimbangan asam, beberapa wanita rentan terkena infeksi setelah berhubungan. Ini bukan berarti pasangan anda jorok, iklim tropis, cuaca panas, bakteri dapat mudah berkembang biak dalam vagina yang cenderung hangat dan basah. Cara terbaik pengobatan adalah temui dokter kelamin jika ditemukan pendarahan dan perubahan setelah hubungan seks. Pemeriksaan sebaiknya termasuk pap smear dan infeksi. Infeksi dapat dengan mudah diobati dengan antibiotik.

Sakit saat hubungan

Sakit saat hubungan biasanya menandakan vagina yang kering atau frigid. Dalam kasus ini vagina gagal menghasilkan minyak akibat kurang sekresi selama rangsangan sehingga mengakibatkan sakit pada kedua pasangan saat bercinta. Peradangan pelvis yang menyebabkan infeksi vagina dapat juga menyebabkan sakit saat hubungan terutama bagi wanita.

Kekeringan vagina seringkali terjadi akibat produksi estrogen yang tidak cukup terutama pada wanita yang mulai menginjak usia tua. Jika pasangan gagal merangsang anda secara seksual, eksplorasi sikap anda terhadap seks dan cobalah posisi berbeda yang mungkin akan lebih nyaman.

BERSENANG-SENANG DENGAN JARI

Banyak cara yang dapat dilakukan untuk menambah variasi dalam sebuah hubungan seksual salah satunya adalah bersenang-senang dengan jari tangan.

Sebelum anda mulai, yakinkan tangan anda tidak hanya bersih tetapi kuku terpotong pendek dan tidak ada kotoran di dalamnya. Kebersihan sangat penting terutama jika anda berniat eksplorasi bagian sensitif wanita dengan tangan.

Anda tidak perlu terburu-buru melakukannya. Memanjakan pasangan dengan jari merupakan satu hal yang memiliki keasyikan tersendiri. Gunakan jari tengah untuk meraba klitoris dengan lembut. Gerakan melingkar biasanya lebih disenangi wanita.

Jika pasangan mulai merasakan sensasi, mulailah mengarahkan pada bagian genital, baca bahasa tubuh pasangan dan perhatikan apakah pasangan merasakan kesenangan. Jika pasangan senang diraba dengan satu jari, mengapa tidak mencoba menggunakan dua jari.

Eksplorasi menggunakan jari terkadang lebih baik dibanding penis karena jari mampu melakukan banyak manuver. Anda juga dimungkinkan selalu menyentuh G-spot. Ketika jari-jari tengah berada di dalam, jangan khawatir bereksplorasi di dalam.

Ingat, kreativitas adalah kunci dari setiap aksi seksual. Ketika anda menggunakan jari, anda biasanya memperhatikan apa yang pasangan rasakan dengan ekspresinya. Ketika ia mulai menghela napas panjang dan mengatakan, "Ya! Cepat! Lagi!, ini nampaknya pertanda ia merasakan kesenangan.

Sebaliknya, jika pasangan anda mulai merasakan ketidaknyamanan atau mencoba menghentikan aksi yang anda lakukan, pertanda ia tidak menikmati usaha yang tengah anda lakukan.

Semua yang anda perlu pelajari untuk menyenangkan pasangan sangat tergantung pada feedback pasangan anda. Selamat mencoba!

BUANG KHAWATIR TERHADAP TUBUH

Ketika anda mulai mengkhawatirkan perut, payudara, pantat, selulit atau apapun bentuknya, anda tidaklah sendirian. Dalam survei Women on Sex ditemukan 98 persen wanita mengungkapkan khawatir dengan tubuhnya, 22,2 persen menyatakan tidak pede tanpa busana di depan pasangannya. Pendek kata, semua ketidaknyamanan akan berpengaruh ketika masuk dalam masalah seks.

Sebenarnya kunci seks yang baik adalah percaya diri-merasa pede terhadap diri sendiri, penampilan dan terutama tubuh anda. Tidak sedikit ketidaknyamanan terhadap tubuh mempengaruhi kehidupan seks wanita. Keyakinan positif terhadap diri sendiri sebagai kunci penting kehidupan seks yang menyenangkan, karena itu mulai hilangkan kekhawatiran tersebut dengan mencoba tips-tips berikut ini:

Penyamaran kosmetik

Salah satu cara yang dapat anda lakukan untuk memperbaiki penampilan agar kaki halus, kuku terawat, rambut bersih dan berkilau, kulit sehat adalah kosmetik tetapi semua ini akan membuat anda benar-benar merasa lebih baik jika memilih perlengkapan kosmetik yang tepat bagi anda. Selain itu, ada banyak yang dapat anda lakukan dengan kamuflase sederhana ini seperti menggunakan lampu lilin atau bola lampu yang lembut sehingga dapat meningkatkan mood keintiman anda. Perhatikan posisi anda ketika duduk, berlutut atau bersandar agar “kekurangan” anda dapat ditutupi dengan kelebihan anda misalnya.

Katakan bahwa anda percaya diri

Banyak keuntungan dari strategi ini walaupun masih banyak yang yakin terhadap keyakinan lama bahwa anda harus memiliki tubuh sempurna untuk dapat percaya diri di tempat tidur.

Sebuah strategi yang lebih bermanfaat adalah mengubah pikiran anda terhadap tubuh. Seperti apa yang pernah diucapkan wanita terseksi dunia, Jeniffer Lopez, bahwa penampilan tidaklah begitu penting tetapi cara bagaimana merasakan diri sendiri karena keseksian datang dengan kepercayaan diri.

Yakinlah pasangan itu mencintai anda bukan mencintai ketidaknyaman

Selalu percaya terhadap pujian pasangan. Keyakinan wanita bahwa pria menginginkan tubuh yang perfect hanya sebuah rintangan bagi wanita. Ketika pria muda dan sebelum mereka mengalami hubungan yang sebenarnya, mereka senang membandingkan dengan simbol-simbol seks. Tidak ada survei yang mengungkapkan pria mensyaratkan perut yang rata kecuali beberapa pria mensyaratkan ukuran payudara tetapi itupun hampir sama antara yang menginginkan besar dan kecil.

Bicarakan dengan pasangan anda

Anda dapat melakukan banyak untuk meningkatkan kepercayaan diri dengan meminta pasangan mengatakan apa yang ia senangi dari tubuh anda. Katakan ketidaknyaman padanya sehingga ia akan memberikan anda feedback positif tentang apa yang ia rasakan. Anda mungkin tidak senang dengan pantat anda yang besar tetapi dia malah mungkin sebaliknya.

Biarkan seks membuat sebuah perbedaan

Hubungan seksual yang baik dapat menutup seluruh masalah tubuh yang anda khawatirkan karenanya manfaatkan apa yang terjadi di tempat tidur untuk membangun percaya diri. Ketika anda mulai merasakan kenyamanan, gunakan seks untuk memfokuskan perhatian pada bagian tubuh yang paling anda senangi. Yang terpenting adalah merubah tekanan dari cara anda melihat menjadi cara anda merasakan.

RAHASIA HUBUNGAN YANG SEHAT

Seperti halnya kesehatan yang memerlukan check up secara teratur, hubungan pribadi juga tentunya membutuhkan hal yang sama. Lebih sulit mengatakan apakah sebuah hubungan itu sehat karena kita mungkin tidak selalu mengetahui gejala-gejalanya.

Apa gejala-gejala suatu hubungan itu sehat atau sakit? Berikut beberapa tanda-tanda penting yang perlu diperhatikan untuk meyakinkan hubungan romantis itu masih sehat:

Apakah jantung anda masih berdebar?

Apakah jantung anda masih berdebar ketika pasangan anda masuk ruangan? Apakah suara tertawanya masih membuat nadi anda bergetar? Jika biasa-biasa saja atau tidak sama sekali, ini mungkin menunjukkan suatu kebutuhan bagi romantisme dan waktu untuk menghubungkannya kembali.

Apakah anda merasa nyaman?

Apakah anda merasa seperti diri sendiri atau benar-benar di rumah dengan pasangan? Penting merasa cukup santai dan nyaman untuk memiliki hubungan terbuka dan jujur sepanjang waktu. Jika anda merasa stress, tegang dan tidak nyaman dengan hubungan, mungkin ide baik berkonsultasi dengan teman baik mengenai apakah hubungan masih dapat menopang anda atas masalah ini.

Test refleksi anda

Cara terbaik mengetes suatu hubungan yang sehat adalah dengan melihat respon spontan atau tidak sengaja terhadap sesuatu hal. Apakah anda secara otomatis berpaling pada pasangan ketika anda tengah dirundung masalah? Ketika pasangan mengusap punggung atau memegang tangan, apakah anda merasakan suatu kehangatan? Apakah anda merasa bangga ketika ia mengatakan mengenai kesuksesannya? Bahkan ketika ia pergi keluar tanpa bersama anda, apakah anda senang ia bersama-sama teman-temannya?

Dalam suatu hubungan yang sehat, anda sebaiknya merasa terhubung dengan pasangan, senang dengan kebahagiaannya, nyaman dengan dukungannya dan aman dengan komitmennya.

Apakah anda masih bisa tertawa bersama-sama?

Para peneliti di Universitas Washington menemukan satu dari indikator terbaik hubungan jangka panjang yang sehat adalah kemampuan tertawa bersama-sama. Jika anda tidak lagi merasakannya sewaktu-waktu, ini menjadi suatu indikasi sesuatu telah hilang dalam hubungan.

Apakah anda berkeinginan dan memiliki kemampuan?

Seberapa fleksibel anda dalam suatu hubungan. Suatu hubungan yang sehat adalah hubungan yang kompromi dan saling memberi dan menerima. Seberapa besar keinginan anda untuk berubah, memperhatikan diri sendiri dan mengenyampingkan kebutuhan sendiri bagi kebutuhan pasangan? Pada dasarnya hanya masalah keinginan untuk membuat suatu hubungan berfungsi. Jika anda berdua memilikinya berarti hubungan anda ada dalam bentuk yang baik

TIPS BILA TERJADI PERPISAHAN DAN PERCERAIAN

Perceraian dan perpisahan sering kali menjadi pengalaman yang menyakitkan dan dapat mempengaruhi hampir setiap sisi dalam kehidupan, keuangan, keadaan rumah, pekerjaan, orang tua dan emosi yang nampaknya sedang mengalami transformasi.

Berikut cara untuk mengatasi masalah tersebut:

Jangan menjalani sendiri

Carilah dukungan emosi dari teman, saudara kandung, orang tua, ahli terapi atau kelompok pendukung lain.

Mengontrol situasi

Dalam tahap awal perpisahan atau perceraian, sewalah seorang pengacara yang baik yang Anda merasa nyaman dengannya. Pikirkan bagaimana Anda mengatur keuangan. Jika Anda merasa berlebih, mintalah seseorang yang Anda percayai atau menyewa jasa penasihat keuangan atau akuntan.

Mengembangkan persahabatan baru

Ambilah kesempatan ini untuk mengembangkan persahabatan yang Anda tidak miliki sebelumnya ketika Anda memfokuskan pada pernikahan. Berani mengambil resiko dan memutuskan untuk mencintai seseorang kembali.

Mengakui dan menghargai kekuatan sendiri

Perceraian biasanya melibatkan kehilangan yang menyakitkan dan kebutuhan untuk menghargai perubahan monumental ini dalam kehidupan. Rayakan prestasi dan keberhasilan Anda.

Jauhkan Anak-anak dari masalah tersebut

Jika Anda memiliki anak, jangan libatkan mereka dalam masalah antara Anda dan pasangan Anda. Berbicaralah pada mereka dengan cara yang tepat sesuai usia mereka dan bantulah mereka untuk mengungkapkan kesedihan dan kemarahannya.

Jangan terlena dengan kesedihan

Wajar merasakan marah terhadap pasangan Anda. Tetapi jika Anda tidak mampu melupakan akan berakibat buruk pada diri sendiri. Memang butuh proses untuk melupakannya tetapi jangan biarkan diri Anda merasa salah terus menerus.

Menerima tanggung jawab

Ketika Anda siap, perhatikan apa yang dapat Anda sumbangkan terhadap konflik atau perpecahan dalam hubungan. Miliki keberanian untuk melihat diri sendiri, analisa tindakan dan pilihan berpisah. Saling memaafkan dan kompromi, ini akan membantu Anda terhindar untuk mengulangi pola yang sama dalam hubungan Anda berikutnya.

Percaya pada diri sendiri

Akhirnya, putuskan untuk membangun kembali kehidupan dan Anda tahu Anda akan berhasil. Kehidupan yang paling baik akan muncul dari rasa sakit yang sangat dalam.

PRIA DIMATA WANITA SAAT BERTEMU

Ketika seorang pria bertemu seorang wanita, dua pikiran yang segera melintas dalam benaknya adalah akan seperti apa ketika ia telanjang dan akan seperti apa ia diatas tempat tidur. Sebaliknya, ketika wanita memperhatikan pria, ada tiga pikiran yang biasanya melintas dalam pikiran wanita, apakah ia memiliki pekerjaan?, apakah pekerjaannya bagus?, apakah pekerjaannya akan cukup menguntungkan mereka?

Bertentangan dengan keyakinan populer dimana wanita lebih visualisme dibanding pria. Wanita terkondisikan untuk melihat apa yang mereka lihat. Seorang wanita mungkin memutuskan tertarik pada seorang pria sebelum ia melihat mata atau perhatiannya.

Berikut perbedaan wanita dan pria dalam memandang masing-masing:

Wanita menggunakan matanya untuk komunikasi menarik pria, sementara pria biasanya menghindari kontak mata dengan wanita yang ia tertarik.

Meskipun wanita mengatakan mereka tidak menyukai pria yang menatap tubuhnya, mereka biasanya luluh ketika pria yang mereka incar memandang tajam matanya. Pria tahu bagaimana menggunakan mata untuk menyampaikan keinginannya pada seorang wanita akan lebih sukses dibanding pria yang menghindari kontak mata langsung.

Sebagian besar wanita tahu apakah seorang pria memiliki mata bohong, mata main-main, mata sudah menikah, mata mencari tahu atau mata penuh kesungguhan

Jika seorang pria menggunakan matanya tidak benar, ia akan menghancurkan kesempatan sukses mendekati seorang wanita. Wanita memiliki intuisi dimana memiliki perasaan apakah pria nekat atau percaya diri dengan cara ia memandang mereka. Jika pria menghindari kontak mata, ini pertanda ia kurang memiliki pengalaman dengan wanita, pemalu atau kurang percaya diri.

Rata-rata orang senyum seringkali lebih menarik dibanding pria tampan atau wanita cantik yang tidak senyum

Senyum seorang pria menunjukkan ia adalah menarik, optimis, akrab dan ekspresif dengan perasaannya dan yang lebih penting ia mudah tersentuh. Ketika kita senyum, otot muka kita merangsang sistem saraf untuk mengeluarkan hormon yang disebut cerebral morphine. Hormon ini memberikan kita perasaan menyenangkan dan tenang. Inilah saat untuk menjadi lebih dari sekedar pria biasa.

Ingat! Keyakinan wanita hanya memperhatikan sebagian besar pria tampan adalah tidak selalu benar. Pria yang tampil meyakinkan, enak diajak bicara, akrab dengan yang lain dan memiliki sense of humor adalah pria yang memiliki kompetitif.

MENGECEK PRIBADI ROMANTIS ANDA

Mengetahui jenis kepribadian romantis tidak hanya dapat membantu anda menyadari kekuatan dan kelemahan diri sendiri tetapi juga dapat membantu anda mengekspresikan cinta dalam cara dimana orang lain akan menghargai.

Berikut tipe pribadi romantis dan anda mungkin termasuk salah satu diantaranya:

Tipe the girls-next door

Kepribadian: Anda adalah orang yang berkepribadian manis dan menawan. anda termasuk dalam kategori wanita yang setiap pria ingin membawanya ke rumah untuk segera dikenalkan pada orang tuanya. Anda cukup pandai dalam menyenangkan orang dan tahu apa yang pria butuhkan ketika ia tengah dalam masalah.

Tips asmara: Kehangatan yang anda miliki seringkali anda korbankan untuk melakukan semua pekerjaan dalam hubungan. Jangan takut untuk meminta apa yang anda inginkan dan sering-sering anda menyadari diri sendiri.

Tipe Juliet

Kepribadian: Anda seperti pahlawan wanita dalam roman Romeo and Juliet karya Shakespeare, anda termasuk wanita yang cenderung memasukan diri sendiri dengan cepat dalam hubungan. Anda adalah typical wanita penuh gairah karenanya tidak heran bila banyak pria sangat tertarik pada anda untuk memilikinya.

Tips asmara: Anda adalah orang idealis mengenai hubungan asmara sehingga ini seringkali membuat anda merasa kesal jika sesuatu tidak sesuai dengan cara anda. Tanamkan sedikit sifat sabar dan jangan menganggap sesuatu terlalu serius.

Tipe Ms. Sassy

Kepribadian: anda termasuk wanita yang penuh percaya diri dan berani. Sehingga tidak heran banyak pria yang tertarik. Anda juga merasa nyaman dengan seksualitas dan tidak takut untuk memamerkannya. Inilah yang membuat banyak pria antri menginginkan anda.

Tips asmara: Kekuatan akan menjadi andalan anda dan banyak pria mencintainya. Oleh karena itu, hari-hati dengan pria yang mengatakan anda perlu berubah. Hanya karena anda dalam hubungan asmara, tidak berarti seharusnya anda mengikutinya.

Tipe the artsy girl

Kepribadian: anda adalah orang yang kreatif dan mencintai keindahan. Dengan kekuatan ini anda tidak heran jika banyak pria mengagumi anda. Sifat ini juga membuat banyak hal bersahabat dengan anda dan anda cukup open minded untuk mencoba segala sesuatu.

Tips asmara: Tetap menjaga hubungan menarik dan hidup dengan mencoba bepergian bersama pasangan atau mencoba merencanakan petulangan yang menarik. Anda cocok untuk hubungan jangka panjang karena anda memiliki banyak hal yang mendukung.

Tipe sporty girl

Kepribadian: anda termasuk wanita yang memiliki penampilan tomboy dan senang bergaul dengan teman-teman pria. Anda termasuk orang yang senang dan mampu dengan tantangan baik fisik maupun mental. Celakanya, jika seorang pria tidak menahan keinginan anda, anda akan dengan cepat merasa bosan.

Tips asmara: jangan biarkan kompetitif alami anda menjadikan anda terikat dengan pasangan. Cobalah untuk tidak melihat dia sebagai seorang musuh.

MESSAGE BAGIAN PENTING FOREPLAY

Saling memijat bersama pasangan dapat membantu anda berdua merasa rileks, seksi dan intim. Massage dapat menjadi bagian foreplay atau sesuatu yang dapat digunakan untuk menghilangkan stress. Pastinya massage memberikan banyak keuntungan.

Hanya dengan menyisihkan waktu untuk saling memijat, anda akan mendapat kesenangan luar biasa selain mengingatkan kembali hubungan dan komitmen yang anda ikat bersama.

Persiapan

Carilah tempat yang hangat dan nyaman dimana anda bebas dari gangguan, bentangkan handuk besar atau karpet yang nyaman sebagai alas. Pakai minyak dasar seperti minyak almond, minyak bunga matahari dan minyak apricot. Tambahkan minyak yang beraroma seperti rose, jasmine atau kayu cendana.

Yang perlu anda lakukan:

Bentangkan alas yang nyaman atau handuk di atas lantai atau tempat tidur. Undi siapa yang mendapatkan giliran pertama. Taburkan minyak pada telapak tangan, hangatkan dan balurkan ke bagian leher, bahu dan punggung. Mulai berikan pijatan-pijatan ringan di seluruh bagian tubuh pasangan anda.

Perhatikan dan rasakan reaksi pasangan untuk mendapatkan arahan darinya apa yang ia rasakan dan inginkan.

Perhatikan sensasi ketika anda tengah dipijat karena anda akan terkejut dengan reaksi bagian tubuh dan pijatan yang membuat anda terangsang.

MEMANJAKAN DENGAN CIUMAN

Pernahkah anda memberi pasangan ciuman yang lembut hingga ketika bibir diangkat, mata pasangan masih saja terpejam seolah-olah terhipnotis? Jika belum, ikuti tips berikut ini!

- Jangan pernah bertanya pasangan Anda apakah anda boleh menciumnya dan jangan lakukan jika anda tidak yakin mendapat kesempatan. Percaya diri dan berikan ciuman pasangan seolah-olah anda tengah membayangkan menempelkan bibir anda padanya. Lakukan perlahan-lahan, lembut dan biarkan mata terpejam.
- Ciuman tidak harus selalu berujung dengan hubungan intim. Sebagian besar wanita senang mencium dan dicium. Apa yang tangan anda lakukan ketika bibir menyentuh bibirnya? Apakah memeluk, memegang bagu atau mukanya? Jangan bingung anda banyak hal yang bisa dilakukan dengan tangan.
- Apakah pasangan anda senang dibelai lembut? Jika ya, tutup wajah pasangan dengan tangan dan perlahan-lahan isap bibir dan lidahnya. Jika anda dapat melakukan dua hal bersamaan, biarkan tangan anda meraba-raba bagian tubuh lain seperti payudara, tulang rusuk, pinggang, pantat dan kembali berakhir di bibir.
- Jika ia menginginkan anda lebih agresif, senderkan pasangan anda di dinding, tempatkan tangan anda di belakang lehernya, kemudian pegang rambutnya erat-erat selagi anda mengisap lidahnya.
- Sebelum anda mencium pasangan, yakinkanlah bibir anda siap cium dan napas anda wangi. Ketika anda menempelkan bibir padanya, lakukan secara alami. Jangan membatasi hanya pada bibir, anda dapat menciumnya di banyak tempat. Cobalah mencium belakang lutut, paha dalam, pinggul, pinggang, bawah payudara, bahu dan pergelangan tangan.
- Selanjutnya, tibalah anda menjamu pasangan dengan lidah. Ketika anda memasukkan lidah ke mulutnya, lakukan dengan lembut dan sedikit demi sedikit. Jilat bibir bagian dalam pasangan dan tarik kembali. Biarkan lidah pasangan bertemu di tengah jalan dan manjakan masing-masing penuh sensasi.
- Leher adalah bagian tubuh lain yang sangat mudah terangsang bagi setiap wanita. Ketika anda mengalihkan ciuman anda dari bibir ke leher, pegang tulang rahangnya dengan satu tangan, perlahan-lahan dorong wajah pasangan ke belakang dan berikan ciuman penuh mesra sepanjang leher. Selamat Mencoba!

7 TIPS KEPUASAN DI TEMPAT TIDUR

Kepuasan di tempat tidur tentu menjadi harapan pasangan dalam hubungan mereka tetapi ada kalanya keinginan itu tidak tercapai. Agar anda bisa mengesankan pasangan di tempat tidur, tips berikut ini mungkin perlu anda ikuti:

Lakukan perlahan-lahan

Jangan terburu-buru, fokuskan pada apa yang tengah anda lakukan, apakah itu anda tengah foreplay ataupun hubungan intim. Atur tempo karena ini akan menentukan kenyamanan pasangan anda. Mulailah perlahan-lahan dan tingkatkan tempo dengan memperhatikan respon pasangan.

Sentuh setiap bagian pasangan

Ingat bahwa seks bukan hanya mengenai alat kelamin. Banyak bagian tubuh wanita lain yang tidak kalah menariknya diberikan rangsangan. Gunakan tangan, mulut dan lidah untuk merasakan seluruh bagian tubuh pasangan anda.

Jangan tekan diri sendiri

Biarkan semua berjalan apa adanya. Jika anda tidak dapat ereksi bukan berarti ini malapetaka. Hal seperti ini biasa saja terjadi. Alih-alih anda menekan dan menyalahkan diri sendiri, tenangkan dan fokuskan untuk menikmati pengalaman seksual dan biarkan rangsangan mengalir dalam darah anda.

Buat persiapan berhubungan intim

Hubungan intim spontan baik dilakukan tetapi hubungan intim dengan persiapan lebih dulu juga bisa menjadi sebuah pengalaman yang tidak terlupakan. Tentukan jam, pakaian yang dikenakan, awali makan malam, penerangan lilin, lantunan musik dan barulah diakhiri dengan hubungan intim.

Pelajari seks dan tubuh pasangan

Anda tidak akan mengetahui sesuatu tanpa belajar. Belilah buku atau bertanya pada profesional mengenai seks atau pasangan anda. Lebih banyak anda tahu, lebih baik anda dapat memuaskan pasangan.

Fantasi

Bicaralah tentang seks karena ini dapat menjadi bumbu tambahan hubungan intim anda. Tanyalah pasangan fantasi apa yang ia inginkan dan begitu juga anda sebaliknya. Selanjutnya kenapa tidak untuk mewujudkan fantasi tersebut.

Komunikasi

Anda perlu saling tahu apa yang pasangan dan anda sukai dan tidak ketika berbicara masalah seks. Berbicara pengalaman dan berbagi ide akan membuat kehidupan seks anda lebih baik.

TIPS SEKS: SENI MAIN PERAN

Siapa bilang seni peran itu hanya dalam sandiwara atau film, seni peran juga dapat dilakukan dalam kehidupan seks seseorang. Dengan seni ini, pasangan akan merasa bebas untuk menjadi siapapun yang mereka inginkan.

Seks merupakan momen paling rahasia bagi sebagian besar orang karena itu kita memilih peran di tempat tidurpun dengan cukup hati-hati. Kita sadar terhadap bagaimana kita menghadirkan diri kita sendiri selama hubungan intim sehingga kita masuk dalam "tahap menakutkan."

Main peran adalah kebalikan dari kecenderungan itu. Inilah waktunya menemukan kesenangan bersama pasangan anda. Hilangkan anggapan bahwa bermain perana dalam hubungan intim adalah permainan anak-anak. Seperti sesuatu yang lain dalam hubungan intim, main peran memerlukan kepercayaan dan sense of humor.

Hal utama dalam main peran adalah peran itu sendiri. Fokuskan untuk menemukan peran yang cocok bagi anda. Ketika memulai, carilah skenario yang nyaman, menyenangkan dan mudah dilakukan bagi anda berdua.

Berikut beberapa contoh skenario yang mungkin bisa anda dan pasangan coba lakukan:

Penari telanjang/pelanggan

Setiap wanita dapat berpura-pura menjadi seorang penari erotis sementara setiap pria dapat bermain sebagai penonton atau sebaliknya. Main peran sebagai penari akan lebih baik jika ditunjang dengan latar belakang menari tetapi jika tidak, bukan satu masalah karena anda dan pasangan dapat improvisasi secara kreatif.

Bintang porno/sutradara

Main peran sebagai bintang porno dan sutradara mungkin menjadi impian anda dan pasangan. Sebagai sutradara berikan pasangan arahan dan yakinkanlah membuatnya mencapai orgasme.

Bawahan/atasan

Di kantor, atasan sering kali memberikan pelajaran kepemimpinan pada bawahannya. Tetapi kali ini perankan seorang atasan yang memberikan pelajaran seks dengan menciptakan ketegangan seksual di kantor sehingga anda berdua dapat menikmati suasana tersebut sebagai sebuah pengalaman baru.

Pasien/dokter

Main peran sebagai dokter dan seoran pasien dalam sebuah hubungan intim akan sangat menggoda karena peran anda sebagai dokter dapat mempraktekan "pemeriksaan" pada pasien sehingga pasien anda akan merasa puasa setelah dilayani anda.

Guru/murid

Jika anda senang main peran autoritatif, peran sebagai guru yang menghukum muridnya yang sering bikin ulah bisa menjadi pilihan. Sebagai guru anda dapat meminta murid anda melakukan apapun sebagai hukumannya. "Hukuman" yang tentunya membuatnya dia ingin kembali dihukum.

Ketika anda bersama pasangan mulai menemukan kenyamanan, dorong lakukan peran lebih jauh. Jika anda merasa skenario seolah-olah tidak tepat, cobalah berganti peran. Anda mungkin lebih nyaman dalam peran sebaliknya. Selamat Mencoba!

KEKUATAN SEBUAH FANTASI SEKS

Fantasi seks merupakan sebuah topik yang provokatif karena beberapa orang menganggap hal ini dapat memperkaya kehidupan seks mereka sementara yang lainnya mengira hal ini sebuah keterpaksaan dari mereka yang kesepian dan putus asa.

Walaupun beberapa pasangan mengatakan fantasi dapat membangun kepercayaan dan keintiman, fantasi seks bisa mungkin menciptakan kecemburuan dan permusuhan. Tetapi dengan memahami lebih banyak, setidaknya fantasi seks akan menjadi hal yang baik.

Apa itu fantasi seks? Fantasi adalah impian atau khayalan bisa bersifat visi atau pikiran. Setiap orang memiliki fantasi dengan tingkat yang berbeda-beda. Jika anda pernah membayangkan apa yang anda akan lakukan jika menang undian, itulah anda tengah berfantasi.

Fantasi adalah bagian penting dari kehidupan manusia. Ada lingkup yang besar mengenai selera seseorang dalam fantasi seks. Tetapi banyak orang merasa tidak nyaman bila fantasi mereka mengungkapkan sesuatu tentang diri mereka.

Fantasi seks lebih mungkin mengekspresikan keinginan tersembunyi dari pikiran tidak sadar dan seringkali fantasi yang kita lakukan adalah membayangkan sesuatu yang sebenarnya tidak pernah dilakukan dalam kehidupan nyata, seperti bercinta di tempat umum atau dengan orang tertentu.

Walaupun demikian ada banyak keuntungan dari fantasi seks yang kita bisa dapatkan. Yang paling jelas bagi banyak orang adalah setidaknya seks telah masuk dalam pikiran. Sehingga sebuah fantasi aktif dapat berarti mereka telah siap berhubungan seks secara pikiran walaupun fisik belum siap. Karena itu, hasrat dan rangsangan yang tinggi akan timbul jauh lebih cepat.

Beberapa pasangan menemukan sebuah fantasi seks aktif dapat menambah kesenangan baru yang menunjang dalam kehidupan seks mereka. Ini sangat membantu jika pasangan anda bukan seorang petualang seks.

Tetapi sebaliknya, bagi beberapa pasangan fantasi seks adalah sesuatu yang tidak nyaman dilakukan di tempat tidur karena memberi kesempatan berkhayal dan bermain peran. Sebenarnya fantasi dapat menjadi arena praktek dimana kepercayaan dapat terbangun sebelum dilakukan secara nyata.

Jika anda salah seorang yang termasuk sulit melakukan fantasi seks dengan mudah dan alami, anda dapat mempelajarinya.

Banyak orang menemukan erotisme dapat membantu membangun fantasi mereka. Carilah buku-buku fantasi atau seni erotisme di toko buku. Selain itu juga banyak tersedia majalah atau video-video yang menawarkan seksualitas secara eksplisit.

Temukan apa yang membuat anda terangsang, kemudian dengan bantuan teknik relaksasi, berbaring dan biarkan pikiran anda membangun fantasi favorit anda.

MENGATASI KESULITAN ORGASME

Penelitian memperkirakan sekitar 12 persen wanita tidak pernah mencapai sebuah klimaks dan 75 persen tidak mencapai orgasme selama hubungan intim. Menurut penelitian tersebut ada tiga masalah pokok sebagai penyebabnya yaitu fisik, medis dan pikiran.

Fisik

Sebagian besar penyebab fisik adalah kurangnya rangsangan yang cukup terhadap klitoris karena sebagian besar wanita membutuhkan sentuhan langsung untuk mencapai orgasme dan hal ini sering kali terjadi hanya melalui hubungan intim saja.

Kedua penyebab fisik yang paling umum adalah kelelahan. Tubuh kita bukanlah sebuah mesin karena itu sentuhlah bagian BIG O untuk mendapatkan sebuah orgasme. Tetapi jika anda merasa lelah, jangan paksakan berhubungan intim karena prioritas utama tubuh anda saat seperti ini adalah tidur bukan kepuasan seksual.

Medis

Ada beberapa penyakit yang memungkinkan si penderita mengalami kesulitan mencapai orgasme. Umumnya mereka penderita vascular, neurolog dan kelainan yang diakibatkan kekurangan hormon. Kesulitan orgasme ini sering terjadi akibat efek samping pengobatan tertentu dan terutama operasi pelvic yang dapat menyebabkan kerusakan saraf dan kehilangan sensasi.

Pikiran

Tersumbatnya pikiran oleh masalah-masalah pekerjaan atau rumah tangga dapat menjadi salah satu penyebab sulitnya mencapai orgasme. Sehingga tidak berlebihan apabila ada orang yang menyarankan untuk berusaha santai atau membebaskan diri dari masalah jika anda ingin mencapai orgasme.

Beberapa masalah yang paling sering menghantui pikiran wanita antara lain keinginan menjadi perfectionist, ketakutan kehilangan kontrol, rendahnya self esteem, perasaan malu atau bersalah, dan masalah-masalah hubungan lainnya.

Berikut beberapa tips sederhana mengatasi kesulitan orgasme:

Jika anda tidak mendapatkan rangsangan yang tepat, anda jangan ragu-ragu untuk meminta pasangan anda apa yang anda inginkan.

Kenali diri anda dengan memulai beberapa rangsangan menyenangkan yang dilakukan sendiri, catat rangsangan apa yang membuat anda merasa nyaman.

Ketika anda suatu saat akan bercinta, letakan tangan anda diatas tangan pasangan dan perlahan-lahan arahkan tanganya ketika tengah memberikan rangsangan pada anda. Jika ini terasa bersifat memaksa, mintalah dia menunjukan apa yang ia inginkan pertama, kemudian tunggu untuk giliran anda.

2 TAHAP TINGKATKAN DAYA TARIK SEKS

Berbicara masalah seks tidak lepas dari namanya daya tarik seks itu sendiri tetapi seringkali banyak pria memiliki kesulitan meningkatkan daya tarik seks. Daya tarik seks bukan hanya tentang seks. Seorang wanita menginginkan pria yang memiliki daya tarik ke duanya baik fisik maupun mental, berikut dua tahap cara meningkatkan daya tarik seks:

Tahap I

Kebugaran

Jika seorang pria terlihat secara visual bugar, dimungkinkan juga ia memiliki penis yang bugar pula. Walaupun kenyataan menunjukkan "sense of humor" menjadi pilihan pertama wanita dalam daftar kualitas pria yang dicari wanita, seorang pria dengan tubuh yang ideal selalu menjadi perhatian. Karena itu, mulailah berolahraga dan olah otot agar teringat lebih sehat dan kuat. Seorang pria yang bugar identik dengan kehidupan seks yang sehat.

Aroma

Usahakan anda selalu tercium segar dan bersih setiap saat karena salah satu daya tarik seks berawal dari aroma tubuh yang dipancarkan. Usahakan selalu mandi setiap pagi dan kenakan pakaian yang beraroma segar. Gunakan minyak wangi untuk menambah semakin percaya diri anda walaupun sebaiknya anda yakin tanpa bantuan minyak wangipun, badan anda telah cukup wangi.

Perilaku

Jika anda ingin mendapatkan pasangan, anda harus memperlakukan mereka seolah olah mereka itu adalah hanya seorang wanita di dunia. Berlaku sopan, senyum, membukakan pintu baginya dan lain-lain adalah perilaku yang memberikan daya tarik tersendiri bagi wanita.

Percaya diri

Seorang pria yang percaya diri adalah pria yang tidak memiliki masalah bertemu dengan wanita. Percaya diri itu penting dalam segala hal bukan hanya dalam urusan bisnis. Cobalah berjalan dengan tegap, bicara seolah-olah setiap orang perlu mendengar apa yang anda katakan dan perankan seseorang yang memiliki kepercayaan diri. Pria percaya diri akan lebih mudah mendapatkan pasangan dibanding yang mereka yang minder.

Tahap II

Jika anda telah memiliki pasangan, anda perlu yakin bahwa daya tarik seks merupakan prioritas utama di tempat tidur, berikut beberapa caranya:

Rapi

Meskipun penampilan kusut tidak begitu masalah bagi beberapa pria, penampilan yang rapi akan selalu membuat wanita terkesan. Rapi disini bukan rapi dari segi wajah atau penampilan tetapi rapi di area berambut. Anda tidak perlu membuang habis rambut di tubuh anda seluruhnya melainkan cobalah membuat area tersebut rapi dan pendek. Anda tidak pernah tahu kapan anda akan berhubungan intim dengan pasangan karena itu yakinlah daerah berambut siap menyambutnya setiap saat.

Stamina

Jika anda dapat bertahan lama sesuai dengan keinginan anda di tempat tidur, anda pasti mendapat predikat "master." Wanita lebih menginginkan pria yang dapat mengontrol seksualitas mereka tidak hanya dapat menahannya tetapi juga dapat bertahan ketika melakukan penetrasi. Karena itu agar stamina di tempat tidur terjamin, lakukan latihan Keegel setiap hari.

Gerakan seks

Dalam sebuah hubungan intim dituntut kreatifitas dalam membuat sebuah gerakan seks. Penting untuk memahami bagaimana gerakan saat mencium bibir, menjilat daerah tubuh lain, memberikan pasangan seks oral dan tentu dalam melakukan posisi hubungan intim yang pasangan anda senangi

CARA PRIA UNGKAPKAN CINTA

Bagi beberapa pria mengungkapkan cinta bukan perkara mudah walaupun mereka merasakan cinta itu sendiri. Beda pria beda pula mereka mengungkapkan cinta. Cinta berarti sesuatu yang berbeda dan di waktu berbeda dalam hidupnya.

Jika anda tengah menunggu seseorang mengatakan tiga kata tersebut, kenali 4 cara pria mengungkapkan cinta berikut ini:

Sungguh-sungguh mengatakan "aku cinta kamu"

Bagi pria sebenarnya mengatakan tiga kata ini merupakan sebuah langkah besar karena lebih dari sekedar mengekspresikan perasaan. Bagi beberapa pria cinta terasa seperti sebuah komitmen hidup dan bagi sebagian orang penuh dengan bahaya. Takut penolakan menjadi alasan pria enggan mengatakan cinta karena penolakan bagi sebagian besar pria sangat menyakitkan. Sebagian besar pria perlu merasa aman dalam sebuah hubungan sebelum ia berani mengatakan kata-kata tersebut.

Bagi sebagian yang lain mengungkapkan "aku cinta kamu" berarti "aku menawarkan sebuah komitmen dan bagi banyak pria cinta diungkapkan melalui tindakan sehingga kata-kata itu adalah sebuah janji yang harus diikuti.

Ketika beberapa pria mengatakan "aku cinta kamu" berarti "aku tidak akan meninggalkan" atau "aku akan selalu setia." Ini mungkin ditakuti beberapa pria karena mereka merasa kata-kata itu sebuah janji yang jika janji itu tidak dipenuhi mereka akan menderita.

Memberikan tanda sayang

Hadiah bisa jadi dijadikan pria sebagai ungkapan sayang. Ada banyak jenis hadiah berbeda yang seorang pria biasa berikan, bisa berupa permen, bunga, coklat dan catatan khusus. Tetapi ada hal lain yang wanita seringkali tidak menyadarinya. Bagi beberapa pria, memberikan waktu merupakan bentuk hadiah. Ketika seorang pria banyak menghabiskan waktu bersama, inilah cara dia mengatakan bahwa dia memilih anda untuk dicintai.

Menujukan kasih sayang

Kasih sayang dapat berarti sesuatu dari memegang tangan, mengelus sampai bercinta. Sebenarnya sebagian besar pria dapat dengan mudah mengungkapkan perasaan mereka selama bercinta. Hal ini karena setelah merasa dekat mereka merasa seolah-olah telah mencintai. Kontak fisik dapat dengan mudah menghancurkan halangan dan memberikan perasaan dekat hingga tidak dapat dengan mudah diperoleh dalam cara lain.

Ini dapat menjadi sebuah masalah yang rumit karena seks dapat berarti banyak hal berbeda bagi setiap individu. Sebagian besar wanita membutuhkan kasih sayang termasuk seks karena dengan inilah membuat mereka mencintai. Tetapi beberapa wanita bahkan perlu mendengar kata cinta terucap sehingga ketika seorang pria terbuka, dan memberikan kasih sayang dengan seorang wanita, inilah cara dia mengungkapkan cinta. Baginya cinta berarti saling bertemuanya kebutuhan.

Mengenalkan pada keluarga

Cara lain mengungkapkan "aku cinta kamu" adalah dengan membawa anda ke rumah untuk bertemu keluarga, kerabat dan temannya. Ini berarti sebuah petunjuk bahwa pria memiliki perasaan lebih dalam bagi anda. Tidak hanya ia bangga terhadap anda, tetapi ia juga ingin menghubungkan anda dengan orang-orang yang dekat dengan anda hingga anda menjadi bagian dari hidupnya. Jika tidak, ini suatu tanda perasaan yang dalam terhadap anda perlu dipertanyakan

7 TIPS TINGKATKAN SPERMA

Anda ingin meningkatkan peluang memiliki anak atau hanya sekedar ingin ejakulasi dengan tingkat sperma dan air mani yang tinggi, tidak salah apabila memiliki keduanya sperma yang banyak merupakan satu tanda sistem reproduksi yang sehat.

Tidak diragukan memiliki air mani dan sperma yang lebih banyak menghasilkan orgasme lebih lama termasuk meningkatnya hasrat seks. Jika anda ingin menyirami pasangan anda dengan cinta sekaligus menjadi seorang calon ayah, ikutilah tips berikut ini untuk memperbaiki dan meningkatkan jumlah sperma:

Berhenti merokok

Jika anda seorang perokok saat ini, berhentilah. Selain menyebabkan napas tak sedap, merokok juga mempengaruhi jumlah sperma. Penelitian menunjukan perokok memiliki jumlah sperma lebih kecil dibanding pria yang tidak merokok.

Hindari memakai celana ketat dan panas

Inilah alasannya mengapa letak testis itu tergantung di tubuh. Testis perlu memiliki suhu lebih sejuk dibanding bagian tubuh lain karena itu memakai celana dalam atau celana panjang ketat akan mengakibatkan suhu di sekitarnya panas. Sedapat mungkin usahakan tidak mengenakan celana dalam sewaktu tidur untuk menjamin tetap sejuk.

Mulailah makan makanan yang tepat

Diyakini atau tidak, pola makan mempengaruhi produksi sperma. Cobalah makan makanan rendah lemak, berprotein tinggi, sayuran dan seluruh jenis padi-padian yang baik bagi kesehatan.

Kurangi hubungan intim dan masturbasi

Banyak pria mengeluhkan air mani mereka sedikit dan encer. Semakin banyak ejakulasi, semakin berkurang kepadatan air mani tersebut. Jika anda melakukan hubungan intim tiap hari atau lebih buruk lagi masturbasi akan berpengaruh pada jumlah sperma dan kepadatan air mani itu sendiri.

Kurangi alkohol

Alkohol dapat mempengaruhi fungsi liver yang pada gilirannya menyebabkan peningkatan tingkat estrogen. Jumlah estrogen yang tinggi dalam tubuh akan mempengaruhi produksi sperma. Sebaiknya hentikan minum alkohol mulai saat ini apabila anda tidak ingin kehilangan jumlah produksi sperma.

Olahraga otot

Meskipun ini tidak dapat langsung meningkatkan produksi sperma dan air mani, olahraga otot PC dapat membantu anda menembak lebih jauh dari sebelumnya. Lakukan latihan Keegel misalnya.

Mencoba suplemen

Obat-obatan seperti mariyuana dan obat anti jamur mungkin bisa menghalangi produksi sperma sementara suplemen alami diyakini dapat meningkatkan produksi sperma seperti L-carnitine yang ditemukan dalam daging merah dan susu merupakan asam amino alami yang dapat meningkatkan produksi dan kecepatan sperma. Folic acid ketika digabung dengan seng dapat meningkatkan produksi sperma, L-arginine yang ditemukan dalam kacang-kacangan, telur, daging dan wijen juga memiliki khasiat yang sama termasuk vitamin E dan selenium juga memperbaiki kecepatan dan konsentrasi sperma.

10 KESALAHAN YANG PRIA LAKUKAN SAAT HUBUNGAN INTIM

Pria seringkali tidak menyadari telah melakukan kesalahan ketika mereka berhubungan intim dengan pasangan. Kesalahan ini lebih banyak dipengaruhi sifat umum pria yang cenderung lebih egois.

Berikut 10 kesalahan yang umum pria lakukan saat berhubungan intim untuk memastikan hubungan intim anda dapat memuaskan keduanya:

Tidak mengatur suasana

Mengatur suasana berhubungan intim memang tidak diperlukan seorang desainer tetapi merayu dan mencumbu pasangan akan lebih mudah jika anda memberikan dan menyediakan suasana nyaman dan mengundang. Rapihkan tempat tidur, buat lampu temaram dengan lantunan musik yang lembut sangat membantu menciptakan suasana romantis.

Menghentikan foreplay

Foreplay merupakan bagian penting sebuah hubungan intim. Tetapi sebagian pria seringkali menganggap foreplay membuang-buang waktu dan ingin tergesa-gesa melakukan hubungan intim. Foreplay ibarat makanan pembuka yang umumnya pasangan perlukan sebelum hidangan utama. Karena itu lakukan hal-hal sederhana seperti mengelus, mencium, membisikan ungkapan-ungkapan seksi sampai menyentuh bagian-bagian sensitif akan terasa sangat berbeda dan tidak akan pernah terlupakan.

Bergerak terlalu cepat

Belajar menahan keinginan di tempat tidur akan membuat pasangan anda semakin terangsang, buatlah pasangan menginginkan anda lebih sehingga berujung pada luapan pengalaman seksual yang tak tertahankan. Belajarlah mengikuti diri sendiri dan menikmati setiap moment yang dilakukan tanpa terlewatkan. Anda dijamin akan merasakan kesenangan maksimal.

Mengabaikan bahasa tubuh

Walaupun awalnya wanita terlalu malu mengatakan apa yang ia sebenarnya inginkan di tempat tidur, bahasa tubuhnya akan menjadi sebuah petunjuk. Karena itu perhatikan tanda-tanda yang ditujukan tubuhnya sampai ia merasa cukup nyaman untuk mengatakan secara verbal. Cobalah perhatikan bagaimana pasangan anda merespon sentuhan dan reaksi yang dilakukan. Jika anda melihat tubuhnya mulai tegang ketika disentuh, rubah sentuhan sehingga merasakan kesenangan yang lebih nyaman. Sebaliknya jika masih belum terpengaruh, inilah waktunya untuk meningkat volume sentuhan.

Ingin mencoba banyak hal segera

Sebagian besar wanita memiliki sisi petualangan dan ingin mencoba hal baru di tempat tidur. Cobalah mengenalkan posisi dan fantasi baru perlahan-lahan tapi pasti, mulailah dengan meminta secara halus, meningkat ke yang lebih tinggi sampai kenyamanan dan kepercayaan tertanam dalam hubungan.

Mengacuhkan pasangan

Wanita umumnya tidak ingin diacuhkan di tempat tidur karena ini akan membuatnya tidak nyaman dan bahkan marah. Ini biasa dilakuan pria saat telah mencapai ejakulasi. Jangan biarkan seperti itu, perlakukan pasangan anda seperti saat anda tengah bercumbu, peluk dan cium sehingga kehangatan tetap dapat ia rasakan.

Terlalu bersifat meraja

Hubungan intim dimaksudkan untuk mencapai kesenangan dan kebebasan bukan ketidakseimbangan dan ketegangan. Karena itu komunikasi menjadi sangat penting. Cobalah meminta dengan suara lembut, menyampaikan keinginan dengan mata atau menarik tubuhnya ke posisi yang nyaman dan lihat reaksinya. Pendekatan ini akan memberikan hasil menguntungkan dibanding dengan pendekatan komando.

Melupakan daerah-daerah sensitif

Kenyataannya pria mungkin lebih tertarik langsung ke pusat daerah sensitif wanita dan cenderung lupa kalau tubuh wanita itu dipenuhi dengan daerah-daerah sensitif. Selanjutnya ketika anda berada di tempat tidur, cobalah mencium daerah punggung dimana bahu bertemu leher, usap sepanjang punggung sampai ke paha. Lakukan dengan lembut hingga ia merasakan sensasi luar biasa.

Menyimpulkan pasangan puas

Hanya karena anda telah mencapai ejakulasi bukan berarti pasangan anda puas. Ingat ada orang lain disamping anda karena itu berusaha membuat pasangan anda senang dan memberikan hal yang sama.

SAMPAIKAN YANG MANIS MELALUI TELINGA KIRI

Jika anda ingin mengungkapkan anda mencintai seseorang, sebaiknya sampaikan melalui telinga sebelah kiri, ungkap sebuah penelitian.

Hal ini didasari penelitian oleh para ahli ilmu jiwa di Sam Houston State University, Texas yang mengatakan seseorang akan cenderung lebih mengingat kata-kata emosional seperti "cinta", jika mereka mendengarnya melalui telinga kiri.

Dengan kata lain jika sesuatu yang baik didengar melalui telinga kanan, mereka cenderung lebih mudah melupakan.

Penemuan ini didukung fakta bahwa telinga kiri dikontrol oleh otak sebelah kanan yang bertanggung jawab untuk proses hal-hal emosional.

Penelitian ini melibatkan 26 orang yang mendengarkan kata-kata berbeda melalui ke dua telinga dalam waktu yang sama. Kata-kata disusun dari kata-kata emosional seperti "depresi" sampai kata-kata non emosional seperti "menggabung".

Setelah latihan, para partisipan ditanya sejumlah kata-kata yang mereka telah dengar.

Para peneliti menemukan bahwa partisipan memiliki ingatan yang lebih kuat terhadap kata-kata emosional yang mereka telah dengar melalui telinga sebelah kiri. Pengulangan yang sama melalui telinga sebelah kanan tidak sekuat yang disampaikan melalui telinga sebelah kanan.

MEMBEDAKAN CINTA DAN BIRAH

Cinta dan birahi adalah dua hal yang mewarnai suatu hubungan. Dengan membedakan antara keduanya, anda akan mengetahui kemana suatu hubungan

dibawa. Ingin tahu apakah hubungan anda itu didasari cinta atau birahi, simak caranya berikut ini:

Ungkapan perasaan

Temukan cara mengungkapkan bagaimana perasaan anda sebelum tidur bersamanya. Apakah anda merasa nyaman menggunakan kata "cinta" denganya? Apakah ia membalas perasaan anda? Apakah ia membuatnya sebuah petunjuk untuk melibatkan anda dalam kehidupannya? Apakah ia mengenalkan anda pada teman dan keluarganya? Jika ia memperlakukan anda seperti sebuah rahasia dan sebagian besar interaksi anda murni bersifat fisik, yakinlah ini sebagai tanda birahi bukan cinta dan sebaiknya anda berpikir dua kali untuk melanjutkan hubungan.

Lakukan tes lakmus

Sedikit tes mengenai cinta kekasih anda bisa menyelamatkan sakit hati anda kemudian hari. Suatu ketika anda tengah berinteraksi secara fisik, cobalah mengontrol diri sekalipun terasa sulit dan biarkan dia mengetahui anda tidak nyaman berinteraksi fisik untuk sementara. Lihat bagaimana reaksinya. Apakah ia tetap bersama anda tanpa interaksi fisik atau apakah anda mulai melihat sedikit perubahan darinya? Jika ia tiba-tiba menghilang, ia gagal dalam tes ini tetapi jika ia tetap berada di sisi anda dan menghormati cara anda ini, ia mungkin menjadi bagian dari anda.

Berbicara lebih keras dibanding kata-katanya

Ia mungkin berbicara segala hal yang baik tetapi tidak berarti perasaan asli berada dibelakangnya. Jika anda tidak yakin dengan maksudnya, tanya pada diri sendiri, apakah ia benar-benar memperhatikan kesejahteraan anda? Apakah ia mendukung anda dalam situasi sulit? Apakah ia berada di sisi anda dalam setiap kesempatan? Apakah ia akan menjadi teman baik anda?

Biarkan waktu berbicara

Kesenangan hubungan terletak pada saat anda tengah jatuh cinta. Dia selalu hadir yang pertama dalam pikiran saat anda bangun dan ketika kembali tidur, tetapi apakah ini cinta? Biarkan waktu ikut menentukan dan perhatikan apakah anda merasakan hal yang sama. Jika hubungan masih terasa kuat dan perasaan anda tidak hilang, inilah bukti bahwa ia menjadi tambatan hati anda.

6 POSISI YANG PERLU DIKETAHUI

Jika kehidupan seks nampak mulai mengalami sedikit bosan, mungkin yang anda perlu adalah sedikit perubahan dengan mencoba posisi seks berbeda sebagai cara terbaik mengatasinya.

Anda tidak perlu mengetahui kamasutra untuk menjadi hebat di tempat tidur dan mengeksplorasi posisi bercinta yang berbeda bukan berarti anda harus menjadi pemain sirkus di tempat tidur. Semua yang anda butuhkan adalah pikiran yang terbuka dan nyaman bersama pasangan.

Ada enam posisi yang perlu anda fokuskan. Ingat tidak semua orang mampu mencoba seluruh posisi itu karena keterbatasan fisik seperti hamil, obesitas, atau sakit. Sehingga sebelum anda mencobanya, ada baiknya simak keuntungan dan kerugian dari masing-masing posisi berikut ini:

Side by side

Posisi ini merupakan posisi dimana pasangan berbaring saling berhadapan dengan menempatkan satu kaki terhadap lainnya.

Keuntungan: Ini merupakan posisi yang baik ketika kedua pasangan merasa lelah atau jika pasangan anda tengah hamil dan masih menginginkan untuk bercinta.

Kerugian: Posisi ini tidak memberikan pria dapat melakukan penetrasi dalam.

Variasi: Wanita dapat berbaring membelakangi pasangannya dengan lutut dan pinggang sedikit dibengkokkan. Pria berbaring di belakangnya juga dengan membengkokkan lutut dan pinggang. Pria masuk dari belakang sehingga posisi ini lebih dikenal dengan posisi sendok.

Sitting

Posisi ini dimana pria duduk di tempat tidur dengan mengeratkan bantal dengan pergelangan kaki sampai paha. Pasangan duduk di atas pangkuannya dengan kaki pasangan melingkar ke pinggang.

Keuntungan: Posisi ini memungkinkan bagi pasangan menjadi dekat dan penetrasi mungkin lebih memuaskan bagi wanita. Kerugian: Posisi ini membutuhkan keterampilan fisik dan mungkin tidak disarankan bagi anda yang hamil atau memiliki masalah punggung.

Variasi: Wanita dapat menggunakan bantal untuk mengangkat tubuh agar lebih mudah masuk dan penetrasi sudut akan lebih menyenangkan.

Standing

Ini merupakan posisi dimana pria melakukan penetrasi pasangannya dari pantat selagi ia berdiri dengan sedikit membungkuk ke depan.

Keuntungan: Posisi ini sempurna bagi bercinta secara spontan atau yang lebih dikenal sebagai "quickie." Kerugian: Posisi ini juga membutuhkan keterampilan fisik dan tidak memungkinkan mendapatkan banyak keintiman.

Variasi: Jika pasangan memiliki tinggi yang sama, kesenangan akan meningkat ketika pria penetrasi pasangannya dari depan.

SEKS TANPA HUBUNGAN INTIM

Seks tidak harus selalu disertai dengan hubungan intim dimana anda dapat bercinta dengan memaksimalkan potensi seksual luar tanpa harus merasa kehilangan kenikmatan.

Berikut lima cara yang dapat anda lakukan dengan penekanan pada seksualitas dan sensualitas:

Bermain fantasi

Ada anggapan mengenai fantasi seks yang mengatakan jika anda melakukan fantasi seks, anda telah mengkhianati kehidupan cinta pasangan. Padahal kenyataan menunjukan wanita yang berfantasi dapat lebih merasakan kepuasan secara seksual dibanding mereka yang tidak.

Hal penting adalah lakukan sesuatu perlahan-lahan dengan mencoba kemungkinan skenario bersama pasangan agar ia tidak kaget. Kemudian bisikan ungkapan-ungkapan penting pada pasangan selagi anda berbaring bersama-sama atau biarkan satu diantara anda bercerita sementara yang lain mempraktekkan apa yang diceritakan.

Anda tidak perlu saling berhadapan untuk bercinta seperti ini. Fantasi dengan telepon atau e-mail akan membiarkan anda saling merangsang satu sama lain sekalipun anda tidak berada dalam satu tempat.

Saling memberikan sentuhan

Cara terbaik melakukan hal ini adalah dengan bergantian dimana satu memberikan sentuhan dan yang lain merasakannya. Buat suasana dengan latar musik dan lilin beraroma. Relakan anda kehilangan kesenangan sementara waktu untuk memberikan kesenangan sentuhan pada pasangan.

Anda dapat menggunakan jari, kaki, rambut atau bulu mata, kuku-kuku jari tangan dan tentunya tidak pada bagian sangat sensitif. Anda yang menikmati sentuhan sebaiknya mengungkapkan apa yang disenangi.

Sisipi dengan ciuman

Mulut termasuk salah satu bagian yang sangat sensitif yang memberikan sensasi dimana beberapa orang dapat mencapai orgasme hanya dengan ciuman. Mulailah dengan menemukan kembali ciuman klasik "mouth on mouth" sehingga anda merasakan dan mengalami ciuman apa yang benar-benar anda berdua senangi.

Kemudian cobalah ciuman keseluruhan. Eksplorasi apa yang terjadi ketika anda memberikan kecupan dan kemudian hembuskan napas sehingga udara dingin akan anda rasakan di kulit. Berikan isapan pada setiap jari dan ibu jari kemudian gigit dengan lembut.

Gunakan tangan

Memberikan kesenangan pasangan dengan tangan merupakan sebuah bentuk seni yang nyata. Rahasiannya adalah saling mengajari dan membimbing apa yang benar-benar anda sukai. Wanita umumnya menginginkan sesuatu yang pelan dan lembut sementara pria lebih senang sentuhan yang kuat.

Cobalah seks oral

Menurut sebuah survei wanita lebih mungkin mencapai orgasme melalui seks oral dibanding hubungan intim. Yakinkan anda untuk saling membimbing karena banyak

pasangan tidak menyadari bahwa terlalu banyak rangsangan dapat mematikan syaraf pada akhirnya.

Ketika anda tengah memberikan seks oral, bermainlah dengan lidah kemudian bibir dan lakukan dalam ritme yang teratur serta dibimbing dengan respon pasangan anda. Anda tidak perlu melumat penis atau vagina secara keseluruhan, carilah bagian yang paling sensitif seperti atas kepala penis bagi pria dan klitoris bagi wanita.

MANJAKAN PASANGAN DENGAN CUNNILINGUS

Ada banyak cara memberikan kesenangan seksual pada pasangan, salah satunya melalui cunnilingus. Teknik ini merupakan petunjuk sederhana bagaimana memberikan kesenangan pasangan dengan lidah tanpa harus selalu melakukan penetrasi "Mr P."

Jika anda termasuk seorang yang belum berani melakukannya karena malu atau tidak suka dengan aroma vagina pasangan anda, mintalah ia mandi lebih dulu. Setiap sentuhan dan isapan bibir dari mulut hingga vagina akan membuat anda terbiasa dengan aroma populer tersebut.

Lakukan perlahan-lahan, bayangkan vagina pasangan anda seolah-olah sebuah lollipop dimana anda siap melumatnya. Mulai dengan lidah untuk memberikan isapan-isapan lembut di vagina dari pintu masuk hingga klitoris. Lakukan dengan santai, nikmati dan jangan terburu-buru.

Gerakan lidah dengan bebas dari bibir vagina bagian dalam ke labia luar dari satu sisi hingga sisi lain merasa cemburu dan kemudian bergerak ke sisi lain setelah itu. Bayangkan apa yang dapat anda lakukan dengan lidah jika anda tengah berhubungan seks dengannya. Karena lidah dapat lebih mengontrol dibanding penis, sensasi akan membuat pasangan terangsang hebat.

Lidah dapat melakukan gerakan bebas dimana penis tidak dapat melakukannya. Karena itu mengapa tidak menggunakan lidah untuk "berhubungan seks" dengan pasangan anda. Biarkan lidah keluar masuk dan ketika di dalam, gerakan lidah untuk mengeksplorasi setiap sisi vagina pasangan.

Andapun dapat mengkombinasikan teknik ini dengan jari dimana pasangan anda akan mencapai orgasme berkali-kali. Selagi anda melakukan French kissing klitoris, gunakan jari untuk merabanya pada saat bersamaan atau jika anda dapat, lakukan dua gerakan berbeda. Masukkan jari untuk penetrasi vagina seperti penis lakukan sewaktu lidah menikmati klitoris.

Hati-hati untuk tidak salah melakukan karena vagina adalah area sensitif dimana gerakan yang salah membuat vagina kering. Perhatikan apa yang anda lakukan terhadap pasangan dan yakin anda tidak mendorong jari terlalu dalam dan cepat.

Gunakan jari dengan bebas dan jangan khawatir untuk masuk dalam setiap sisi, semakin anda santai melakukan, semakin nyaman pasangan anda. Anda mungkin tidak menyadari hal ini tetapi perasan pasangan anda membiarkan mulut anda basah dengan cairannya adalah salah satu kesenangan luar biasa.

Untuk membuat anda semakin nyaman melakukan, biarkan pasangan anda terletang dengan kaki terbuka dan lutut sedikit membengkok. Anda berbaring diantara kakinya dan biarkan kedua lengan di bawah kaki pasangan dengan kepala menghadap sasaran. Anda juga dapat duduk dalam posisi yang sama dan menempatkan kedua tangan anda di bawah belakangnya sehingga sasaran tepat dihadapan anda. Posisi ini membutuhkan sedikit lebih banyak kekuatan dan sangat menyenangkan bagi pasangan. Anda juga dapat meminta pasangan berbaring di ujung tempat tidur dengan mengangkang kakinya sehingga anda memiliki banyak ruang sewaktu berlutut dihadapan sasaran yang hendak anda bidik.

Anda tidak hanya terbatas dengan posisi ini, masih ada banyak variasi lain untuk melakukan cunnilingus. Tetapi yang penting jangan merasa malu, berani mencoba dan rasakan keasyikannya!

6 CARA TINGKATKAN ORGASME PRIA

Orgasme adalah suatu sensasi erotik yang menyenangkan, yang menimbulkan suatu perasaan nikmat (Prof. DR. Dr. Wimpie Pangkahila, KCM, Rabu 20/8/03). Banyak cara yang bisa dilakukan untuk meningkatkan orgasme baik pada wanita ataupun pria. Berikut ini cara meningkatkan orgasme pada pria.

Sebelum menempatkan pasangan dalam posisi dan mempersiapkan untuk mengejutkan diri sendiri, anda perlu memperhatikan kebutuhan pasangan anda juga. Ketika anda siap melakukan hubungan intim bersama pasangan, upayakan ingat apa yang terjadi disekitar anda dengan memperhatikan hal-hal berikut:

Perhatikan sensasi fisik

Dengarkan suara-suara disekitar anda seperti musik atau rintihan pasangan (atau bahkan suara anda sendiri). Rasakan sensasi menyatunya tubuh anda bersama pasangan dan pakailah tangan untuk mengeksplorasi area lain pasangan anda. Berikan ciuman dan rasakan tubuhnya. Tatap dan gunakan cermin untuk melihat anda berdua selagi saling berpelukan.

Fantasi

Kadang-kadang membayangkan anda tengah bersama pasangan dalam situasi bahaya atau memainkan peran ketika anda baru saja bertemu dan bahkan tidak kenal namanya dapat meningkatkan sensasi seks dan berujung pada orgasme yang kuat.

Minta pasangan menstimulus bagian lain tubuh anda

Anus ditemukan merupakan bagian tubuh pria yang paling mudah terangsang atau disebut G-spotnya pria. Selagi anda berhubungan intim, mintalah pasangan anda meraba bagian luar anus atau bahkan menggunakan jari-jarinya memijat prostate anda. Jika anda tidak berani memintanya melakukan sentuhan anal, mintalah tangannya meraba-raba testis dan memijatnya. Ini sangat membantu anda mencapai orgasme dengan lebih mudah dan menyenangkan.

Menyela hubungan intim

Selagi anda berhubungan intim, hentikan bercinta sesaat dan alihkan melakukan aktivitas lain beberapa saat. Setelah itu, teruskan penetrasi kembali dan lakukan sampai anda siap orgasme. Menyela hubungan intim tidak hanya meningkatkan orgasme anda, tapi juga meningkatkan orgasme pasangan.

Erat dan lepaskan otot-otot anda

Baik itu pinggul atau paha, mengeratkan otot-otot beberapa saat dan kemudian membiarkannya santai dapat membuat orgasme tak terlupakan. Rasakan kebebasan melakukan latihan Kegel atau mengeratkan paha saat anda tengah bercinta.

Fokus pada orgasme

Banyak pria cenderung maniak ketika mereka berbicara mengenai orgasme atau ejakulasi. Perlahan-lahan ketika anda merasakan akan keluar. Penetrasi pasangan anda lebih lambat dan fokuskan pada sensasi ketika ejakulasi mulai mendekati dasar penis dan biarkan keluar dari tubuh anda.

End of File (rp/askmen)