

ZBOG RIZIKA OD TRUDNOĆE I BRIGE O DJECI

bida?



Illustracija: The New York Times

osoba željeti spavati s tobom, a zajednički život već godinama otupljuje sve to.

Znanstvenici također vjeruju su žene predodređene za seks s više partnera. Penis ima upola manje živčanih završetka od klitorisa, a sposobnost žena da imaju višestruke orgazme može biti prirodni način poticanja traženja više i bolje sperme. Upravo stoga znanstvenica Kim Wallen misli da smo možda trebati ponovno preispitati što žene žele. Ideja da monogamija pristaje prirodnoj seksualnosti žena, smatra, ne mora biti točna.

Ženski ekvivalent Viagra

Potruga za ženskim ekvivalentom Viagra traje petnaestak godina, a seksolozi i istraživači vjeruju da je samo pitanje vremena kada će naći



lijek za monogamiju - kako neki nazivaju "žensku Viagra". No, ona zapravo može imati učinak za jačanje, a ne potkopavanje monogamije.

Sva ova istraživanja i razgo-

voru sa stručnjacima iz različitih područja seksualnosti, predstavljaju tek pionirski pothvat u suvremenoj seksologiji i suočavaju nas s kontroverznom, ponekad neugodnim otkrićima. Ali dokazuju i to da još uvijek ne mogu naći odgovore na prilično jednostavna pitanja: postoji li G-točka, ima li više vrsta orgazama? Jer, teško je ljudsko uzbuđenje i seksualno ponašanje ispitivati u laboratoriju. Sudeći prema svemu izre-

čenom i tezi da su žene sklone promiskuitetu kao i muškarci, djeličak čega smo saželi u ovom tekstu, zasigurno će biti štitivo za razmatranje mnogo duže od ljetnih mjeseci.

Stijene,
naj-rekvizit
ljeta

Priroda nam svakodnevno daje bezbroj mogućnosti za osvježavanje svoga tijela i njegovo pokretanje. Na svakom mjestu možete pronaći rekvizit za vježbanje i uživati u pokretanju svoga tijela. More je idealan medij, a stijene još jedan rekvizit kojim ćete se baviti, unijeti promjene i izazov u svoju svakodnevnu rutinu.

Slika 1. Pronadite stijenu ili plićak. Uхватite se rukama za stijenu, izdužite cijelo tijelo i čvrsto stisnite opružene noge. Udahnite i pustite da vas voda isteže. Izdisajem pokušajte svoje tijelo izvući što više iz vode tako da savijate laktove i povlačite ih usko uz tijelo. Ponovite osam puta i osjetite mišiće trbuha, leđa, stranjičice, ramena i ruku.

Slika 2. Sjednite na stijenu licem vodi i s rukama uz tijelo. Iz te pozicije spustite se u vodu ili se iz vode podignite na ruke. Savijte laktove, isprsite se i dišući imitirajte kretanju kao da vozite bicikl u vodi.

Slika 3. Iz prethodne vježbe okretanja padala u ritmu od četiri ponavljanja nastavite vježbu dodajući četiri ponavljanja brzog širenja i skupljanja opruženih nogu pod vodom. Ove dvije vježbe pomoći će vam da otvorite svoj prsni koš, povećate dišni kapacitet, aktivirate mišiće nogu i kukova.

Slika 4. Iz iste pozicije nastavite širiti i skupljati opružene noge, ali ih sa svakim sljedećim ponavljanjem pokušavajte podići malo više iznad razine vode u širokoj i uskoj poziciji. Ponovite šest do osam puta.



Slika 5. Završite set vježbi tako da zadržite poziciju stisnutih i opruženih nogu dok rukama pokušavate dohvatiti svoje potkoljenice aktivirajući mišiće trbuha. Ponovite osam do deset puta, a ako želite veći izazov podižite obje noge u zrak.

Ovu vježbu ukoliko ste u plićaku izvodite iz ležeće pozicije.

Ne zaboravite ono najvažnije. Uživajte, budite sretni, nasmijani i zahvalni na mogućnostima koje su oko vas.

