

Molnár Kinga<sup>1</sup>, Tóth Erika<sup>1</sup>, Varró Petra<sup>1</sup>, Koronczai Beatrix<sup>2</sup>, Zsákai Annamária<sup>1</sup> –  
MTA-ELTE EGYK Kutatócsoport

<sup>1</sup>Eötvös Loránd Tudományegyetem, TTK, Biológiai Intézet

<sup>2</sup>Eötvös Loránd Tudományegyetem, PPK, Pszichológiai Intézet



### *Szexuális nevelés elektronikus tananyag ([tuti.elte.hu](http://tuti.elte.hu)) – tanári segédlet 5.*

A kutatást a Magyar Tudományos Akadémia Közoktatás-fejlesztési Kutatási Programja támogatta.

Az elektronikus tananyagot tartalmazó weboldalt a [MedInnoScan Kutatás-fejlesztési Kft.](#) készítette és üzemelteti.

---

## *A kifejlődött nemi szervek*

### **Tartalom**

A férfi nemi szervek	2
Férfi intim tisztálkodás	5
A női nemi szervek	5
Női intim tisztálkodás	9
Mi segíti az orgazmus elérését?	10

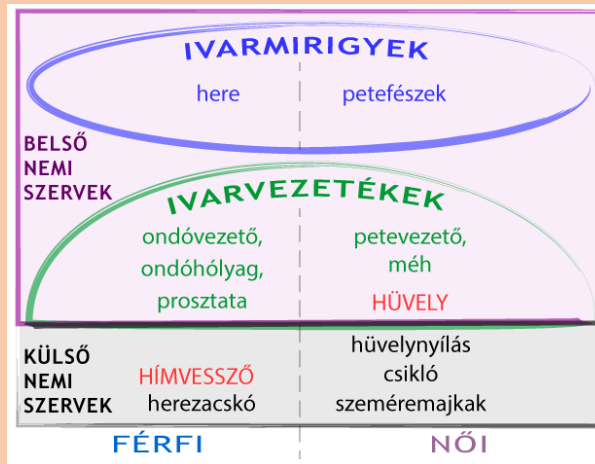
Ebben a fejezetben a már kifejlődött ivarszervrendszer szerveinek felépítését és alapvető feladatait tekintjük át. Ehhez érdemes a szerveket helyzetük szerint csoportokba sorolni, és ha egy kategóriában több szerv is szerepel, azokat az őket egymáshoz kapcsoló funkciójuk sorrendjében végiggondolni. Ezt figyelembe véve kijelenthetjük, hogy az ivarszervrendszert a belső és külső nemi szervek együttese alkotja.

A **belső nemi szervek** közé tartoznak azok, amelyek a testfalon belül helyezkednek el. Funkciójuk alapján a sorban az elsők az ivarmirigyek, hiszen az ivarsejtek bennük termelődnek. A herék és a petefészkek a hasüregben alakulnak ki és ha figyelembe vesszük, hogy a herezacskók a hasfal kitűródésével jönnek létre, az egész élet során a hasüregben maradnak. Ugyancsak a hasüregben haladnak az ivarvezetékek, amik az ivarsejteket életben tartják és a külvilág felé vezetik. Ezek az ondóvezeték, az ondóhólyagok, a prosztatata (más néven dűlmirigy), valamint a petevezetők (más néven méhkürt), a méh és a hüvely. A **külső nemi szervek** kialakításában alapvetően a testfal vesz részt. Ide tartoznak a herezacskók és a hímvessző, valamint a szeméremdomb képletei, a szeméremajkak, a csikló és a hüvelybemenet.

### **ÉSZREVETTED?**

A TUDTAD blokk csoportosítási szempontja a funkciókra fókuszál azzal, hogy kiemeli az ivarmirigyeket, mint az ivarsejteket létrehozó szervet. Ezek nélkül a többi szervnek és ezzel együtt az egész szervrendszernek nem lenne funkciója. Ehhez képest az ún. járulékos szervek, a vezetékek és a pározószervek valóban csak kiegészítő funkciókat töltenek be: teljessé egészítik ki az szervrendszer egészének szerepét. A helyzet szerinti csoportosítás eredménye is két „halmaz”, itt azonban a „kívülről látható vagy nem” kérdésre adható válasz a fő szempont. E kérdésnek tudományosabb megfogalmazása a testfal szervek kialakításában betöltött szerepének vizsgálata. Ha a kétféle csoportosítás eredményét összevetjük, akkor a férfi és női szervek közül a legfeltűnőbb eltérést a pározószervek esetében látjuk: ez mindkét nemben járulékos szerv, férfiakban külső (hímvessző), nőkben azonban részben belső nemi szerv (hüvely, aminek csak a nyílása látható kívülről). A pározószerv funkciójának meghatározása, mint „közösülést lehetővé

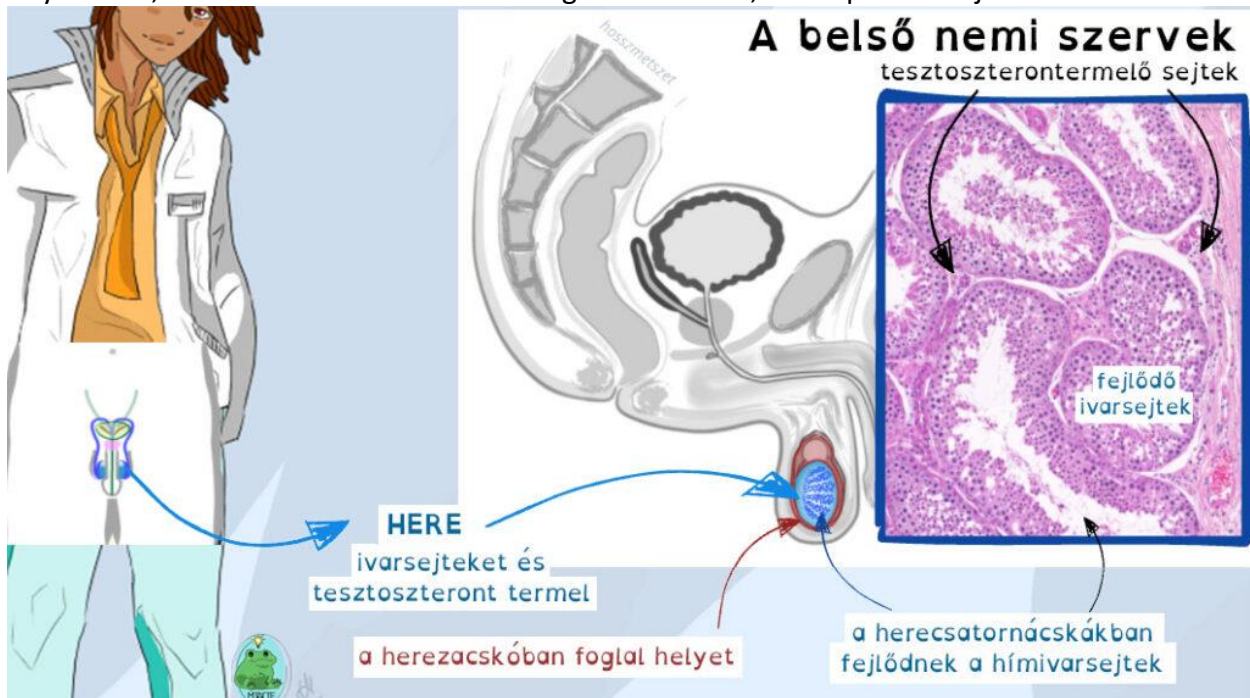
tevő szerv” a szeméremajkakat és a csiklót is a páرزszervek közé sorolja: ezek azonban valóban minden tekintetben külső nemi szervek.



A férfi nemi szervek

*Helyzetük, felépítésük és működésük*

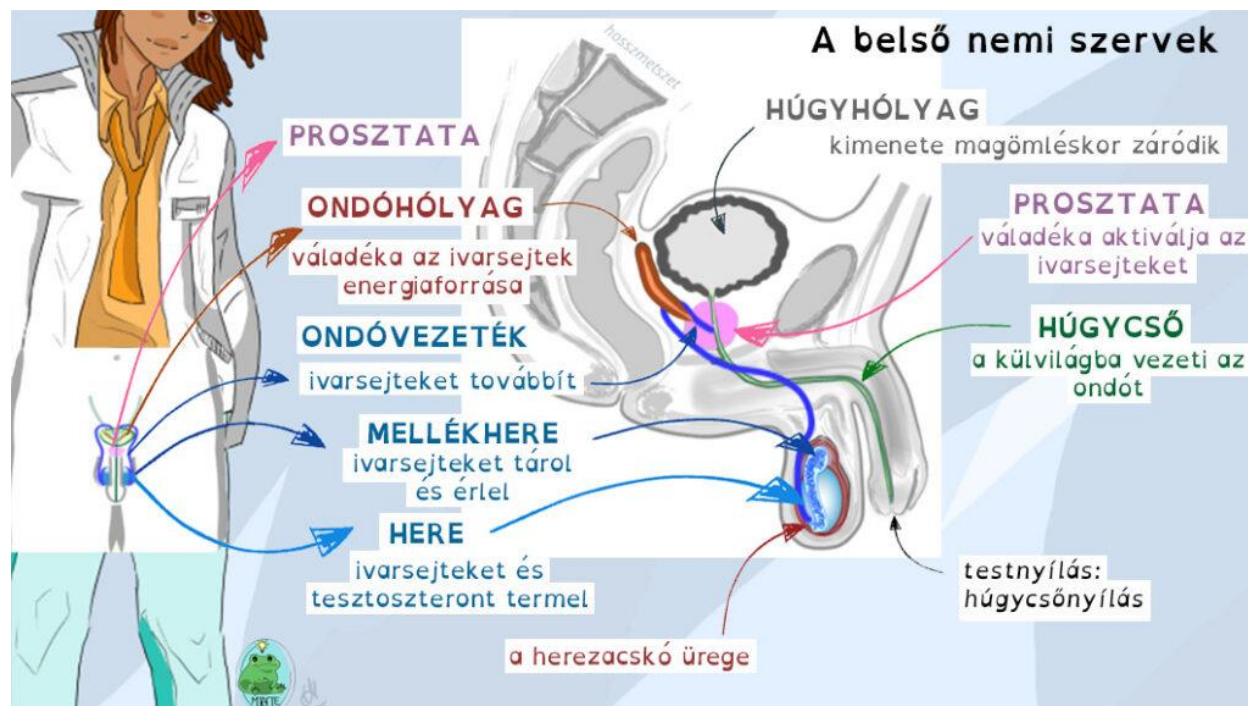
A férfi nemi szervek funkcióját alapvetően biztosító szerve a **here**. A herezacskóban, a hasüreggel kapcsolatban lévő testüregrészen foglal helyet. Ez a helyzete biztosítja a hímivarsejtek létrehozásához szükséges, testüregnél kissé alacsonyabb hőmérsékletet. A herét **herecsatornácskák** töltik ki, ezekben fejlődnek az ivarsejtek. A herecsatornácskák között tesztoszteron termelő sejtek csoportjai találhatóak. A tesztoszteron részben a vérbe, részben a herecsatornácskákat kitöltő váladékba kerül. Jelenléte nélkülözhetetlen az életképes spermiumok létrehozásához. A heréből a hímivarsejtek csak magömléskor kerülnek ki, ennek elmaradása esetén egy idő után elpusztulnak és felszívódnak. Mivel a spermium termelés folyamatos, a herecsatornácskában mindig vannak fiatal, életképes ivarsejtek.



## TUJTAD?

A herecsatornácskák falát alkotó dajkasejtek szorosan kapcsolódnak egymáshoz, és az immunrendszeri sejtek által átjárhatatlan határfelületet képeznek. Ennek a jelentősége, hogy így a herecsatornácskák ürege, azaz a fejlődő ivarsejtek az immunrendszertől elszigetelten fejlődhetnek. Biztosan tudod, hogy az immunrendszer fejlődése a serdülőkor kezdete, azaz az ivarsejtek szervezetben való megjelenése *előtt* fejeződik be, ezért az immunrendszer sejtjei nem tanulják meg felismerni az ivarsejteket. Ha a herecsatornácskák nem képeznének ilyen gátat, az immunrendszer elpusztítaná az ivarsejteket és ez sterilitást okozna.

A hímivarsejtek a **mellékherébe** kerülnek: itt még „érlelődnek” (mozgásképesek lesznek) és a magömlésig tárolódnak. A mellékheréből indul az **ondóvezeték**, ami visszatér a hasüregbe, majd a húgyhólyag tövében induló húgycsőbe vezet. Az ondóvezeték fala izmos, így magömléskor a hímivarsejteket perisztaltikus mozgással továbbítja. Végéhez közel kapcsolódik hozzá az **ondóhólyag**, amelynek váladéka fruktóztartalma a spermiumok energiaforrása. Ahol a két ondóvezeték a húgycsőbe torkollik, még egy járulékos mirigy fejlődik: ez a **proszta** (dűlmirigy). Állománya körülveszi a húgycsövet, ahová az ivarsejteket aktiváló váladékát juttatja. A hímivarsejtek a **húgycsőbe** csak közvetlenül a magömlést megelőzően kerülnek, és idevezető útjukon megkapják az ondóhólyagok és a proszta váladékát is: így alakul ki az **ondó**. A húgycső a hímvessző csúcsán a külvilágba nyílik. Feladata kettős: vagy vizeletet, vagy ondót vezet: magömléskor a húgyhólyag felőli vége elzáródik, így az ondó és a vizelet nem keveredik.



A külső ivarszervek közül a páros szerv a **hímvessző (pénisz)**. Átlagos hossza nyugalomban 9,1 cm. Van ún. gyökere, ami páros és a medencecsontokhoz rögzíti. Ez a páratlan testben folytatódik, aminek a szabad végét a makk zárja le. A hímvessző bőre csupasz, a makk tövében egy olyan bőrredőt képez, ami a makkra ráhajlik: ez a fityma, más néven előbőr. Nyugalmi állapotban a

makkot takarja, annak felszíne tehát rejtve van. A hímvessző bőrének ingerlése merevedést vált ki – ez fokozottan igaz a makk bőrére.

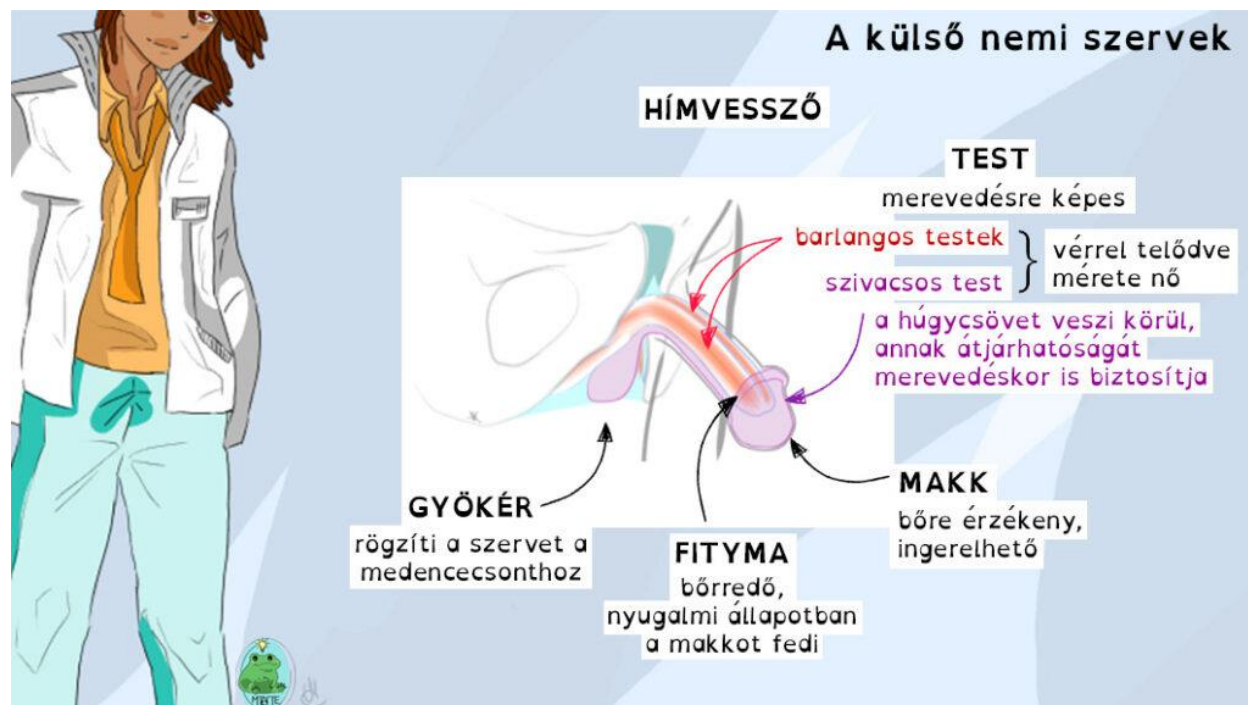
A hímvesszőben két barlangos és egy szivacsos test húzódik. Nemi izgalom hatására mindkettő vérrel telítődik, mindkettő térfogata megnő. A **barlangos testek** fala csak egy ideig képes tágulni: a bele áramló vér az üregeit teljesen kitölti, miközben a visszavezető vénákban elzáródik a vér útja. A barlangos testek a befogadott folyadéktöbblet hatására megduzzadnak, a hímvessző kiegyenesedik, mind vastagsága, mind hossza megnő és megmerevedik: a folyamat neve **merevedés** (erekció). A merev hímvessző átlagos hossza 13,1 cm.

A merevedés reflexes folyamat, tehát érzelmi háttér nélkül is lejátszódik. Kiválthatja érintés, erotikus látvány, hallott vagy olvasott szöveg, de akár a képzelet is (emberben - az illatszerek általános használata ellenére - a szagok szerepe kevésbé jelentős, mint az állatvilágban). Az alvás alatti (éjszakai) merevedés a serdülőkor kezdetétől természetes jelenség, amit gyakran erotikus álmok is kísér. Előfordulhat reggel, ébredéskor is.

#### HASONLAT

A barlangos testeket talán leginkább egy vízágyhoz lehet hasonlítani: ha erre ráfekszünk, a falát ugyan kissé benyomjuk, de épp folyadékkal való teltsége miatt nem esik össze alattunk, azaz lehet rá támaszkodni (szilárdabb támasztékot ad, mint a levegővel lenne feltöltve, mert a gázok összenyomhatók). A vízágy a funkcióját két ténynek köszönheti: a belsejét összenyomhatatlan folyadék tölti ki és a fala vastag, a folyadék nyomásának szilárdan ellenáll.

A páratlan **szivacsos test** fala vékonyabb, a beáramló vér nyomásával szemben kis ellenállást tanúsít, így az ide beáramló vér képes tágítani. A szivacsos testben fekszik a húgycső, amit ezért a beáramló folyadéktöbblet nem szorít össze.



A merev hímvessző képes a hüvelybe hatolni. A makk és a hüvely felszínének egymáshoz való súrlódása (a hímvessző ritmikus mozgata) megömléshez vezet. A **magömlést**, tudományos nevén **ejakulációt** kényeztet kialakulása, orgazmus kíséri. A magömlés reflexes folyamat, de akaratlagosan késleltethető (a reflex gerincvelői, a szabályozás agyi).

A külső nemi szervekhez tartoznak a **herezacskók**. Még magzati korban kialakulnak és az egymás felé néző oldalukkal összenőnek. Egészséges magzatban a herék a hasüregből már a születés előtt ide kerülnek: ez a hasüregen kívüli helyzet biztosítja az egészséges hímvarsejtek fejlődéséhez szükséges hőmérsékletet. Mivel a herezacskókat a hasfal kitüremkedései hozzák létre, a herezacskók falában testfal izomzat is van. Ennek szerepe a hőmérsékletszabályozás: alacsonyabb hőmérsékleten az izomréteg összehúzódik és kissé közelebb (feljebb) tolja a heréket a hasüreghez, míg melegebb környezetben elernyed, hagyja a heréket a hasüregtől eltávolodni. Divat a testhez simuló nadrág viselése. Gondolj azonban bele, hogy az ágyéktájékon szűk alsónadrág és farmer gátolja a herezacskó hőleadását, ezzel károsítja a spermiumok fejlődését. A spermiumok éréséhez nagyjából 3 hónap szükséges, de ne csak gyermek nemzés előtt 3 hónappal cseréld le a nadrágod, mert szűk nadrág hosszú távú viselése visszafordíthatatlan károsodásokat is okozhat a herezacskóban lévő szervek szerkezetében és működésében. A herezacskók bőre érzékeny (receptorokban gazdag), így ingerelhető. Serdülőkortól szőrzet borítja.

#### *Férfi intim tisztálkodás*

A külső nemi szervek területén a bőr érzékenyebb, vékonyabb, mint más testrészeinken. Tisztántartásuk ajánlott napi egyszer, meleg vízzel. A napi zuhanyozáson, fürdésen kívül nagyon fontos még, hogy a vizelet és széklet ürítésekor, illetve a szexuális tevékenység során is odafigyelj az intim testrészeid tisztaságára. A szeméremszőrzet tisztántartása is fontos. Ha borotválod, ne borotválj le teljesen, hogy megelőzd a gyakori gyulladások kialakulását – érdemes tudnod, hogy a szőrzet is védi a nemi szerveket a kórokozóktól, megnehezíti eljutásukat a testnyílásokhoz. A szeméremszőrzeted fazonírozásához mindig külön borotvát használj, amit használat után alaposan öblíts le! A borotvapengét rendszeresen cseréld, ne használd túl sokáig!

Az intim területeiden kerüld a parfümök, dezodorok használatát! Kényelmes, pamut alsóneműket válassz! Rendszeresen, legalább naponta cseréld a fehérneműdet! Nyilvános WC ülőkéjére soha ne ülj le, csak akkor, ha letakarhatod steril papírkendővel! WC-használat előtt és után is moss kezet!

Szexuális együttlét előtt (közvetlenül vagy néhány órával előtte), hogy az együttlét kellemesebb legyen, ajánlott mindkét félnek a zuhanyzás, fürdés, fogmosás.

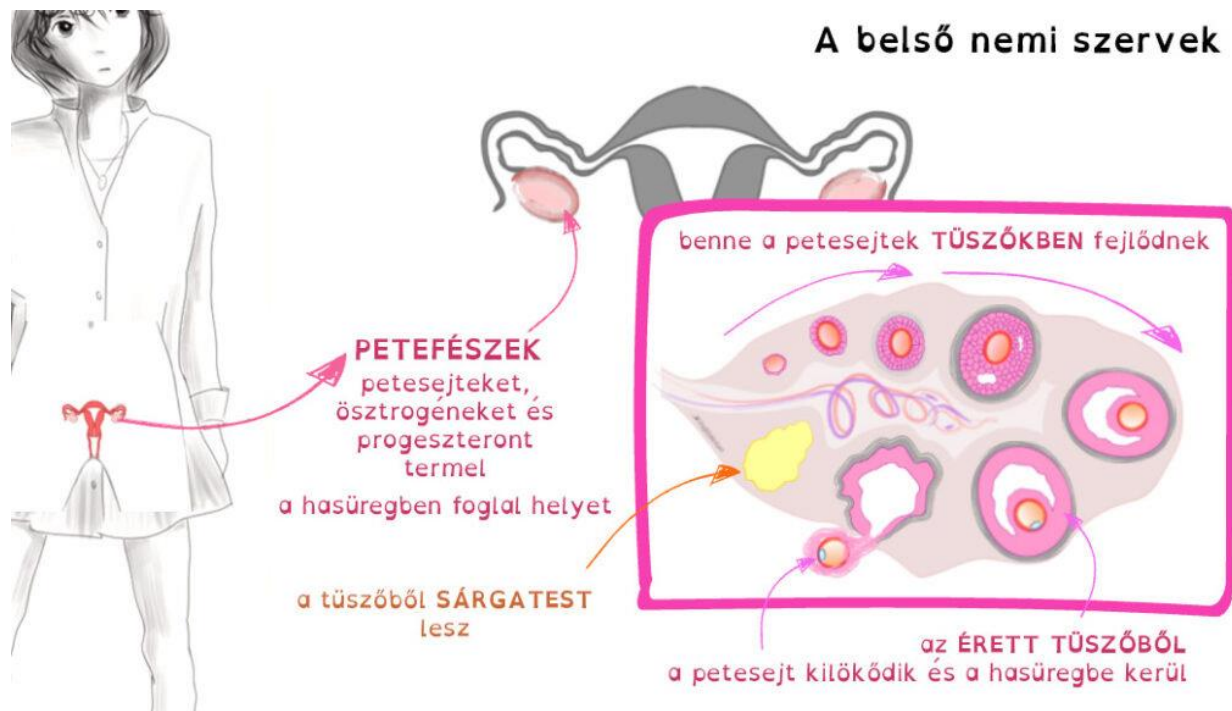
Zuhanyozáskor alaposan, a fitymát is felhúzva tisztítsd meg a péniszedet az összegyűlt vizeletcsepp, izzadtság, faggyúszerű váladék eltávolítására. Ugye tudod, hogy ha pisilés után maradt esetleg vizelet a péniszeden, nem ciki letörölni azt WC-papírral!

#### *A női nemi szervek*

##### *Helyzetük, felépítésük és működésük alapjai*

A női nemi szervek alapfunkcióját a **petefészkek** adják. A hasüregben, a medence alsó részében (kismedencében) foglalnak helyet. Bennük **tüszők** találhatóak, amelyek mindig egy petesejt fejlődési alakot és az akörül elhelyezkedő tüszőhámsejteket tartalmaznak. A lányok minden tüszője kialakul a magzati korban, más szóval új tüszők a születés után már nem keletkeznek (a férfiakkal ellentétben születés után a nők szervezetében a szaporodási időszakban

létrehozható petesejtek száma nem növekszik). A magzati tüszőkben a petesejtképző sejtek amint belépnek a meiózisba, a sejtosztódás leáll és a tüsző egésze nyugalmi állapotba kerül. A serdülőkor beköszöntével minden hónapban (átlagban 28 naponként) kiválasztódik egy tüsző, ami folytathatja fejlődését és érett tüszővé alakulhat: a tüszőhámsejtek száma benne sokszorosára nő, a sejtek között üreg nyílik és ezt folyadék tölt ki. Ebben a folyadékban ösztrogének halmozódnak fel, amik a petesejt fejlődéséhez nélkülözhetetlenek. Az ösztrogéneket a tüszőhámsejtek termelik, és a hormonok részben a tüszőfolyadékba, részben a vérbe kerülnek. Az érő tüsző a petefészek felszíne alá tolódik és felreped: kiszabadul belőle egy tüszőhámsejtekkel körülvett petesejt. A továbblépésre kiválasztott tüszőben a petesejtképző sejt osztódása is tovább léphet, befejezheti a meiózis első szakaszát. Ennek az a következménye, hogy a tüszőből távozó petesejt fejlődési alak mellett van egy testvér utódsejt is – mindkettő *haploid*. A kiürült tüsző sárgatestté alakul és progeszteront kezd termelni. A sárgatest a következő ciklus elejére elsorvad, azaz mérete és hormontermelése jelentősen csökken.

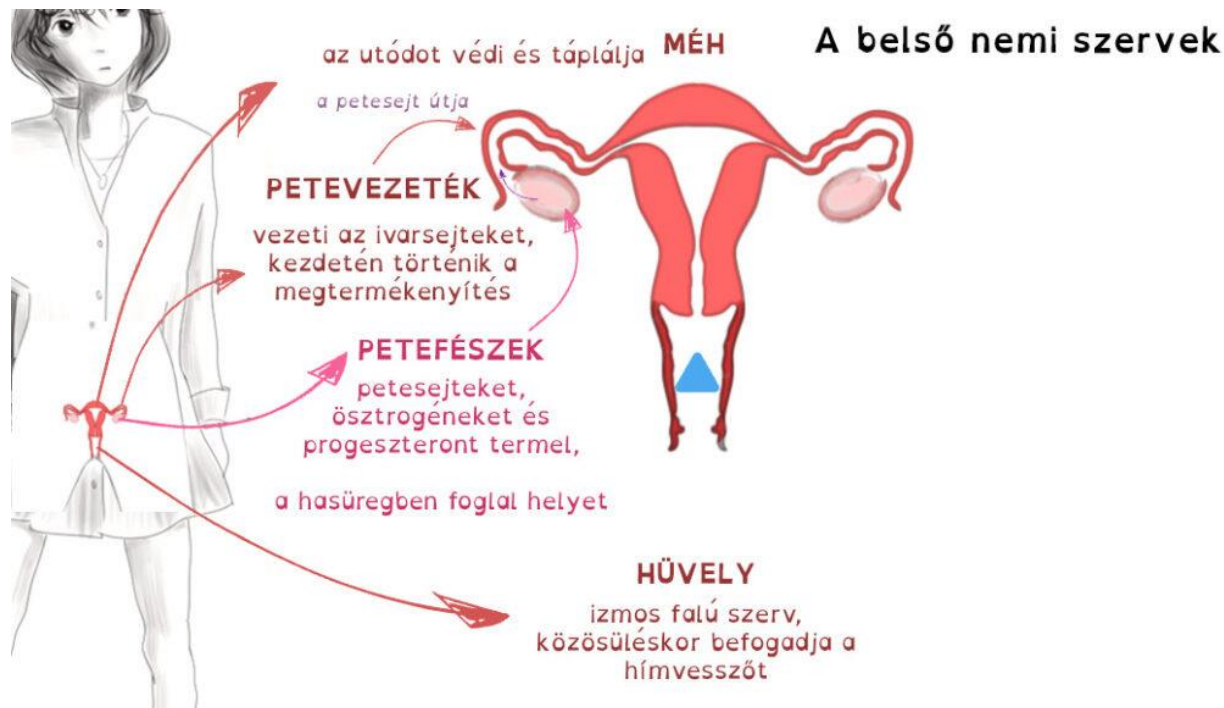


### ÉSZREVETTED?

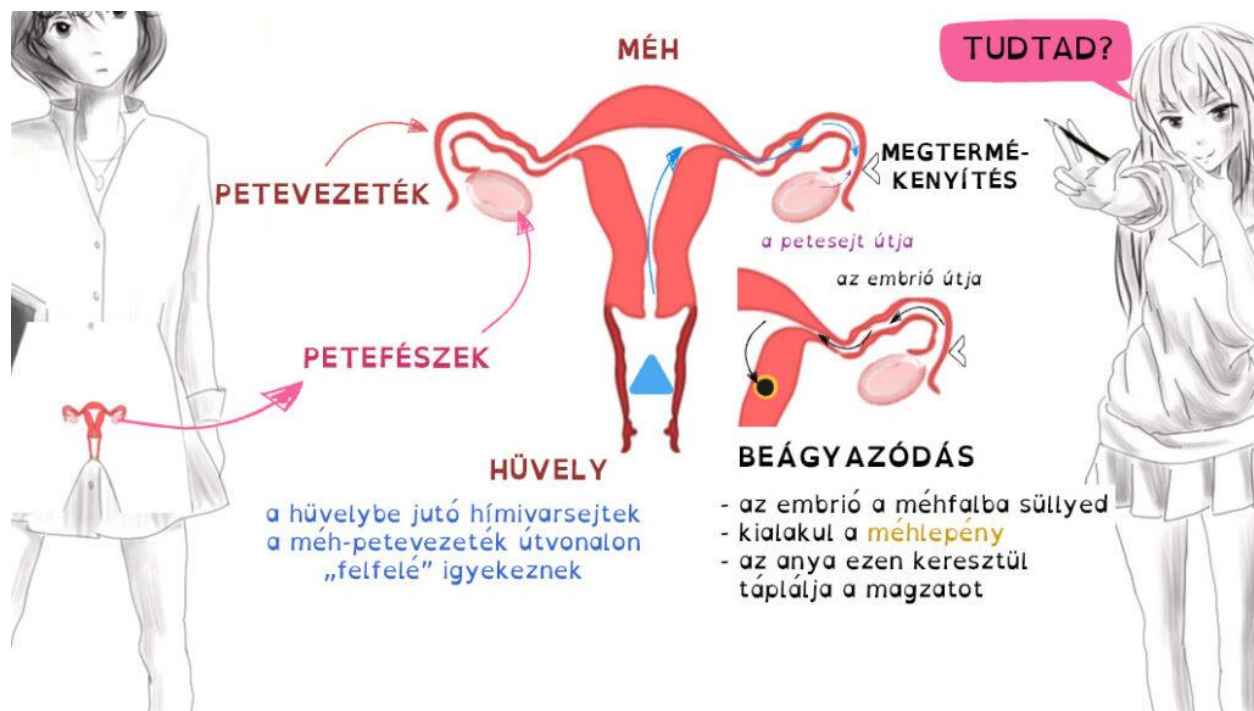
A tüszők és a herecsatornácskák párhuzamba állíthatók egymással: az alakjuk ugyan eltérő, de mindkettőn belül ivarsejtek fejlődnek. Ez azt feltételezi, hogy mindkettő képes biztosítani azt a különleges, tesztoszteronban vagy ösztrogénekben gazdag környezetet, ami az egészséges ivarsejtek fejlődéséhez szükséges.

A tüszőből kilökődő petesejt ismét nyugalmi állapotba kerül és kíséretével körülvéve a petevezetőbe sodródik. Ennek csillós felszíne a sejtcsoportot méhbe vezeti. A **méh** izmos, nagyfokú tágulásra képes szerv, belső felszínét nyálkahártya béleli. A nyálkahártya szerkezete – a petefészekhez hasonlóan és azzal összekapcsolt módon - ciklikus változásokat mutat. Ennek célja, hogy a nyálkahártyát hónapról hónapra az embriót befogadni képes állapotba hozza. (A

méh, mint az ivarutak jellegzetes szakasza az emlősök „nagy újítása”, hiszen segítségével az utódnak maximális anyai védelem biztosítható mindaddig, amíg életképes állapotban meg nem születik.) A méh ürege a külvilág felé elvékonyodik: ez a **méhnyak**, amit a külvilágból érkező fertőzések megakadályozása érdekében nyálkadugó tölt ki. A méhnyak területéről a **méhszáj** vezet a hüvelybe. A **hüvely** a női páرزószerv, izmos, rugalmas falában olyan mirigyek vannak, amik savas kémhatású váladékot termelnek: ennek fertőtlenítő hatása van. Ez a közeg a hüvelybe kerülő hímivarsejtek egy részét is elpusztítja. Szerencsére a tüszőrepedés időszakában a kémhatás megengedőbb, lúgosabb lesz, ami növeli a spermiumok életben maradási esélyét.



Nézzük, mi történik egy közösülés után. A hüvely felső részébe került hímivarsejtek egy része mindenképpen elpusztul, a túlélők pedig „felfelé” a méhbe, majd a petevezetőbe igyekeznek. Útjuk során olyan aktiváló hatások érik őket, amiknek következtében termékenyítő képesek lesznek: ugyan mozgásképesek voltak, de a petesejtet felismerni eddig nem tudták. Fontos ismeret, hogy *a hímivarsejtek csak a női ivarutakban válnak képessé arra, hogy a petesejttel egyesülve embriót hozzanak létre.* A szerencsés túlélők a petevezető elején találkoznak a petefészekből kiszabadult, fejlődését még be nem fejezett petesejtet is tartalmazó sejtcsopottal. Közülük a leggyorsabb hímivarsejt átfurakszik a petesejt kísérőinek rétegén és egyesül a leendő petesejttel, ami ennek hatására (végre) befejezi a meiózist (lezajlik annak második szakasza is). Kialakul a megtermékenyített petesejt (zigóta) és osztódva létrehozza az embriót, ami fejlődése közben a méhbe sodródik, annak nyálkahártyáján megtapad és abba – mint forró fémgolyó a méhviaszba – belesüllyed, tehát beágyazódik. Az embrió és a méhnyálkahártya közösen létrehozza a méhlepényt, amelyben az anyai és a magzati keringés találkozik és a kettő között gáz- és anyagcsere folyamatok indulnak be.



Abban az esetben, ha nem történik megtermékenyítés, a petevezetőbe került petesejt kíséretével együtt elpusztul és felszívódik.

#### TUDTAD?

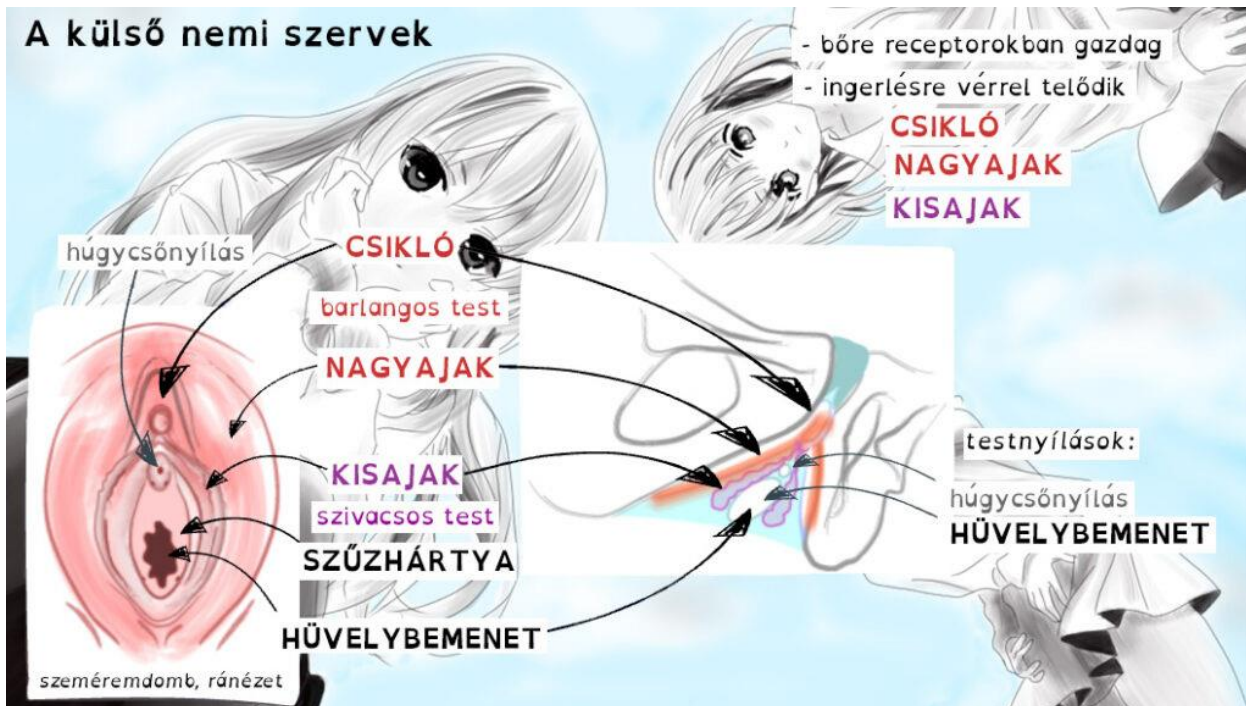
Vajon mennyi hímivarsejt van egy ejakulátumban, meddig él egy spermium és egy petesejt? E kérdésekre sokféle válasz található a neten. Ennek magyarázata az, hogy az ivarsejtek felsorolt jellemzőit saját adottságaikon kívül nagymértékben befolyásolja aktuális környezetük szinte minden paramétere. Az itt közölt adatok tehát csak példák, konkrét esetben szakember (andrológus) értékelésére kell támaszkodni.

Egy magömlés alkalmával kb. 3 cm<sup>3</sup> ondófoladék ürül, amely köbcentiméterenként 40-300 millió spermiumot tartalmaz. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) 2010-es adatai alapján az átlagos spermiumszám 255 millió/cm<sup>3</sup>, a legalacsonyabb elfogadható érték 13 millió/cm<sup>3</sup> (39 millió/ejakulátum). Az ondó értékelésében – a spermiumok száma mellett - fontos adat a normális alakú és mozgással rendelkező sejtek aránya. A spermiumok mozgásának sebessége 1-4 mm/perc, így nagyjából 3-6 óra alatt jutnak el a hüvelyből a megtermékenyítés helyére. A hímivarsejtek a női ivarutakban 2-3 napig is életben maradnak, míg a petesejt életképessége csak 1 nap.

A nők külső nemi szervei a **szeméremdombon** helyezkednek el. A **csikló** lényegében a hímvessző makkjának felel meg: belsejében szivacsos test húzódik, ezért merevedésre képes. Bőre receptorokban gazdag és ingerlésével orgazmus váltható ki – ennek időtartama a férfiakhoz képest hosszabb. A csikló mögött külön-külön nyílik a húgycső és a hüvely. Az első közösülésig a **hüvelybemenetben** található a vékony **szűzhártya**, ami hordozhat egy, vagy akár több nyílást is. Rendellenesnek akkor tekinthető, ha nagyon vastag és/vagy csak nagyon kis felszínén lyukas. A szűzhártya átszakadását kis vérzés kíséri. A hüvelybemenet közelében olyan mirigyek nyílnak, amelyek nemi izgalom hatására a hüvelynyílás környékét és a hüvely belső felszínét síkossá teszik,



ezzel megkönnyítik a hímvessző behatolását. Funkciójuk nélkül a közösülés fájdalmat okoz. A hüvelybemenet két oldalán a **szeméremajkak** találhatóak. Mindkettő bőrredő (azaz mindkettőt a testfal alakítja ki). A kis szeméremajkakban a csiklóban végződő **szivacsos test**, a nagy ajkakban pedig **barlangos test** húzódik: nemi izgalom hatására az ajkak tehát megduzzadnak.



#### TUDDTAD?

A hüvelybemenet közelében lévő mirigyek a fokozódó nemi izgalomra egyre több váladékot termelnek. Ha ennek mennyisége nem elegendő, a hímvessző hüvelybe hatolása kellemetlen érzést, rosszabb esetben fájdalmat okoz. Ezen segít a síkosító szerek használata. Fontos, hogy nagyon figyeljetelek a síkosító kiválasztására! Az olajos síkosítók például nem használhatók együtt óvszerrel, mert annak szakadását okozhatják. A síkosítók csomagolásán megtaláljátok, hogy óvszerrel együtt melyek használhatók biztonságosan.

#### *Női intim tisztálkodás*

A külső nemi szervek területén a bőr érzékenyebb, vékonyabb, mint más testrészeinken. Tisztántartásuk ajánlott napi egyszer, meleg vízzel. A napi zuhanyozáson, fürdésen kívül nagyon fontos, hogy a vizelet és széklet ürítésekor, illetve a szexuális tevékenység során is odafigyelj az intim testrészeid tisztaságára. A szeméremszőrzet tisztántartása is fontos. Ha borotválod, ne borotválj le teljesen, hogy megelőzd a gyakori gyulladások kialakulását – érdemes tudnod, hogy a szőrzet is védi a nemi szerveket a kórokozóktól, megnehezíti eljutásukat a testnyílásokhoz. A szeméremszőrzeted fazonírozásához mindig külön borotvát használj, amit használat után alaposan öblíts le! A borotvapengét rendszeresen cseréld, ne használd túl sokáig!

Az intim területeiden kerülj a parfümök, dezodorok használatát! Kényelmes, pamut alsóneműket válassz! Rendszeresen, legalább naponta cseréld a fehérneműdet! Nyilvános WC

ülőkéjére soha ne ülj le, csak akkor, ha letakarhatod steril papírkendővel! WC-használat előtt és után is moss kezet!

Szexuális együttlét előtt (közvetlenül vagy néhány órával előtte), hogy az együttlét kellemesebb legyen, ajánlott mindkét félnek a zuhanyzás, fürdés, fogmosás.

A hüvely öntisztuló, nyálkahártyájának savas kémhatása az ott élő, jótékony baktériumoknak kedvez, és egyúttal a káros kórokozóktól védi a hüvelyt. Ha szappanokat, törlőkendőket használsz a hüvely tisztítására, megváltoztatod a hüvely pH-ját, és ezért elszaporodhatnak benne a káros kórokozók. A hüvelyben termelődött és a szeméremdombon összegyűlt váladékot napi egyszeri zuhanyzással, fürdővel tudod eltávolítani.

Pisilés után mindig használj WC-papírt, székletürítés után pedig mindig hátrafelé töröld a fenekedet, hogy a törléssel ne hogy székletmaradvány kerüljön a hüvely, húgycsőnyílás közelébe.

Mi segíti az orgazmus elérését?

Az **orgazmus vagy szexuális kielégülés** egy lelki élmény, amit az erogén zónák, a hímvessző makkja, illetve a csikló bőrének, vagy a hüvely belső falának ingerlése vált ki. Létrejötté háttérben az ilyenkor nagymennyiségben felszabaduló, szeretethormonként is számontartott **oxitocin** áll. Fiúkban magömlést okoz, de bekövetkezése lányokban is észrevehető. A hüvely falában simaizomzat van, ezért a felszabaduló oxitocin hatására a hüvely szorosan rásimul a hímvesszőre és azt egy ideig „fogva is tartja”. Fiúk, ha ezt tapasztaljátok, az azt jelenti, hogy a partneretek is elérte a szexuális kielégülést. Ezt lehet még segíteni, illetve fokozni az emlőudvar és az emlőbimbó simogatásával. E területek is erogén zónák, bár annak, hogy az itteni bőrben is sok simogatásra érzékeny receptor van, az „eredeti” oka az emlőbimbó szoptatásban betöltött szerepe: az emlő tejleadását az segíti, hogy a csecsemő szájával ingerli az emlőbimbót, az ennek hatására felszabaduló oxitocin pedig összehúzódnásra készíti az emlők simaizomzatát. Nem terhes nőben természetesen tejleadás nincs, de az emlőbimbó kiemelkedik (ez tehát már jelzés arra, hogy oxitocin került a vérbe). Mindebből következik, hogy a női orgazmus elérését hatékonyan lehet segíteni több erogén zóna (leegyszerűsítve több „oxitocin forrás”) simogatásával (csikló, emlőbimbók) és ingerlésével (hüvely), és biztossá inkább ezzel, mint vizuális ingerekkel (pornó nézéssel) tehető.

Fontos azonban tudnod, hogy az együttlét mindkettőtök számára akkor lesz örömteli élmény, ha mindketten ráhangolódtok. Partnered megfelelő hangulatba hozását ne a külső nemi szerveken lévő erogén zónák, hanem „semlegesebb” bőrterületek simogatásával kezd. Erre szinte az egész testünk felszíne „fogadóképes”, ha megfelelő erővel és ütemben simogatják. Kezdd a tenyerek és ujjak, a hát, az arc- és a fejbőr, valamint az ajkak és a fülcimpák területével, majd folytasd a külső nemi szervek felé közelítve a combok belső felszínének simogatásával, puszilgatásával. Csak olyat kérj partneredtől, amit szívesen csinál, és te is szólj neki, ha ő olyat kér tőled, amit nem szívesen vállalsz. Megfelelő ráhangolódás után a hímvessző és a csikló erogén zónájának ingerlése a hímvessző hüvelybe vezetése nélkül is kiválthat orgazmust. Az ún. **petting** lényege éppen ez: szexuális örömszerzés közönség nélkül, csupán a test erogén zónáinak finom érintésével. Mivel ez közönség nélküli nemi érintkezés, teherbe eséstől nem kell tartani, de ne feledd, hogy testváladékokkal (ondó, hüvelybemenet körüli mirigyek váladéka, nyál) való érintkezéssel jár, így a nemi úton terjedő betegségektől a petting nem véd.

#### TUJTAD?

Sokat lehet hallani egy rejtélyes G-pontról, ami erőteljesebb (és biztosabb) orgazmust vált ki nőkben, mint a csikló simogatása vagy a hüvely belső felszínének hímvesző általi ingerlése. A feltételezett G-pont inkább terület, mint egyetlen pont. Helyzetét a hüvely felső szakaszának hasi oldalára tájolják, és a környezeténél érdekesebb felszínű, kissé kiemelkedő dombnak gondolják. Orvosi (anatómiai) bizonyítékot ez ideig a létezésére még nem találtak, amiből az biztosan következik, hogy a női orgazmus kiváltásában nem érdemes csak erre hagyatkozni.

Az orgazmus utáni tartós boldogságérzet kialakításában a szervezet saját fájdalomcsillapítóinak, az **endorfinoknak** is szerepe van. A kiegyensúlyozott, szeretetteljes párkapcsolat, a rendszeres szexuális élet számos, itt nem említett hormon szintjét is megváltoztatja, és az eredménynek bizonyítottan egészségmegőrző szerepe is van.