

Κοντά στην ηλικία των τριάντα οι άνθρωποι είναι νέοι, αλλά αρκετά ώριμοι για να γνωρίζουν ποιοι είναι, τι θέλουν και τι αναζητούν στη ζωή. Μπορούν να δημιουργήσουν ικανοποιητικές σχέσεις με το άλλο φύλο και να ευχαριστηθούν την ερωτική πράξη, με υπευθυνότητα, αποφεύγοντας να φέρουν τον εαυτό τους και τους άλλους σε δύσκολη θέση. Συνήθως τα άτομα στην ηλικία αυτή μπορούν να απολαύσουν πιο ικανοποιητικά τον έρωτα, γιατί είναι πιο εξοικειωμένα με το σώμα τους και με το άλλο φύλο, ενώ επιπλέον έχουν μια σχετική εμπειρία που τους επιτρέπει να γνωρίζουν όχι μόνο πώς μπορούν οι ίδιοι να βιώσουν την απόλαυση, αλλά και πώς μπορούν να την προσφέρουν.

Σε αυτήν την ηλικία οι άνθρωποι γνωρίζουν συνήθως πολλά για τη σεξουαλικότητά τους. Έχουν την ελευθερία να δεχτούν ή να αρνηθούν να κάνουν κάτι, ακόμη και χωρίς να δώσουν εξηγήσεις στο σύντροφό τους, όταν οι ερωτικές τεχνικές ή επιθυμίες του έρχονται σε αντίθεση με τις δικές τους επιθυμίες, την υγεία και την ασφάλειά τους. Επιπλέον, δίνουν στο σεξ τη θέση που του αρμόζει στη ζωή τους, χωρίς να το υπερτιμούν ούτε βέβαια και να το υποτιμούν, και μπορούν να απολαμβάνουν περισσότερο τη συναισθηματική σύνδεση που προκύπτει από την ερωτική πράξη.

Το πότε θα φτάσει κάποιος σε επίπεδο ωριμότητας αναφορικά με τη σεξουαλικότητα του, είναι αποτέλεσμα πολλών παραγόντων. Πολλοί μπορεί να φτάσουν σε αυτό το επίπεδο ωριμότητας νωρίτερα στη ζωή τους, ενώ άλλοι πολύ αργότερα ή και ποτέ. Αν η επιθυμία να κάνετε έρωτα είναι πραγματικά αυθεντική και όχι ένας τρόπος να ανταποκριθείτε στην επιθυμία του συντρόφου σας ή να τραβήξετε την προσοχή του, τότε και η απόλαυση θα είναι μεγαλύτερη. Κάποιες φορές στον έρωτα υπάρχει η ανάγκη από ξεκάθαρες οδηγίες. Αυτό δεν σημαίνει να μετατρέψετε το σεξ σε κάτι μηχανικό ή να δίνετε διαταγές. Για κάθε νέο σύντροφο αποτελείτε ένα ανεξερεύνητο σύμπαν και καθώς εκείνος σας ανακαλύπτει, μαθαίνει σιγά σιγά τι σας αρέσει και τι όχι. Βοηθήστε τον να σας γνωρίσει καλύτερα, δείχνοντάς του πότε απολαμβάνετε ένα χάδι, ένα φιλί...

Δεν έχετε ερωτική διάθεση; Δεν πειράζει. Είναι απολύτως φυσιολογικό και κατανοητό το να μπορείτε να πείτε «όχι» κάποιες φορές. Το να μην υπάρχει επιθυμία από καιρό σε καιρό δεν σημαίνει ότι η σχέση σας είναι προβληματική ή δεν μπορεί να προχωρήσει. Η ερωτική ένταση δεν μπορεί να είναι πάντα στα μέγιστα επίπεδα. Μην τρομάζετε μπροστά στις

αλλαγές. Η σεξουαλικότητά σας βρίσκεται συνεχώς σε εξέλιξη. Αυτό που κάποτε σας άρεσε μπορεί να μη σας αρέσει πια και αντιστρόφως. Σε μικρότερη ηλικία μπορεί να είχατε αναστολές, που με τον καιρό και με τον κατάλληλο σύντροφο τις ξεπεράσατε. Αντίθετα, καθώς ωριμάζετε, μπορεί να καταλάβατε ότι συγκεκριμένοι πειραματισμοί δεν σας ταιριάζουν πια.

Γίνετε πιο σίγουροι για τον εαυτό σας, αφεθείτε στην ευχαρίστηση χωρίς ενοχές και φόβους και χωρίς να χρειάζεται να αποδείξετε κάτι, το να έχετε καλή σχέση με τον εαυτό σας είναι αρκετό. Φροντίστε την εμφάνισή σας και τον εαυτό σας, όχι μόνο για να αρέσετε σε κάποιον, αλλά κυρίως γιατί είναι μια πράξη αγάπης προς εσάς.