

101 TRIKÓW
SEXUALNYCH

Skarbnica Wiedzy

SOFIA CAPABLANCA

101 TRIKÓW SEXUALNYCH

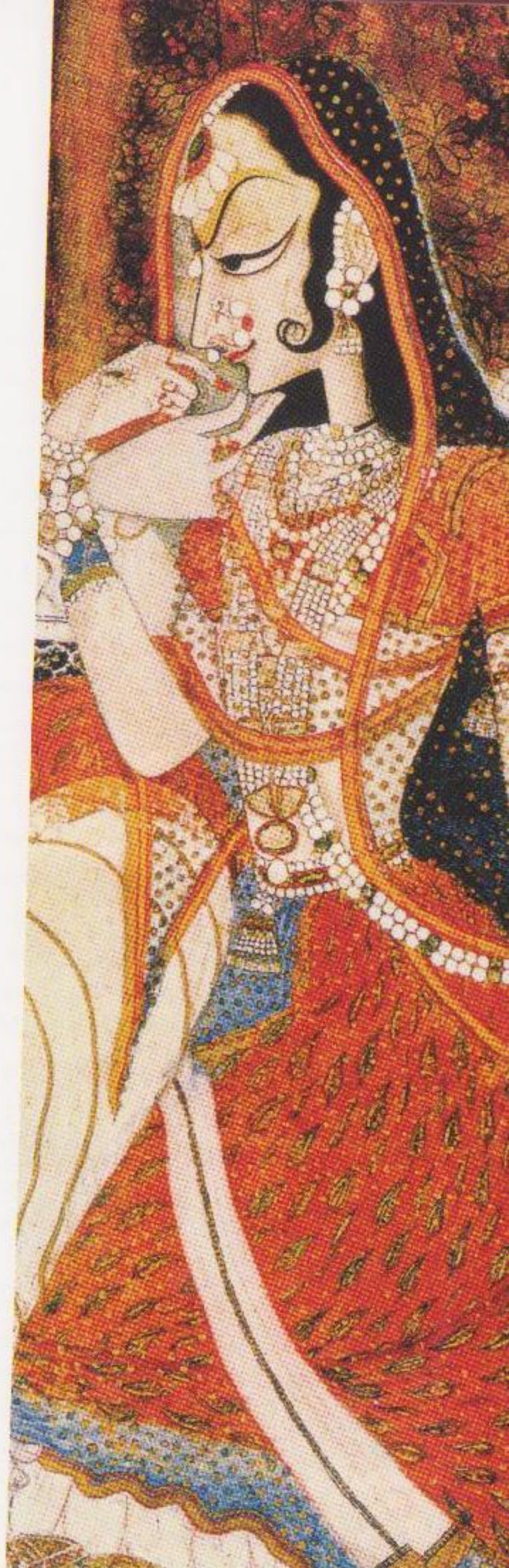
*101 sposobów
na odkrycie
prawdziwej rozkoszy*



Skarbnica Wiedzy

Spis treści

Wstęp	5
Pocałunki w <i>Kamasutrze</i>	6
Sztuka pocałunku	8
Bardziej śmiałe pocałunki	10
Pocałunki wilgotne	12
O uściskach, zadrapaniach i znakach od paznokci	14
Wstępne zadrapania	16
O ukąszeniach i sposobie używania języka	18
Gdzie ugryźć?	20
Związki seksualne w <i>Kamasutrze</i>	23
Pierwsze zbliżenie cielesne	24
Rodzaje związków cielesnych	26
Spełnienie podczas aktu miłosnego	28
O różnych rodzajach miłości	30
Związek cielesny z miłością namiętnej	32
Auparisztaka lub stosunki oralne	34
Seks oralny	36
Fellatio	38
Cunnilingus	40
69	42
Uściski	44
Uścisk bardziej intymny	48
Sposoby obejmowania	50
Seks po imprezie	52
Różne sposoby uderzania i odpowiadające im okrzyki	54
Orgazm	56
Rola mężczyzny podczas zespolenia	58
Czynna rola mężczyzn i kobiet	60
Gdy kobieta przejmuje rolę mężczyzny	62
Masaże relaksujące i pobudzające	64
Uroki krótkich dystansów	66
Poznajemy geografie partnera. Penis	68
Mięśnie miłości	70
Afrodyzjaki	72
Afrodyzjaki ukryte w drinkach	74
Afrodyzjaki zawarte w niektórych daniach	78
Serowe fondue i igraszki erotyczne	82
Seks, astrologia i cztery żywioły	86
Baran i pozycje intymne	88
Byk, czyli zmysłowość	90
Bliźnięta i nowe doświadczenia	92
Rak, czyli gra pozorów	94
Lew i potęga ognia	97
Panna, czyli seks idealny	98
Waga i bogini Wenus	100
Skorpion Wojownik	103
Strzelec niezrozumiały	104
Wierny Koziorożec	107
Wodnik i tajemnica	108
Ryby, czyli seks z miłości	110





Seks analny	112
Masturbacja mężczyzny	115
Masturbacja kobiety	116
Punkt G u kobiety	118
Punkt G u mężczyzny	120
Zmysł wzroku i striptiz	122
Pornografia	124
Zmysł smaku. Smaki pobudzające i afrodyzjaki	126
Bitka śmietana, czekolada... ..	129
Zmysł powonienia. Stosowanie perfum	130
Zapach ciała	132
Zmysł słuchu i pojękiwania	134
Język erotyczny	136
Zmysł dotyku i zabawa w ciepło-zimno	138
Zabawa z przepaską	140
Miejsca, w których można uprawiać seks. Łóżko	142
Pozostałe pomieszczenia w domu	145
Wanna	146
Prysznic, sauna i łaźnia turecka	148
W samochodzie	150
Seks w plenerze	153
Seks w miejscach publicznych	154
Seks w wodzie	156
Seks przez telefon	158
Seks i telefon komórkowy	160
Seks przez Internet	162
Wygląd zewnętrzny	164
Znaczenie bielizny	165
Bielizna męska	166
Strefy erogenne. Włosy	167
Uszy	168
Szyja	169
Płecy	170
Piersi	171
Brzuch	172
Pośladki	173
Krocze	174
Stopy	175
Dłonie	176
Ramiona i nogi	177
Depilacja w przypadku kobiety	178
Depilacja w przypadku mężczyzny	179
Udawać czy nie udawać?	180
Przedwczesna ejakulacja	181
Gdy orgazm nie nadchodzi... ..	182
Lepsze dni, lepsze czasy	183
Doskonała randka	184
Gdy w końcu dotrzecie do domu	185
Po orgazmie	186
Dziewczyny też są szybkie	187
Umysł i orgazm	189
Co robić w gorszych czasach	190

Wstęp



Niniejszy zbiór, zawierający opis 101 trików seksualnych, wsparty tysiącletnią nauką *Kamasutry*, stanowi próbę stworzenia podręcznika, który mógłby pomóc kochankom we wzajemnym sprawianiu sobie rozkoszy. Właściwie na całym świecie słyszano o księdze miłości zwanej *Kamasutrą*, znanej również jako „Aforyzmy o miłości”. O jej autorze zaś, hinduskim mędrцу o imieniu Watsjajana, wiadomo niewiele ponad to, że żył prawdopodobnie w I lub II wieku naszej ery i był uczony w sposobach i metodach poznawania seksu, odczuwania go i rozkoszowania się nim. On sam twierdził, że „przyjemność cielesna jest tak potrzebna do prawidłowego funkcjonowania organizmu, jak pożywienie, i stanowi bodziec dla umysłu tak ważny, jak nauka”. *Kamasutra* bez wątpienia należy do dziedzictwa kulturowego ludzkości. Można w niej odnaleźć opisy licznych sztuk i sekretów erotycznych, przedstawionych przez pryzmat szerokiego wachlarza fantazji seksualnych i stosunków miłosnych. W dziele tym, mówiącym o sposobach wykorzystywania twórczej inwencji człowieka w dziedzinie erotyki, autor stara się przedstawić zarówno czytelnikom sobie współczesnym, jak i przyszłym pokoleniom traktat o pieścizotach, pozycjach i zachowaniach, którym powinna sugerować się para kochanków, aby osiągnąć doskonałość przed związkiem miłosnym i cielesnym, a także w jego trakcie i po zakończeniu. Pierwsza część, *Kama*, jest całkowicie poświęcona przyjemności i jej osiągnięciu, druga zaś, zwana *Sutrą*, jest podręcznikiem właściwego zachowania, zawierającym zasady moralne i inne normy, skierowanym zarówno do mężczyzn, jak i kobiet.

Niniejsza pozycja jest poświęcona pierwszej części *Kamasutry*, jednakże nie będziemy ograniczali się jedynie do opiewania jej doskonałości, zamierzamy zawrzeć w niej również godne uwagi innowacje, które do sztuki miłości wprowadzili mężczyźni i kobiety naszych czasów.

Przedstawiamy w niej niektóre z nauk o zwyczajach, pieścizotach i naturze związku miłosnego, które Watsjajana pozostawił późniejszym pokoleniom w zbiorze aforyzmów znanym pod nazwą *Kamasutra*. 13 wykładów zaprezentowanych w tej książce to jedynie część traktatu o miłości; druga, nie mniej ważna, opisuje 2000 pozycji, w których można uprawiać miłość, co z pewnością zasługują na osobne wydanie.



Pocałunki w Kamasutrze

Długa droga czeka tych, którzy pragną idealnego stosunku seksualnego. Ponadto nie ma ściśle ustalonego momentu, w którym powinno rozpocząć się rytuał uwodzenia.

Droga, którą muszą przebyć kochankowie, aby osiągnąć odpowiedni stopień przygotowania fizycznego i psychicznego, wiedzie stromo pod górę. W jaki sposób powinien rozpocząć się związek? Wielu uważa, że musi nadejść odpowiedni czas na pocałunki, przytulanie, uściski czy zadrapania paznokciami lub znaki palcami, ale są również tacy, którzy uważają,

że w związku miłosnym wszystko jest dozwolone i podniecające w każdym jego momencie, zgodnie ze słowami samego Watsjajany, że miłości nie obchodzą ani ustalony porządek, ani określone terminy.

W początkowej fazie związku miłosnego zaleca się w sposób umiarkowany okazywać czułość poprzez pocałunki, uściski oraz inne wyżej wymienione praktyki, nie nadużywać ich przez jakiś czas i urozmaicać je, aby wzrosła temperatura łączącego Was pożądania. Jednak w późniejszej fazie związku należy postępować dokładnie na odwrót, gdyż wyważenie nie jest już wtedy potrzebne, i każdą z pieścizot można przedłużyć w nieskończoność, a nawet stosować je wszystkie naraz.



Przejdźmy do momentu, w którym kobieta po raz pierwszy zostaje sam na sam z mężczyzną. Oboje się są sobą zauroczeni, a w takim przypadku związek zwykle rozpoczyna się pocałunkiem. Może to być pocałunek w czoło, oczy, policzki, szyję, pierś, usta czy ich wnętrze. *Kamasutra* wymienia trzy rodzaje pocałunków, którymi można obdarzyć młodą kobietę:

- **Pocałunek symboliczny:** gdy wargi obojga kochanków się stykają, a mężczyzna nie pozwala kobiecie na wykonanie żadnego innego ruchu.
- **Pocałunek ruchomy:** gdy kobieta, zapominając o swoim wstydzie, chwytą wargę, która uciska jej usta, i jedynie dolną wargą wykonuje odruch ssania.
- **Pocałunek stykający:** gdy kobieta dotyka ust ukochanego językiem i spleta swoje dłonie z dłońmi kochanka, zamykając jednocześnie oczy.

Istnieje również czwarty rodzaj pocałunku, już bardziej intymny:

- **Pocałunek spinający;** tak nazywamy pocałunek, w którym jedno z kochanków obejmuje obie wargi drugiego swoimi ustami, a jeżeli w jego trakcie jedno z kochanków dotyka zębów, języka czy podniebienia drugiego kochanka, to nazywamy go walką języków. Inny wariant takiego pocałunku polega na delikatnym uciskaniu zębami zębów drugiego z kochanków.

Bardzo ważne jest, aby oddech obojga kochanków był świeży i aromatyczny; w tym celu mogą oni żuć laskę cynamonu, ziarna kardamonu albo listek mięty.



Sztuka pocałunku

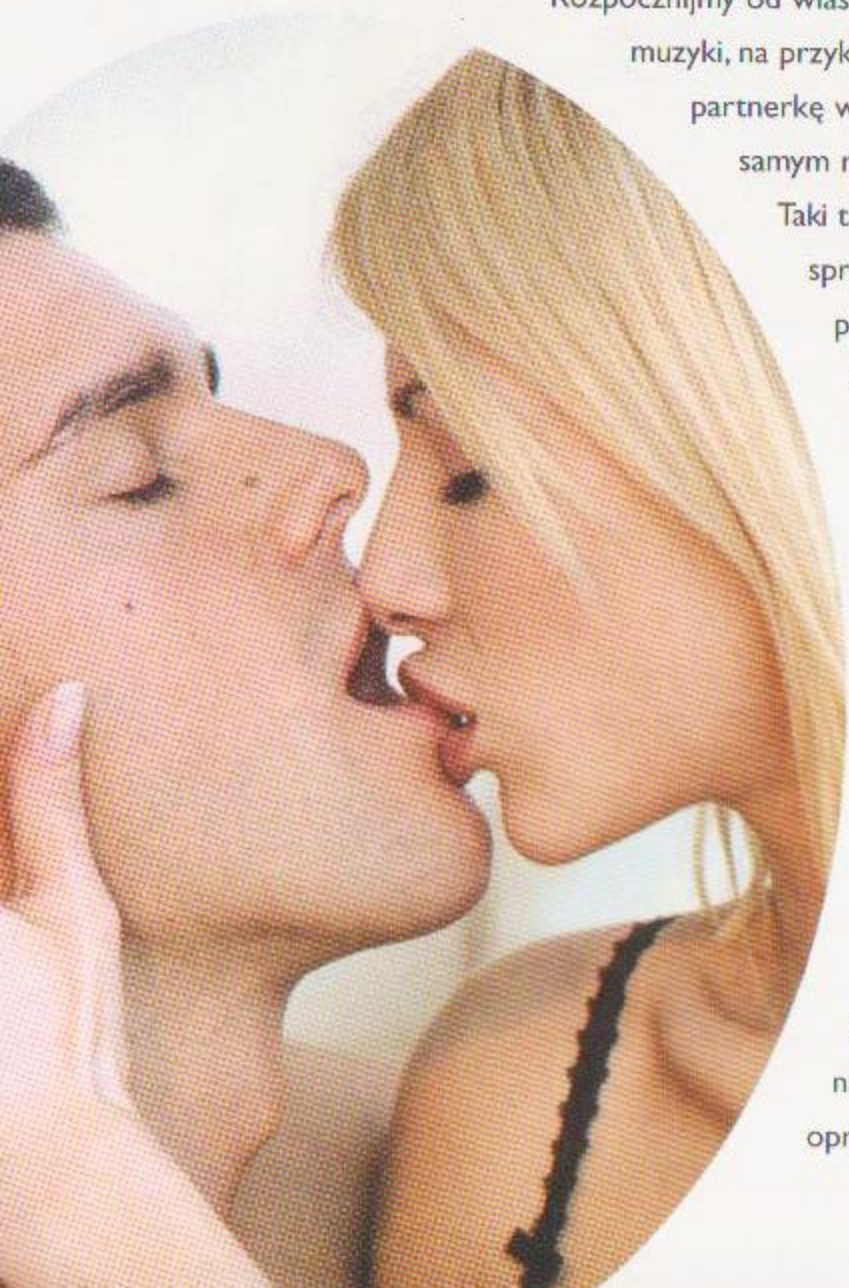
Pocałunki są sztuką na pozór niedostatecznie docenianą. Nietrudno jest znaleźć wśród przedstawicieli obojga płci osoby, które uważają pocałunki za zwykłą formalność na drodze do czynności bardziej zasadniczych, jednak podobne myślenie jest potwornym błędem. Całowanie, a przede wszystkim dobre całowanie, jest jedną z najlepszych dróg do osiągnięcia podniecenia seksualnego, więc, jak wszystko w rytuale miłości, powinno odbywać się bez pośpiechu, porywczosci i z dużym zaangażowaniem. Całowanie jest sztuką, która wymaga drobiazgowej nauki, i do tego bardzo przyjemną.

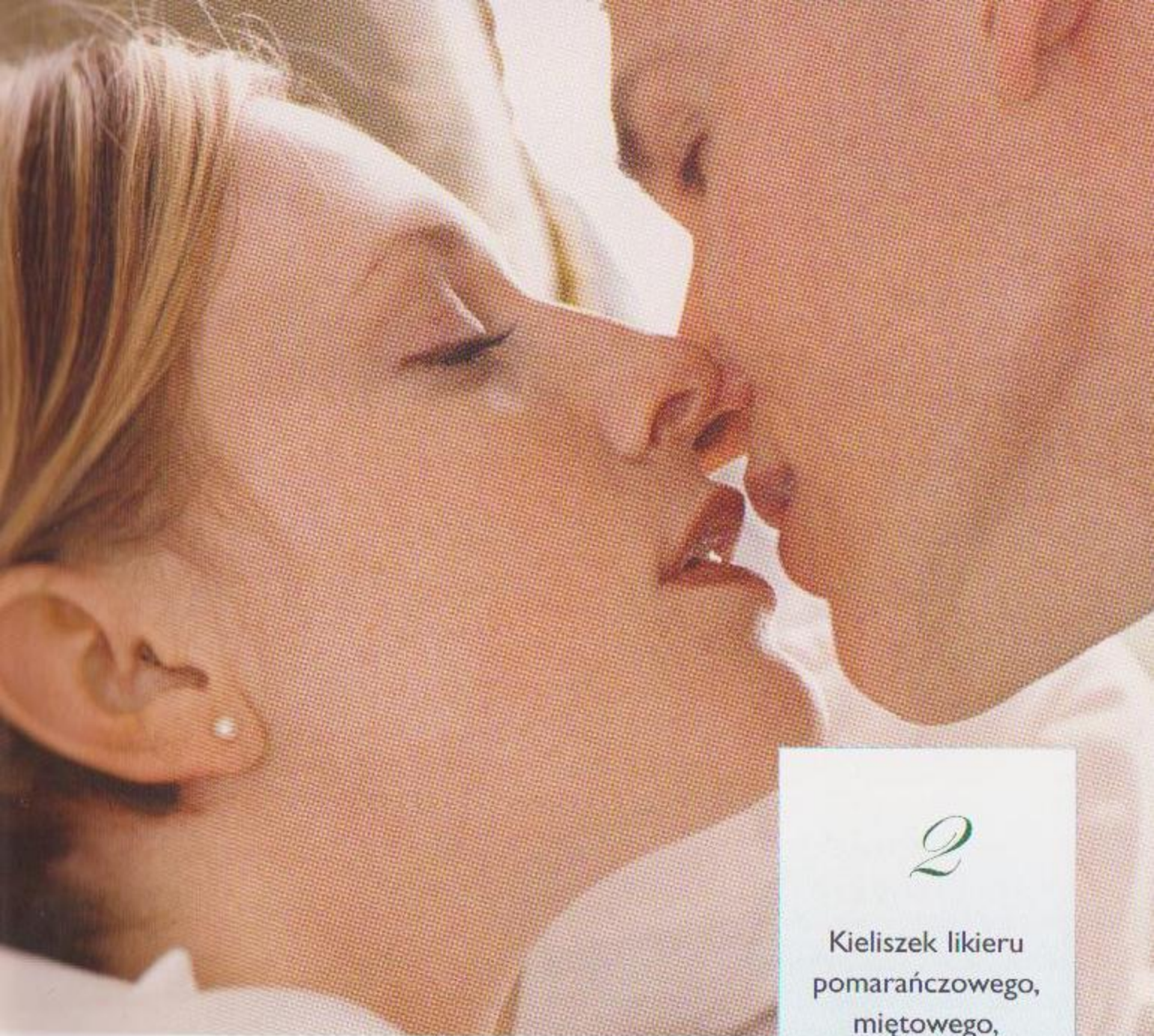
Rozpocznijmy od właściwego nastroju. Tańczycie w takt wolnej muzyki, na przykład bolera czy ballady. Kochanek obejmuje partnerkę w talii i oboje poruszają się powoli w tym samym rytmie, niczym jedno zespolone ciało.

Taki taniec, w którym Wasze ciała blisko się stykają, sprzyja erotyzmowi, tak że rozkoszujecie się tym, przybliżajcie do siebie twarze i pieścicie karki, a w międzyczasie wódcie czubkiem języka po wargach kochanka niczym konturówką, obrysowując ich zarys.

Później możecie delikatnie przygryzać dolną wargę kochanka przez kilka sekund. Wtedy drugie z kochanków odchyła do tyłu głowę, aby móc spojrzeć partnerowi w oczy, i tak raz, i kolejny, aż skończy się muzyka.

Kiedy już usiądziecie w przyciemnionym świetle i z romantyczną muzyką dźwięcząca nadal w Waszych uszach, kochanka może oprzeć swoją głowę na ramieniu mężczyzny





I poprosić, aby ten ją pocałował, najpierw z zamkniętymi ustami, delikatnie ocierając swoimi ustami usta kochanka, a wtedy on, mając świeżo w pamięci pocałunki z parkietu, odpowie jej swoimi, a językiem popieści kąciki jej ust. Teraz bez żadnych zahamowań możecie delikatnie i powoli zacząć badać wnętrza Waszych ust.

Bardzo istotne jest, aby Wasze usta były czyste, a Wasze oddechy przyjemne i świeże. Jeżeli jedno z Was nie pali ani nie pije alkoholu, jego zmysł powonienia jest wysubtelniony niczym u poszukiwacza trufli; i dla partnera szklanećka whisky pozostawia miły aromat, ale więcej niż dwie pozostawiają zbyt intensywny zapach.

2

Kieliszek likieru pomarańczowego, miętowego, brzoskwiniowego czy jakiegokolwiek innego likieru owocowego z pokruszonym lodem, nadającym mu satynowej konsystencji, daje ten sam efekt, co zucie laski cynamonu lub ziarna kardamonu, które trudniej znaleźć w dyskotecce.

Bardziej śmiało pocałunki

Według *Kamasutry* istnieją różne rodzaje śmiałych pocałunków:

- **Pocałunkiem bezpośrednim** nazywamy pocałunek, w którym usta obojga kochanków się stykają.
- Gdy kochankowie pochylają głowy w trakcie pocałunku, to następuje **pocałunek pochylony**.
- Gdy jeden z partnerów odwraca twarz kochanka, ujmując i podtrzymując jednocześnie jego podbródek i głowę, to taki pocałunek nazywamy **odwracanym**.
- A gdy jedno z kochanków wyciska na siłę pocałunek na dolnej wardze drugiego, to jest to **pocałunek wyciśnięty**.

Pocałunki możemy zaliczyć do jednej z czterech klas – do pocałunków umiarkowanych, drgających, pospiesznych lub łagodnych – w zależności od części ciała, na której jest wykonywany, ponieważ każdej części ciała odpowiada inny pocałunek.

- Podczas **pocałunku roznamiętniającego** kobieta obserwuje twarz śpiącego kochanka i przybliża się, aby go łagodnie pocałować.

- Kiedy mężczyzna wraca późno do domu, znajduje kochankę śpiącą i całuje ją podczas snu, aby zmanifestować swe pożądanie, to jest to **pocałunek budzący miłość**. W podobnym wypadku kobieta może nie spać, a jedynie udawać śpiącą aż do momentu odkrycia zamiarów kochanka.

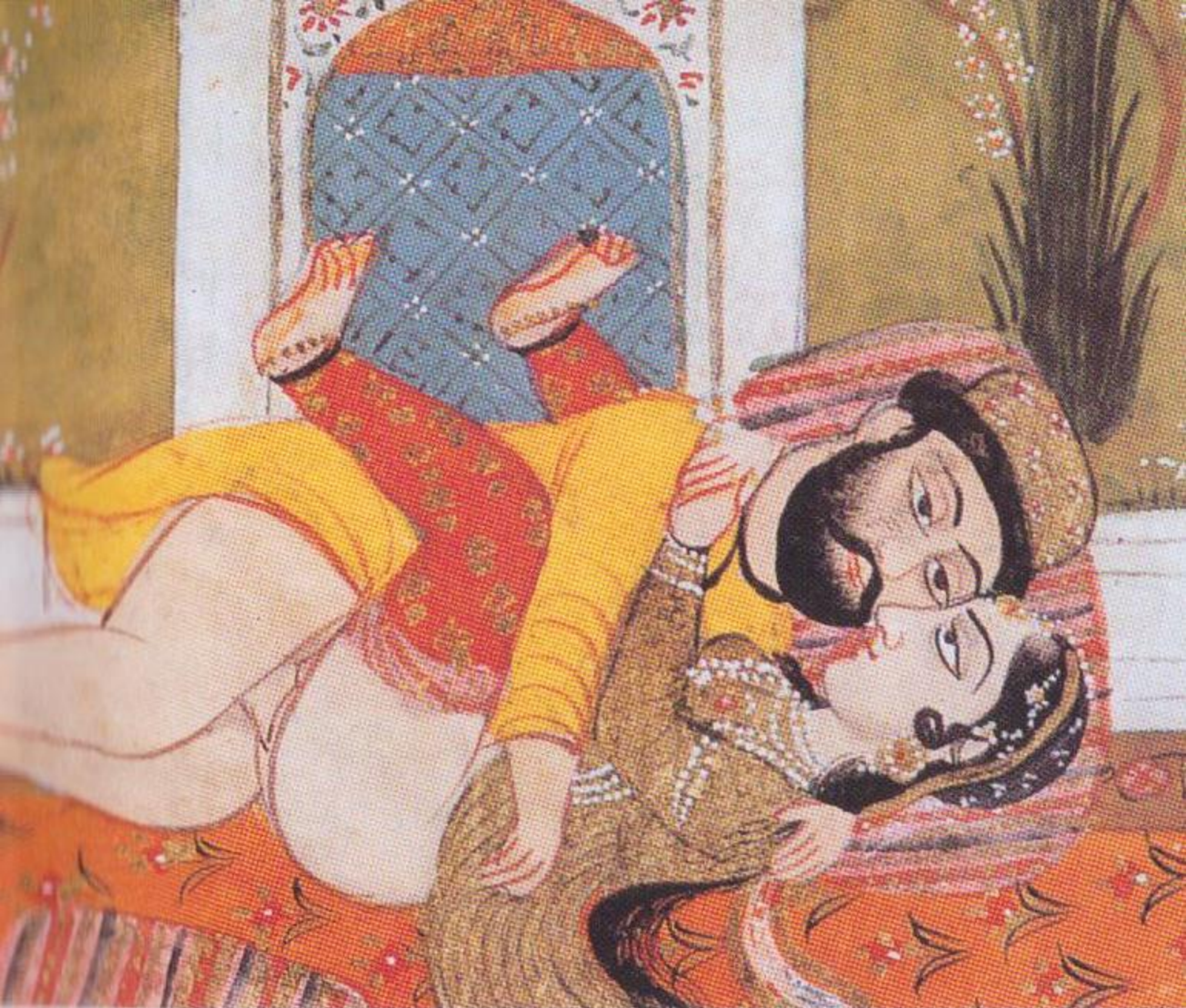


3

W kwestii pocałunków istnieje wiele rozmaitych możliwości.

Na przykład, kochankowie czynią zakład, kto pierwszy uchwyci wargi partnera. Jeżeli przegra kobieta, powinna udawać szloch, delikatnie odepchnąć kochanka i żądać rewanżu.

Gdy przegra ponownie, udaje jeszcze bardziej nadąsaną, a gdy kochanek straci na chwilę uwagę, tak chwyci jego dolną wargę zębami, aby nie mógł się uwolnić.



- O **pocałunku próbnym, testującym** mówimy, gdy kochankowie znajdują się w jakimś miejscu publicznym, a partner zbliża się do kobiety i całuje palec u jej dłoni, podczas gdy ona stoi, lub palec u jej stopy, gdy ona siedzi, choć w dzisiejszych czasach ten drugi nie jest praktykowany w żadnym miejscu publicznym.
- A gdy kobieta, masując ciało kochanka, opiera twarz na jego udzie i całuje je lub duży palec u stopy, to jest **pocałunek prowokujący**.

Omawiając temat najbardziej odpowiedniego pocałunku, należy przytoczyć następujący werset z *Kamasutry*:

„Jakkolwiek jedno z kochanków nie okazałoby drugiemu swej namiętności, to drugie powinno mu się odwzajemnić, co oznacza pocałunek za pocałunek i klepięcie za klepięcie”.

Pocałunki wilgotne

Wyobraźcie sobie, że obejmujecie się w jakimś wygodnym i zaciemnionym zakątku, gotowi do przejścia do następnej fazy romansu. Jeżeli oboje jesteście biegli w sztuce pocałunku, to wspaniale, rozkoszujcie się tą zmysłowością, która jest jedynie wstępem do bardziej upajających wrażeń. Jeżeli zaś jedno z Was nie jest ekspertem w tej materii, drugie powinno udzielić mu kilku praktycznych lekcji, ale zawsze z dużą dozą humoru.

Tajemnica tkwi w tym, żeby Wasze zamiary były jasne, żeby prosić, aby Was całowano tak, jak najbardziej lubicie, i kontynuować miłosne igraszki, nie sprawiając przykrości niedoświadczonemu partnerowi ani go nie upokarzając.

Lekcja praktyczna ma być słodka i czuła, pełna szeptów i troski, aby partner dobrze się czuł i zapomniał o wstydzie. Pomyślcie, że jeżeli partner rzeczywiście dopiero zaczyna zagłębiać się w świat seksu, zapewne zapamięta ten pierwszy raz na całe życie. A najcudowniejsze w tym jest to, że oddaje się w Wasze ręce.

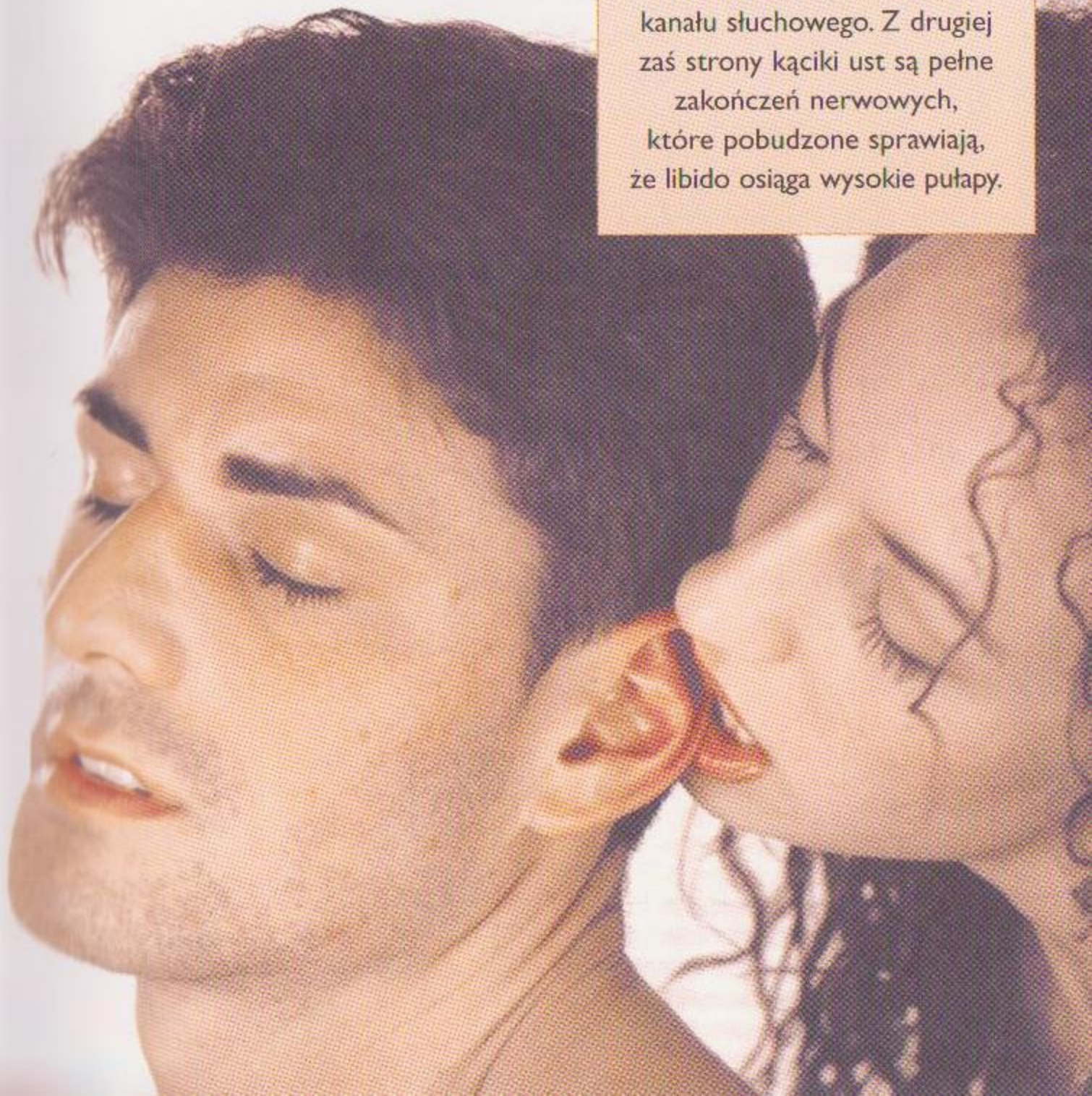
Przysłowie mówi, że przyjemność tkwi w różnaitości, tak więc należy zmieniać rodzaje i intensywność pocałunków, drażnić językiem i ustami w różnych kombinacjach: całować tylko czubkiem języka, pieścić górną wargę, aby przejść następnie do dolnej, przesuwać językiem po dziąsłach, a nawet subtelnie dotykać podniebienia, co wywołuje fantastyczne doznania, gdy przemoże się łaskotki.

Bardziej doświadczony z partnerów może na przykład porzucić na chwilę całowanie ust i, nie odrywając warg od skóry partnera, przejść do całowania uszu, małżowiny usznej i skóry za uszami, wsuwać czubek języka do środka ucha, a następnie delikatnie je kąsać, jak i całą szyję. Gdy kochanek powraca do ust i języki obojga, a zarazem ich kubki smakowe, stykają się, dochodzi do niezmiernie erotycznego i pobudzającego doznania.

Gdy doświadczony partner zauważy, że jego kochanka jest bardzo podniecona, niech ugryzie ją mocniej w dolną wargę, ale nie czyniąc jej krzywdy, aby się nie przestraszyła.

Gdy wykonujemy te czynności delikatnie i powoli, stają się jeszcze bardziej ekscytujące.

Pieszczenie językiem uszu jest afrodyzjakiem o imponującym działaniu, i dlatego należy się powstrzymywać, aby nie osiągnąć orgazmu. Powodem jest zjawisko zwane odruchem uszno-płciowym, które powstaje w nerwie kanału słuchowego. Z drugiej zaś strony kąciki ust są pełne zakończeń nerwowych, które pobudzone sprawiają, że libido osiąga wysokie pułapy.



5

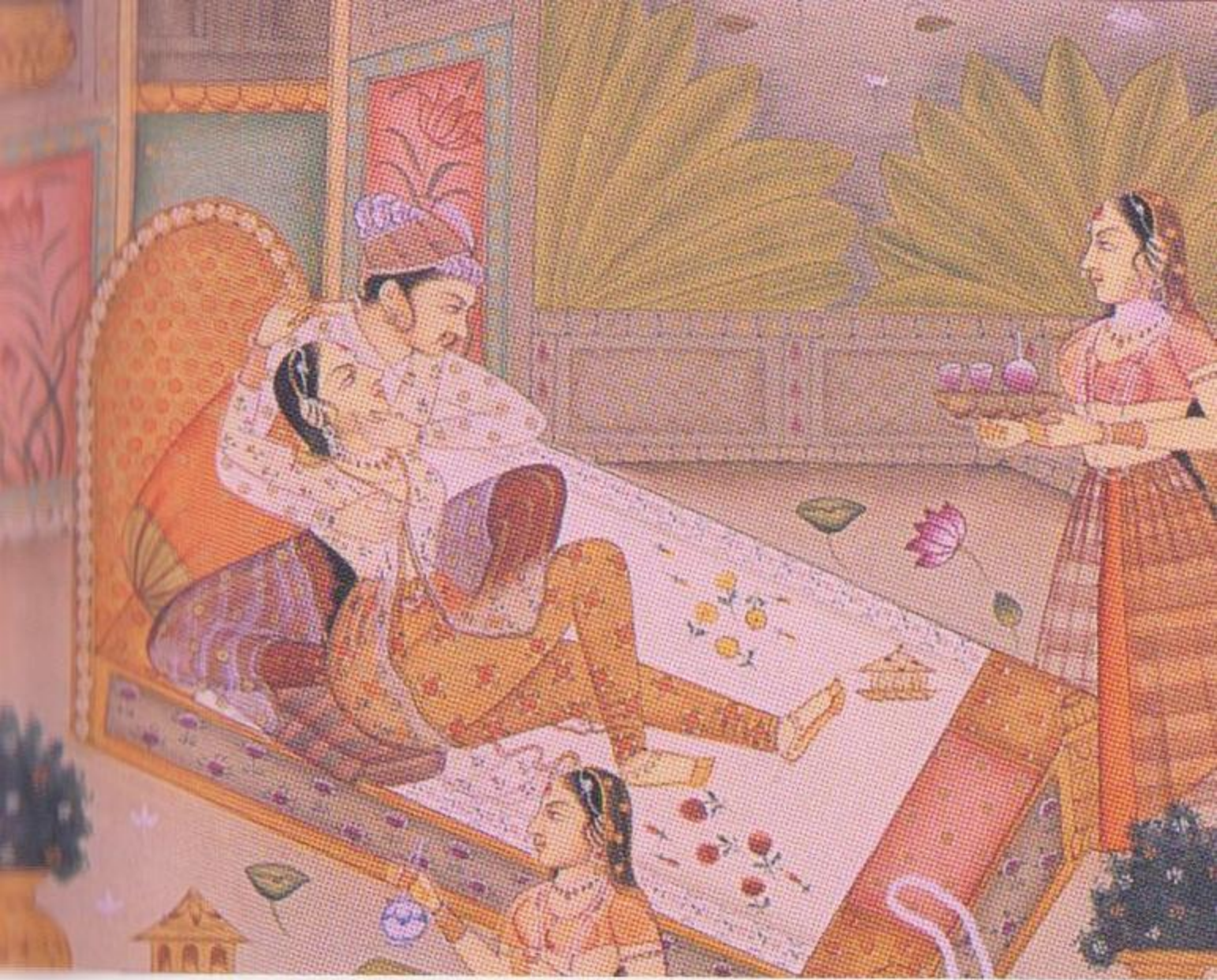
Suvarnanaba (wielki uczony w sztuce miłości) wyjaśnia, że piękne paznokcie powinny spełniać następujące wymagania: za piękne można uznać paznokcie, które są błyszczące, odpowiednio umiejscowione, wypukłe, niepołamane oraz czyste i wypolerowane. W każdym razie nie powinno się nikomu przypominać, że paznokcie, które mają sprawiać przyjemność, powinny być czyste, opilowane i dobrze wypielegnowane.

O uściskach, zadrapaniach i znakach od paznokci

Według *Kamasutry*, gdy uczucie staje się coraz bardziej żarliwe, nadchodzi moment na wprowadzenie do sztuki miłości uścisków i zadrapań. Wyodrębnia się różne rodzaje tej praktyki w zależności od znaków pozostawianych na skórze. Uciskanie paznokciami jest właściwe dla kochanków, którzy dochodzą do szczytu namiętności. Gdy kochanek uciska podbródek, piersi, dolną wargę czy *jagdane*, czyli środkową część ciała partnera, w sposób tak delikatny, że nie pozostawia na skórze żadnego znaku, ale sprawia, że ten dostaje gęsiej skórki, a włoski się unoszą, to taki ucisk nazywamy „błyskawicą przebiegającą pod skórą”.

Miejsca, na których można dokonywać uciskania paznokciami, to zagłębienie pod pachami, szyja, piersi, wargi, *jagdana* i uda, chociaż gdy namiętność staje się zbyt intensywna, nie należy przejmować się, którą część ciała się zadrapie.

- Łuk powstały od zadrapania na szyi czy piersiach nazywa się **półksiężycem**.
- Gdy dwa półksiężyce powstają naprzeciwko siebie, otrzymują **nazwę kregu**. Taki znak robi się na ogół w okolicach pępka, na pośladkach i w pachwinach.
- Znak w formie krótkiej linii powstały na piersi nazywa się **pazurem tygrysa**.
- Gdy na piersi odciska się pięć paznokci, to taki znak nazywa się **stopą pawia**. Zwykle czyni się go, aby się pochwalić, ponieważ jego poprawne wykonanie wymaga wielkiej wprawy.



- **Skokiem zająca** nazywa się znak składający się ze śladów pięciu paznokci w formie koła wokół brodawki piersiowej.
- Znak w kształcie liścia pozostawiony na piersi lub biodrze określa się mianem **płatka niebieskiego lotosu**.
- Znak, który jeden z kochanków przed wyjazdem w podróż pozostawia na piersi lub udzie drugiego, **nazywa się znakiem na pamiątkę**.

Młoda kobieta ze znakami po paznokciach na udach wywiera wrażenie na nieznanym lub cudzoziemcu i budzi uczucie szacunku, choćby patrzyli na nią z daleka. Podobnie gdy mężczyzna nosi znaki paznokci na którejś części ciała, ma powodzenie u kobiet, ponieważ nic bardziej nie wywołuje podniecenia niż znaki po paznokciach.

Znaki, które mogą sobie robić kochankowie, i sposoby ich robienia są tak niezliczone, jak stopnie zręczności mężczyzn, jako że nikomu nie jest obca sztuka robienia znaków miłości. A skoro ucisk czy znak uczyniony paznokciami zależą od miłości, nikt nie może z pewnością podać ilości znaków, które istnieją.

Wstępne zadrapania

Wyobraźcie sobie, że wracacie samochodem do domu. Po sesji pełnej pocałunków żadne z Was nie zamierza tak zakończyć spotkania.

Przed drzwiami całujecie się jeszcze raz na pożegnanie.

Kobieta delikatnie i powoli przesuwając paznokciami wzdłuż kręgosłupa partnera – pod marynarką, ale po powierzchni koszuli – w górę i w dół, a w międzyczasie przygląda mu się uważnie spod przymkniętych powiek. Nie potrzeba nawet słów, bo partner z pewnością chciałby pozbyć się koszuli, lepiej jednak, by zrobiła to kobieta. Gdy będzie miał już nagi tors, kochanka delikatnym i płynnym ruchem będzie pieścić paznokciami wewnętrzną część jego ramion, aby później skierować się ku zagłębieniom jego pach, które są pełne zakończeń nerwowych, co spowoduje, że ujrzy nawet sztuczne ognie.

Jednak kobieta nie powinna przyjmować pozycji strony bardziej dominującej, ponieważ mogłoby to partnera zdeprimować, a nawet przestraszyć. Powinna pozwolić mu również pieścić jej ciało. A jeżeli on chciałby przyjąć pasywną postawę, kochanka nie może mu na to pozwolić, bo jeżeli sprawy się w ten sposób rozpoczną, to szybko znuży go nadmiar apatii. Jeżeli kochanka odkryje, że on mógłby zostać jej mężczyzną, to powinna powiedzieć mu o tym, jak również o wszystkim, co wydarzyło się od momentu, w którym zaczęli tańczyć. To najlepszy sposób na budowanie związku od podstaw. Nie rozmawiajcie o przyszłości ani przeszłości, po prostu żyjcie chwilą i cieszcie się tym, co tej nocy Wam się przydarza. Rozmowę prowadźcie cichym głosem lub szeptem, a w międzyczasie nie przestawajcie pieścić się paznokciami. Jeszcze w samochodzie rozpocznijcie pewien rodzaj rywalizacji: które z Was pierwsze doprowadzi partnera na szczyt zmysłowości, używając jedynie paznokci i jedynie na polu bitwy, jakim jest część ciała od pasa w górę.

Już samo opowiadanie szeptem o Waszej seksualności w ciemnościach samochodu stwarza niezwykle erotyczną atmosferę. Możecie przedłużać tę chwilę nawet w nieskończoność przed rozpoczęciem następnego etapu Waszego związku,

co jest kolejną formą wzajemnego podniecenia. Jeżeli na dodatek w trakcie rozmowy figlujecie, wodząc paznokciami po szyi, ramionach, zagłębieniach pach i piersiach ukochanej lub ukochanego, rywalizując, które pierwsze obudzi większą rozkosz u drugiego, to z pewnością osiągniecie rozkosz już wtedy, bez żadnych innych bodźców.

6

Starajcie się, aby paznokcie nie były ani zbyt długie, ani zbyt krótkie, tylko takie, by podczas wykonywania pieśczoły można ją było poczuć na opuszkach palców. Paznokcie oczywiście powinny być właściwie opitowane.



O ukąszeniach i sposobie używania języka

Kamasutra podaje, że można całować, gryźć czy lizać każdą część ciała z wyjątkiem górnej wargi, oczu i wnętrza ust. Zęby kochanków powinny być mocne i piękne, o równych odstępach, odpowiednich rozmiarach, o przyjemnym połysku i zdrowym kolorze, niepołamane i bez ostrych krawędzi, aby ugryzienia nie były bolesne. Wyróżniamy następujące klasy ukąszeń:

- **Ukąszeniem niewidocznym** nazywamy takie, po którym pozostaje jedynie zaczerwienienie skóry.

- **Ukąszenie nabrzmiałe** występuje wtedy, gdy skóra została ściśnięta z obu stron.

- Gdy kawałek skóry został chwycony jedynie dwoma zębami, to takie **ukąszenie nazywa się kropką**.

- **Linia kropek** nazywa się ukąszenie, na które składają się drobne i szybkie zaciśnięcia wykonane kłami.

- Ukąszenie wykonane zębami, językiem i wargami, któremu towarzyszy odruch ssania, nazywamy **koralem i klejnotem**.

7

Gdy mężczyzna chce przygotować kobietę do szczytowego momentu zespolenia miłosnego, powinien językiem zwiedzić rajskie rozkosze kobiecego ciała: jej szyję, ramiona, piersi, *jagdanę*, czyli środkową część ciała, wewnętrzną stronę ud i palce u stóp. Taką pieśczętę nazywa się **wzniosłą, szczytową, kulminacyjną**.



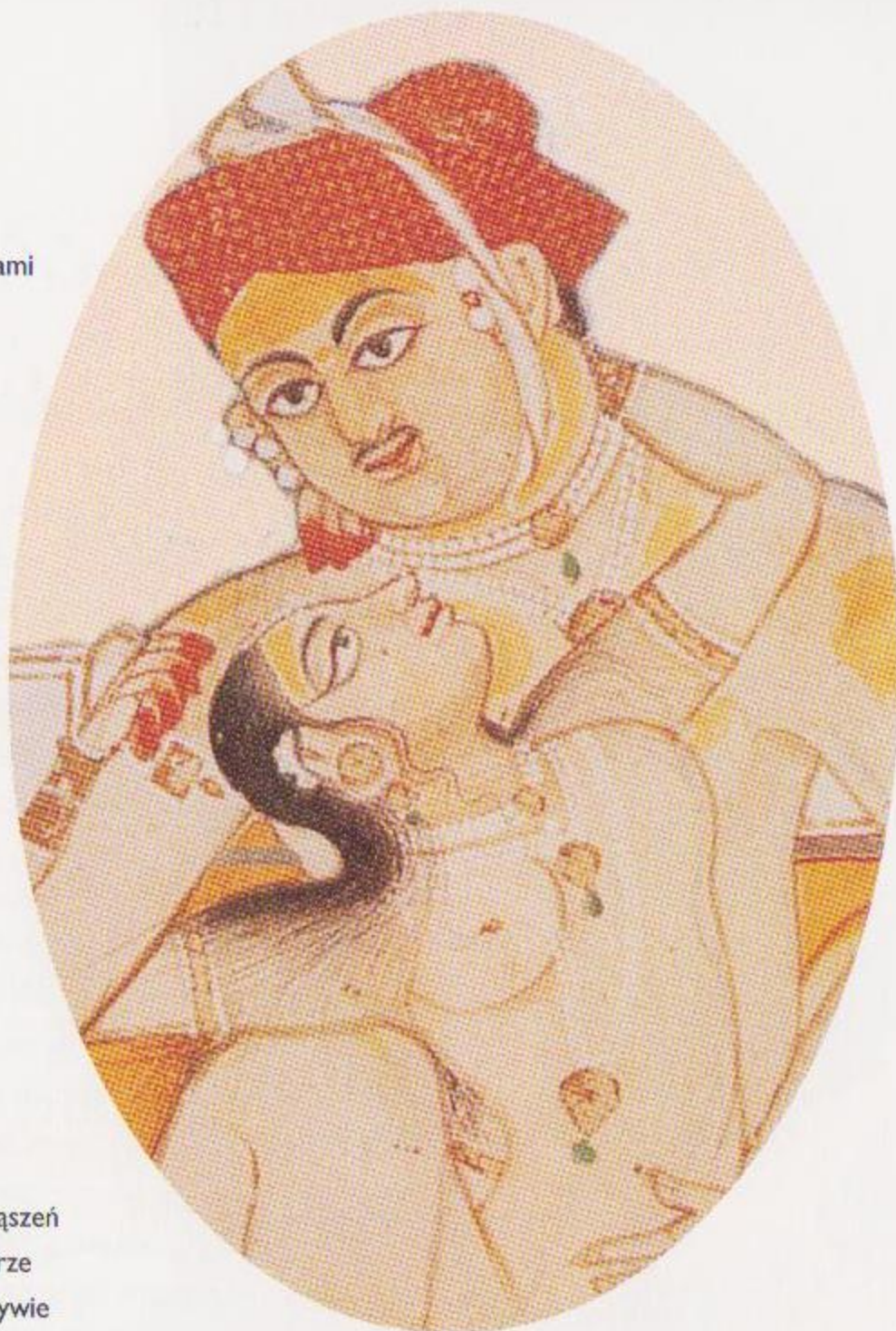
• Ukąszenie wszystkimi zębami
zwie się **sznurem pereł**.

• **Ukąszeniem dzika**
nazywa się odcisnięte na skórze
znaki w kształcie długich linii,
położonych blisko siebie,
o zaczerwienionych przerwach.
Takie ukąszenie wykonuje
się na piersiach i plecach;
jest właściwe osobom
szczególnie namiętym.

Ukąszenia zwane
koralem i klejnotem
oraz **sznur pereł** wykonuje się
na szyi, w zagłębieniach pach
i złączeniach pachwin, natomiast
linię kropek robi się na udach,
brzuchu i pośladkach.

W *Kamasutrze* odnajdujemy
następujący werset dotyczący ukąszeń
i znaków pozostawionych na skórze
kochanków działających w przypiływie
silnej namiętności:

„Kiedy kochanek ugryzie mocno ukochaną, to powinna ona odpowiedzieć mu w ten sam sposób, gryząc go ze zdwojoną siłą: **za kropkę odda ona linię kropek, a za linię kropek – sznur pereł**. Gdy kochanka będzie bardzo podniecona, uchwyci mężczyznę za włosy, przyciągnie jego głowę do siebie i będzie ssała jego dolną wargę, a wtedy w miłosnym uniesieniu, z zamkniętymi oczami, będzie gryźć i ssać różne części jego ciała. Nawet gdy w świetle dnia i w miejscu publicznym **kochanek pokaże jej jakiś znak, który mu uczyniła na ciele, ona uśmiechnie się i odwzajemni się, pokazując znaki, które on jej pozostawił**. A gdy kochankowie postępują w ten sposób, ich miłość nie osłabnie, choćby żyli sto lat”.



Gdzie ugryźć?



Nadszedł ten delikatny moment, aby przekroczyć próg mieszkania i poznać się w pełni.

Ten pierwszy raz może stanowić bardzo istotną próbę dla Waszej znajomości, w przypadku gdy uważacie, że to początek czegoś ważnego, a nie jedynie przelotna znajomość zawarta w przyływie namiętności. To próba dowiedzenia się, czy jesteście pokrewnymi duszami. Postarajcie się zatem, aby to zapisało się w pamięci, i nie zapomnijcie o romantycznej atmosferze, uśmiechu czy wyobraźni. Musicie intuicyjnie wyczuć, co podoba się partnerowi, a gdy macie wątpliwości, nie wahajcie się zapytać.



Tworzenie nastroju rozpocznijcie od nastawienia najromantyczniejszej muzyki z Waszej dyskografii. Gospodarz może poprosić swojego gościa o pomoc przy zapalaniu aromatycznych świec, które tak bardzo wzbogacają romantyczny nastrój, wdech jest przecież jednym ze zmysłów obdarzonych największą pamięcią, a zapach sandałowca czy jaśminu sprawi, że partner zawsze będzie wspominać tę pierwszą noc. Możemy poświęcić kilka chwil na szybki prysznic, a suchą już skórę przyprószyć jadalnym pudrem o smaku jeżyn, wiśni, czekolady lub aż dziewięciu innych smaków. Nie tylko nadają skórze satynowego połysku, ale również słodkiego posmaku. Można również nałożyć zmysłową bieliznę i coś, co można łatwo zdjąć, a następnie powrócić do partnera i jego czułych pieszczot. Musicie zmienić scenariusz Waszej historii: wcześniej byliście dwiema osobami gotowymi na uprawianie seksu z kimś, kto się Wam bardzo podoba, jednak od tej chwili będziecie uprawiać miłość, co jest zupełnie inną historią.

Splatając palce swoich dłoni, całujecie się jak dwójka zakochanych nastolatków, a następnie rozbieracie się nawzajem, aby odkryć wewnętrzną stronę ramion i zagłębien pach. Jeden z kochanków pieści drugiego, ześlizgując się językiem od mostka aż do jego nadgarstków i łącząc tę pieszczotę z drobnymi i delikatnymi

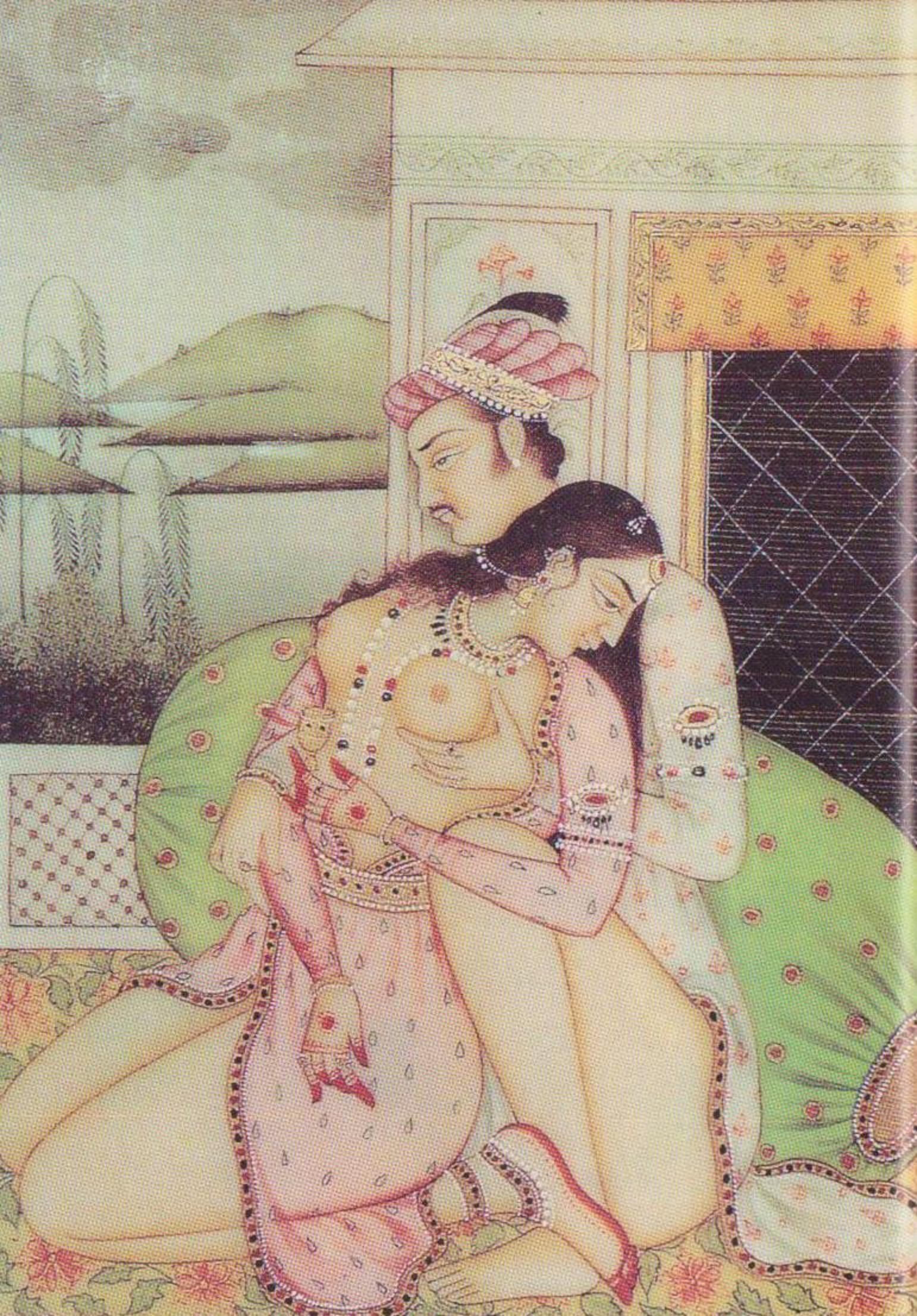
S

Strefa klatki piersiowej, aż po zagłębienia pach, oraz wewnętrzna strona ramion są pełne zakończeń nerwowych, co powoduje, że są obdarzone wyjątkowo wysokim potencjałem erotycznym.

Ukaszzeniami, a w tym czasie drugiego zdumiewa słodycz jezyna na języku i zaczyna poszukiwać na ciele miejsc, które tak wyśmienicie smakują; będzie całował i lizał wszystkie części, na których pozostał magiczny puder, a już leżąc, będzie dalej przebiegał po wszystkich zakamarkach, które całował, ssał, pieścił i kasał partner wcześniej.

Musicie koniecznie dać się porwać uczuciom i jak najdalej odrzucić do tyłu głowę, co przyspieszy krążenie krwi i wywoła wzrost podniecenia seksualnego.





Lwiązki seksualne w Kamasutrze

Watsjajana w *Kamasutrze* wyjaśnia, że gdy mężczyzna ma zamiar zespolić się cieleśnie z młodą kobietą po raz pierwszy, to, aby zdobyć jej przychyłność, powinien również wzbudzić w niej zaufanie, a ponieważ kobiety są z natury słodkimi istotami, chcą być zdobywane z podobną słodyczą. Jeżeli kobieta zostanie zaatakowana przez mężczyznę, którego ledwie zna, może zacząć odczuwać niechęć do aktów miłosnych, a nawet do samych mężczyzn.

A jeżeli kobieta darzy kochanka zaufaniem, to roztoczy przed nim miły aromat i przyozdobi mieszkanie kwiatami, aby uprzyjemnić zbliżenie.

Mężczyzna, dotykając jej piersi, może wykonywać ucisk paznokciami, a jeśli ona zechce mu w tym przeszkodzić, to powie jej: „Nie uczynię tego więcej, jeżeli mnie obejmiesz”, zachęcając ją w ten sposób do zbliżenia ciał.

A gdy ona go obejmie, kochanek będzie wodził dłońmi po całym jej ciele, z wielką delikatnością posadzi ją na swoich kolanach i, pieszcząc ustami i językiem jej szyję i uszy, będzie starał się osiągnąć coś więcej.

Gdy zdobędzie jej zaufanie, będzie pieścił jej ciało i całował każdy jego kawałek. Położy dłonie na udach kochanki i będzie delikatnie je masował, a gdy będzie chciała mu w tym przeszkodzić, zapyta: „Co w tym złego?”, a następnie, podniósłszy spódnicę, będzie pieścił złączenie jej nagich ud oraz intymne części jej kobiecości. Później pokaże jej 64 sztuki uwodzenia, powie, jak bardzo ją kocha, przysięgnie wierność, a na koniec z rozkoszą ją posiadzie.

Mężczyzna, który w ten sposób postępuje z młodą kobietą, zdobędzie miłość i zaufanie kobiety. Kto sprawi, że kobieta go pokocha, i wzbudzi jej zaufanie, ma zapewnioną jej miłość. Jednak ten, kto będzie traktował kobiety niedbale, ponieważ uważa, że przedkładają swoje namiętności nad uprzejmość i życzliwość, uzyska jedynie lekceważenie, gdyż kobieta potraktuje go jak prostaka niezdolnego do zrozumienia duszy kobiecej.

9

Gdy mężczyzna posiadzie kobietę wbrew jej woli, spowoduje, że kobieta poczuje się znękana i może zniechęcić się do mężczyzny, który ją zgwałcił. Gdy miłość kobiety nie znajdzie zrozumienia ani odwzajemnienia, to ta kobieta może stać się wrogiem wszystkich mężczyzn, a jeżeli to jej mąż ją posiadał, nie zwracając uwagi na jej pragnienia i potrzeby, zwróci się do innych mężczyzn.

10

Wydaje się, że piersi mężczyzn mają podobny wpływ na poziom pobudzenia erotycznego jak piersi kobiet. Mają podobnie dużą ilość zakończeń nerwowych, zwłaszcza w okolicach brodawek sutkowych. Piersi mężczyzn mają tę samą co kobiece zdolność do wywołania podniecenia i unoszenia się, gdy są pobudzane.

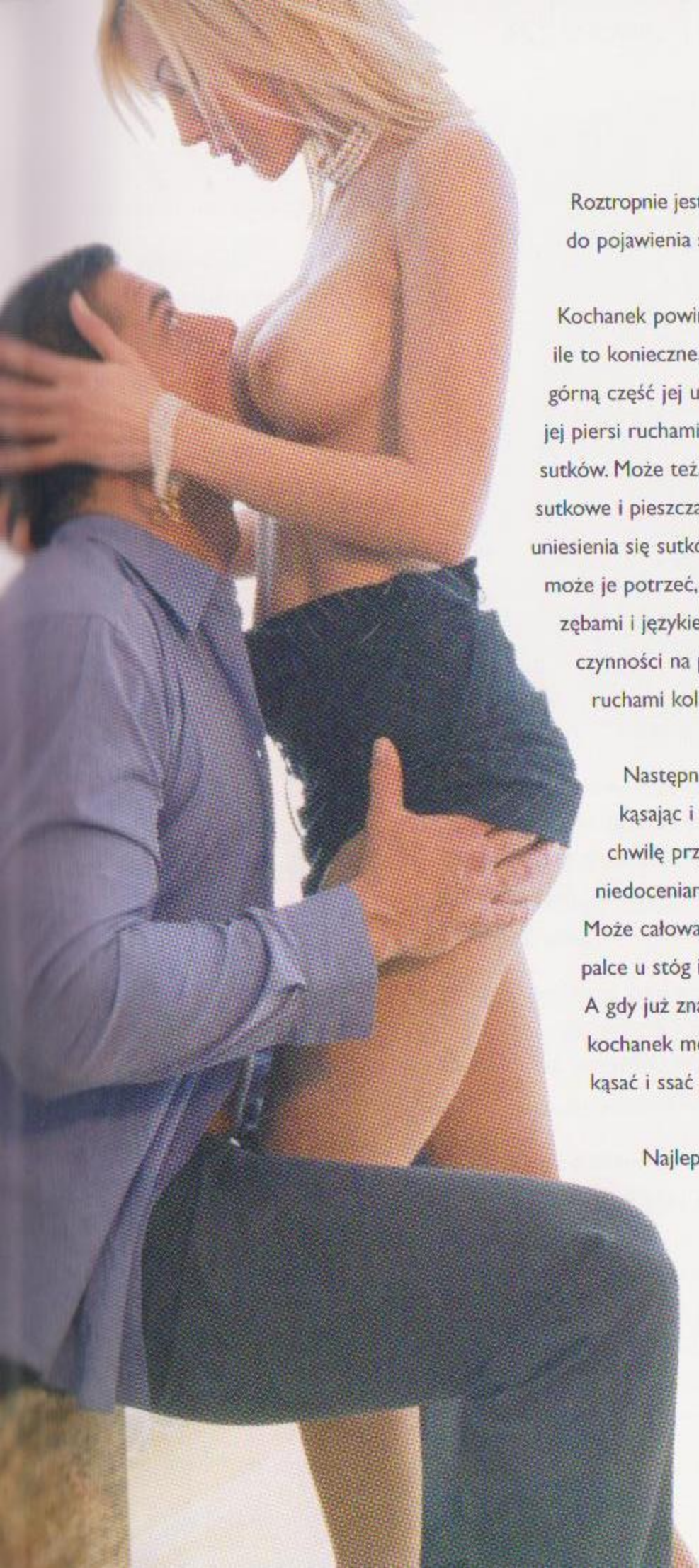
Pierwsze zblizenie cielesne

W trakcie pierwszego zblizenia intymnego kochankowie zwykle nie są do końca zrelaksowani, co sprawia, że sytuacja jest dziwna, a zarazem za tym pierwszym razem zachowują się oni całkowicie naturalnie. Mężczyzna, zwłaszcza jeżeli kochanka bardzo mu się podoba, zwykle zadaje sobie to typowe dla mężczyzn pytanie: „Czy stanę na wysokości zadania?”. W trakcie pierwszych i kolejnych kroków wszystko zdaje się bardzo upajające i podniecające, ale gdy nadchodzi chwila prawdy, zazwyczaj gdzieś w podświadomości pojawia się wątpliwość, czy wszystko potoczy się taką samą drogą rozkosznej szczęśliwości i czy to, co obiecywały pieszczoty i pocałunki, zrealizuje się w idealnym i pełnym namiętności związku.

Wątpliwości mężczyzny zwykle nie są bezpodstawne. On czuje, że jej odpowiedź na te wątpliwości jest satysfakcjonująca, ale powinien również wiedzieć, że odczuwanie pełnej rozkoszy erotycznej nie jest elementem wrodzonym, jak u mężczyzny. Kobiety muszą się tego uczyć, potrzebują bardziej czułego i tkliwego przygotowania, nie zapominając o erotyzmie.

Kobiety różnią się między sobą, i dlatego nie można ich traktować w jednakowy sposób, ponieważ każda ma swoje upodobania i styl, a im szybciej mężczyzna odkryje te preferencje, tym lepiej.

Pierwszą zasadą, z którą musi się zapoznać, jest to, że mimo wszystko nie powinien uczynić jej tego, czego nie chciałby, aby uczyniono jemu. Jej strefy erogenne nie muszą być takie same jak u niego. Prawdę mówiąc, zazwyczaj są różne. Aby je poznać, najlepiej pozwolić pokierować się intuicji i rozwojowi sytuacji.



Roztropnie jest pamiętać, że lepiej nie doprowadzać do pojawienia się ryzyka, że randka się nie uda.

Kochanek powinien poświęcić tyle czasu, ile to konieczne, aby rozebrać kobietę. Zdejmując górną część jej ubrania, powinien delikatnie pieścić jej piersi ruchami kolistymi, nie sięgając jednak sutków. Może też, delikatnie całując brodawki sutkowe i pieszcząc je językiem, doprowadzić do uniesienia się sutków. W tym momencie świetności może je potrzebować, z dużą uwagą i delikatnością, zębami i językiem. Podczas wykonywania tej czynności na prawej piersi można pieścić ruchami kolistymi lewą brodawkę.

Następnie kochanek powinien zniżyć się, kłusząc i całując jej brzuch, i zatrzymać się na chwilę przy tej tajemniczej i nadal niedocenianej części ciała, jaką jest pępek. Może całować jej uda, nogi i stopy, ssąc po kolei palce u stóp i łagodnie kłusząc ścięgna Achillesa. A gdy już znajduje się w pozycji leżącej, kochanek może wspiąć się i bardzo delikatnie kłuszyć i ssać jej pośladki.

Najlepiej jest wykorzystać potęgę wyobraźni i wyszukiwać zakątki dające rozkosz oraz nigdy nie przechodzić bezpośrednio do stosunku, nie podnieciwszy jej wcześniej tymi pieszczotami.

Rodzaje związków cielesnych

Związki cielesne rozróżniamy według następujących czynników: rozmiaru, stopnia nasilenia namiętności lub pożądania oraz czasu potrzebnego do osiągnięcia orgazmu.

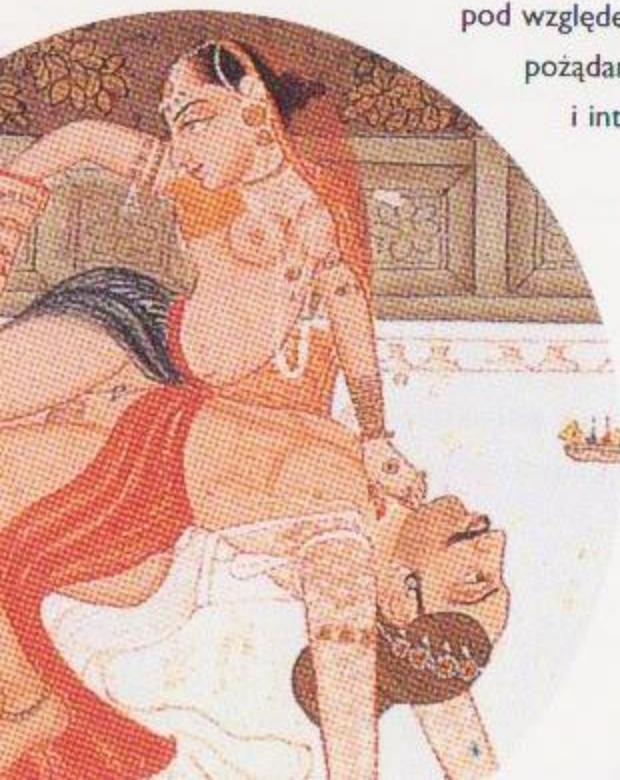
Mężczyzn dzieli się na trzy klasy według rozmiarów ich *lingi* (członka): **mężczyzna zajac**, **mężczyzna ogier** i **mężczyzna byk**. Kobieta pod względem rozmiarów swojej *joni* (waginy) jest **gazelą**, **kobyłą** lub **słonicą**.

Pary doskonale tworzą osoby o podobnych rozmiarach, to znaczy mężczyzna zajac z kobietą gazelą, mężczyzna koń z kobietą kobyłą i mężczyzna byk z kobietą słonicą.

Jednak istnieją również związki nierówne, w których rozmiary narządów sobie nie odpowiadają. Gdy rozmiar członka mężczyzny przekracza rozmiary kobiece, związek **nazywamy związkiem wyższym**, a kiedy to kobiecy narząd przekracza rozmiarem *lingę* mężczyzny, to taki **związek nazywamy niższym**.

Podobnie istnieją trzy klasy związków, wyodrębnione pod względem siły namiętności albo pożądania cielesnego: słaby, średni i intensywny.

Mężczyzna o słabym stopniu namiętności cielesnej to taki, który w trakcie trwania zespoleń nie jest zbyt żywotny, a jego sperma nie jest dość obfita i bogata, i który niezbyt namiętnie reaguje na uściski swej kochanki.

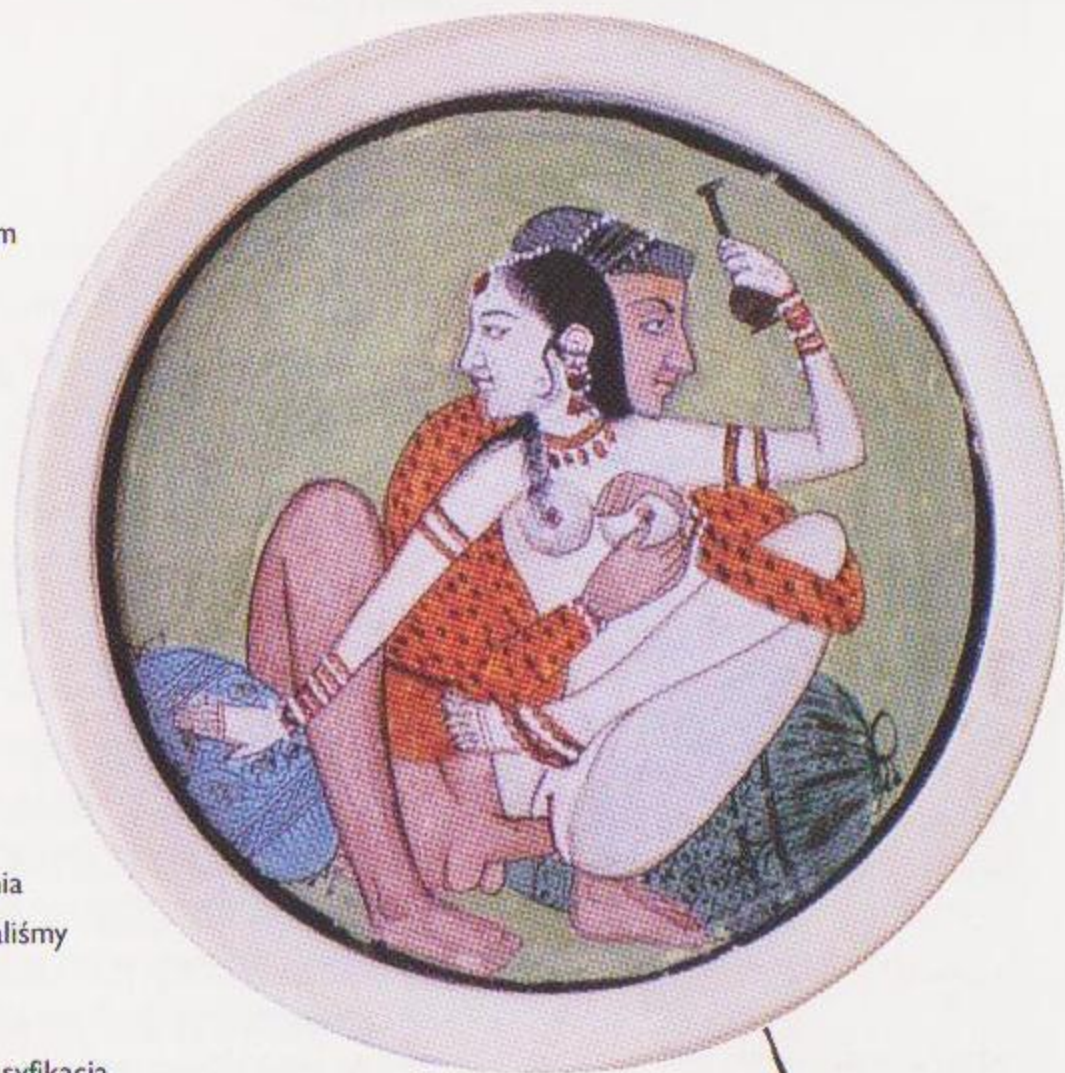


11

Ejakulacja u mężczyzny występuje jedynie pod koniec stosunku, podczas gdy u kobiety przebiega w sposób ciągły w trakcie trwania stosunku. A gdy sperma i wydzielina kobiety zostaną całkowicie wydalone, wówczas oboje czują chęć zakończenia stosunku.

Poprzez zespolenie z mężczyzną kobiety czują się spełnione, a wilgotność, pożądanie i namiętność oraz przyjemność przez nie odczuwana nazywane są zaspokojeniem.

Mężczyźni o nieco lepszym temperamencie mają tak zwany średni stopień nasilenia namiętności, a tacy, którzy są przepelnieni pożądaniem, to ci mający intensywny stopień nasilenia namiętności. Również kobiety można klasyfikować po względem stopni nasilenia namiętności, które opisaliśmy szczegółowo powyżej.



Istnieje również inna klasyfikacja mężczyzn i kobiet, uwzględniająca czas potrzebny do osiągnięcia orgazmu. Dzieli ona kochanków na tych, którzy osiągają go w krótkim, umiarkowanym lub długim czasie. Auddalika, mędrzec biegły w studiach o miłości, mówi:

„Kobiety nie szczytują tak, jak mężczyźni. Mężczyźni najzwyczajniej zaspokajają swoje pożądanie, podczas gdy kobiety doświadczają świadomie ogromu cielesnej rozkoszy. Świadczy o tym to, że u mężczyzn po osiągnięciu pełnej satysfakcji i po ejakulacji ustępuje podniecenie; jednak u kobiet nie przebiega to w podobny sposób.

Do tej opinii można dodać następujące zastrzeżenie: jeśli mężczyzna przedłuży akt miłosny, to kobieta będzie go bardziej kochać, a jeśli zrobi to zbyt szybko, ona pozostanie niezadowolona. Niektórzy powiedzieliby, że w takim wypadku potwierdza się zdanie, że kobiety szczytują podobnie do mężczyzn, jednak ta opinia nie ma podstaw. Kobieta potrzebuje więcej czasu, aby zaspokoić swoje pożądanie, i przez cały ten czas doświadcza ogromnej rozkoszy, jest zatem zrozumiałe, że chciałaby, aby ta rozkosz trwała w nieskończoność”.





Spełnienie podczas aktu miłosnego

Dla pary nowicjuszy sofa jest doskonałym meblem do uprawiania miłości. Kryje ona w sobie mnóstwo możliwości i może służyć jako wsparcie, gdy chcemy się położyć. Jej wygodne i obite poręcze umożliwiają przyjmowanie różnych pozycji, jej szerokość wystarcza, aby zapewnić swobodę ruchów. Poza tym jest doskonałym wyjściem dla tych, którzy nie chcą zmieniać pokoju w kulminacyjnym momencie zespolenia. Oczywiście, jakiegokolwiek miejsce zasługuje na to, aby odbyć na nim sesję szybkiego seksu, jednakże nie ten pierwszy raz. Ten pierwszy raz, gdy od początku mieszają się fascynacja, czułość i pożądanie, nie powinien zakończyć się pospiesznym stosunkiem na dywanie. Niezbyt też pasuje zmienianie otoczenia, jeżeli to, w którym się znajdujecie, jest idealne, z delikatną muzyką, aromatycznymi świecami i przyćmionym światłem... Ta sofa oraz nastrój odprężenia i zmysłowości towarzyszyły Waszym pierwszym pocałunkom i pieszczotom, które nie pozostawiły bez podrażnienia ani centymetra skóry. Wykorzystaliście czas potrzebny na poznanie Waszych ośrodków przyjemności i sprawiliście, że Wasze ciała się zaprzyjaźniły.

Cierpliwość jest niezbędną cechą przeżywania w pełni satysfakcjonującego seksu za każdym razem. Im więcej czasu poświęcicie na pobudzenie Waszych stref erogennych, tym intensywniejsza będzie przyjemność i łatwiej osiągniecie pełne zaspokojenie. W tym miejscu powinniśmy zrobić dygresję, jako że niezbędne jest dokonanie pewnego uściślenia: podczas pierwszego aktu miłosnego którejkolwiek z Was może być zdenerwowane, ponieważ prawda jest taka, że nie wiemy, z kim mamy do czynienia. Wiemy, że cudownie całuje, jest świetny w grze wstępnej, że przy zetknięciu skóry pojawia się niesamowita chemia i że w tym momencie zdążył już wzbudzić pragnienie. Ale czy będziecie gotowi osiągnąć spełnienie z tą osobą? O tym jednak nie należy myśleć nigdy więcej w trakcie trwania związku, ponieważ orgazm nie jest celem sam w sobie. Rzecz jasna, że jest spektakularnym przeżyciem, że prawie cały świat jest

przekonany, że bez orgazmu stosunek jest jak ogród bez kwiatów, a gdy nie nadszedł, to nastąpiła potworna tragedia. Pomimo wszystko orgazm nie jest całkowicie niezbędny.

Nie należy ulegać obsesji na tym punkcie ani traktować orgazmu w kategoriach rywalizacji, w której koniecznie trzeba się znaleźć na szczycie podium. Lepiej jest koncentrować się na dłoniach, ustach czy języku partnera na swojej skórze, rozkoszować się jego zmysłowością, każdą częścią ciała i zapomnieć o orgazmie.

Jeżeli nie skupia się myśli tylko na orgazmie, doznania ciała będą intensywniejsze, głębsze i bardziej trwałe, ponieważ to właśnie od tych uczuć uzależnia się umysł, a nie ob staje tylko przy osiągnięciu szczytowania. Jeżeli zapomnimy całkowicie o orgazmie, on nadejdzie z deszczem gwiazd i niebiańską muzyką. A jeżeli nie nadejdzie, a zbliżenie było satysfakcjonujące, również nie należy się martwić.

Orgazm jest wyzwoleniem, którego doświadcza ciało po olbrzymim napięciu wywołanym podnieceniem w genitaliach. Choć orgazm nie jest konieczny do szczęścia istoty ludzkiej, to jednak czyni życie znacznie przyjemniejszym.



O różnych rodzajach miłości

Uczeni w sztukach miłości zawartych w *Kamasutrze* podtrzymują opinię, że istnieją cztery rodzaje miłości:

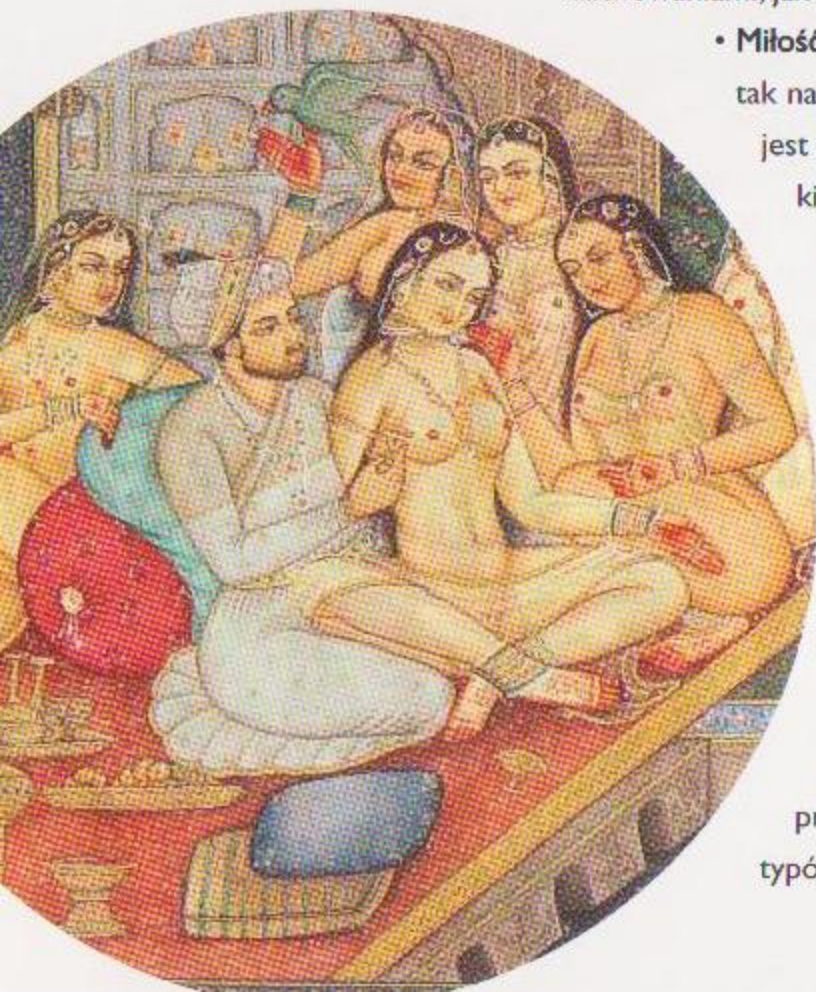
- **Miłość będąca konsekwencją długotrwałego przyzwyczajenia;** ten rodzaj miłości wynika z nieprzemijającego i długotrwałego zamilowania jednej osoby do drugiej lub przemienienia jej siłą woli w przedmiot naszej miłości.
- **Miłość, która rodzi się z wyobraźni;** ten typ miłości pojawia się w rezultacie niecodziennych zachowań, które znajdują swe źródło w naszym umyśle i naszych wyobrażeniach, na przykład skłonność niektórych mężczyzn i kobiet do Auparisztaki czy związków oralnych oraz miłość doświadczana w związku ze zwyczajnymi zachowaniami, jak obejmowanie czy całowanie, etc.

- **Miłość, która wywodzi się z wiary;** tak nazywamy tę, której szczerłość jest ponad wszelką wątpliwością; kiedy oboje kochankowie widzą w drugim połowę samego siebie.

Można ją osiągnąć jedynie poprzez wiarę, zaufanie i doświadczenie.

- **Miłość wynikająca ze znajomości obiektów zewnętrznych;** to typ miłości oczywistej i znanej wszystkim nadmiernie. Taka miłość niesie z sobą rozkosz cielesną przewyższającą swą siłą przyjemność wynikającą z innych typów miłości.

Człowiek,
któremu brakuje
wiedzy,
ale posiadał naukę
sześćdziesięciu
czterech sztuk
rozkoszy,
zajmie poczesne
miejsce
w społeczności
mężczyzn i kobiet.



Wymienione cztery rodzaje związków miłosnych powinny wystarczyć mężczyźnie uczonemu w sztuce miłości, aby zrozumieć szczegóły związków cielesnych, jednakże aby zilustrować tę kwestię tym, którzy nie zbadali szerzej tego przedmiotu, potraktujemy ten temat bardziej szczegółowo, prezentując klasy związków cielesnych:



- Jeżeli mężczyzna i kobieta, którzy kochają się już od jakiegoś czasu, potrafią się odnaleźć w samotności lub kiedy chcą się pojednać po okresie niezgody wywołanej różnicami charakterologicznymi, taki związek **nazywa się związkiem cielesnym z miłości namiętnej**. Taki związek syci się wyobraźnią kochanków, a jego trwałość sprawia zakochanym radość.
- **Związkiem cielesnym dla miłości przyszłej** nazywa się związek dwojga kochanków, których miłość znajduje się dopiero w załączku, a w intymności sypialni chcą przeżyć swój pierwszy raz.
- Gdy w niektórych sytuacjach mężczyzna w trakcie aktu cielesnego zapewnia przyjemność sam sobie lub poprzez sześćdziesiąt cztery sztuki rozkoszy albo kiedy mężczyzna i kobieta zespalają się seksualnie, a każde z nich kocha inną osobę, to taki **związek nazywa się związkiem cielesnym z miłości pozornej**.
- A gdy mężczyzna od początku zbliżenia z kobietą aż do jego końca nie przestaje wyobrażać sobie współzycia z inną, którą kocha naprawdę, i przeżywania z nią przyjemności, to taki związek nosi **nazwę związku cielesnego z miłości przeniesionej**.

Te cztery rodzaje związków cielesnych są ściśle związane z rzeczywistością czasów, w których powstała *Kamasutra*, jednak i obecnie interpretuje się je w zależności od sytuacji, w której znajdują się kochankowie.

Związek cielesny z miłości namiętnej

Istnieje w związkach seksualnych coś tak oczywistego, że nawet seksuolodzy i inni terapeuci specjalizujący się w dziedzinie seksualności są zgodni w tej kwestii: najlepszy z afrodyzjaków znajduje się w umyśle. Wyobraźcie sobie, że będziecie czerpać niezmierną rozkosz z żarliwego związku. Jeżeli przygotowujecie się do randki, a Wasz umysł już podnieciła wyobraźnia, znajdziecie się z partnerem w sytuacji psychofizycznej najdogodniejszej dla porządnej sesji erotycznej.

Zwykle wracamy do domu po pracy zmęczeni, z głową pełną spraw, które nie mają nic wspólnego z libido. Aby zmniejszyć to napięcie, nie ma nic lepszego niż zrelaksowanie ciała i umysłu w gorącej kąpieli z orzeźwiającymi solami. Można nastrój terapeutyczny zmienić na zmysłowy i, myśląc o wieczornej randce, postawić w łazience świece aromatyczne z paczuli, które odznaczają się właściwościami pobudzającymi; do wanny pełnej wody tak gorącej, jaką tylko można wytrzymać, wpuszcza się kilka kropli olejku z kwiatu bzu, którego aromat ma również wzmagające miłość właściwości afrodyzjaku, a zmieszany z olejkiem cytrynowym przyciąga pozytywną energię i łagodzi stres. Zgaście światła, zanurczcie się w wodzie oświetlonej jedynie blaskiem świec i masujcie łagodnie ciało rękawicą z naturalnej fibry, ale nie używając mydła. Taki masaż poprawia krążenie krwi. W międzyczasie należy pomyśleć, że nasz partner już niedługo wróci do domu i to on przejmie rolę masażysty. Przy zgaszonych w domu światłach zostanie nieoczekiwany nastrój. Snop światła świec zawiedzie go prosto do łazienki, gdzie w romantycznej i orientalnej atmosferze znajdzie ukochaną osobę, która gotowa jest mu się oddać.

Takie doświadczenie będzie z pewnością dla obojga absolutnie cudownym przeżyciem erotycznym, które przełamie rutynę i rozpali płomień ich miłości, tak jak pierwszego dnia.

14

W związku seksualnym podniecenie umysłowe podsyca podniecenie cielesne.

Jego planowanie z wyprzedzeniem sprawia, że ciało jest znacznie bardziej przygotowane do zespolenia i osiągnięcia intensywnego orgazmu. Jednak prawdą jest, że fantazjowanie przed rzeczywistym spełnieniem osiągniętym z partnerem wpływa na docenienie różnic pomiędzy orgazmem fantastycznym i żadnym.



15

Aczarijowie,
starożytni
i szanowani
autorzy,
mówią,
że
w pierwszej
kolejności
mężczyzna
powinien
przeanalizować
miejsce,
chwile
i praktykę,
które
zastosuje,
i sprawdzić,
czy
odpowiadają
one
jego naturze
i jemu
samemu,
a potem
dopiero może
zdecydować,
czy oddać się
partnerce,
czy nie.

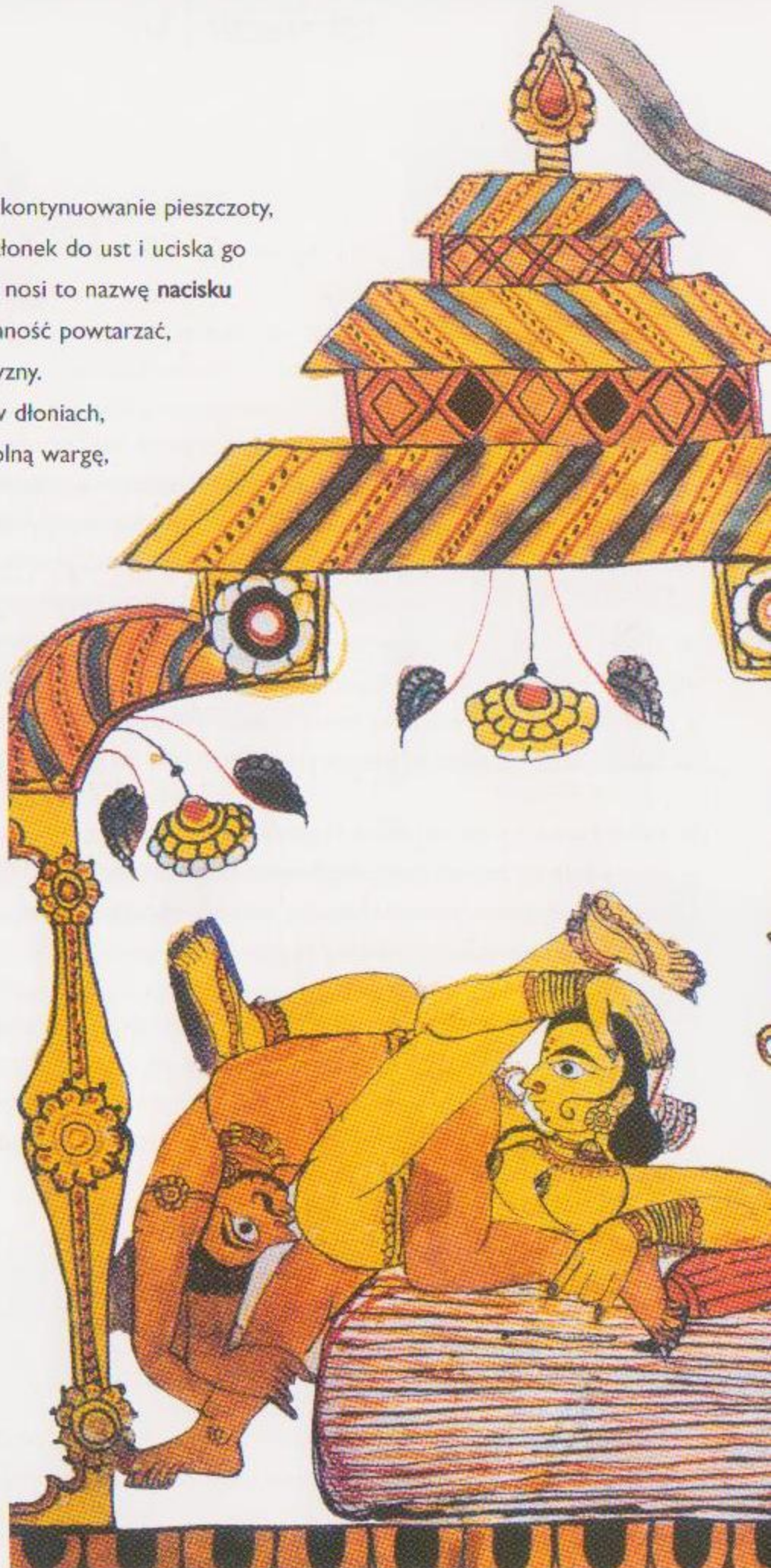
Auparisztaka lub stosunki oralne

W *Kamasutrze* czytamy, że stosunki oralne uprawiają nie tylko kobiety, aby sprawić przyjemność mężczyznom; również zakochani mężczyźni penetrują *joni* kobiety ustami i językiem. Pieszczenie kobiecego *joni* przypomina pocałunek w usta. Kiedy mężczyzna i kobieta leżą w odwrotnym kierunku, to znaczy z głową na wysokości stóp drugiego, i oddają się takiemu pocałunkowi, to taki **akt nazywa się** **związkiem najwyższej przyjemności**.

Kobieta, której sprawia przyjemność podobne zespolenie z kochankiem, pod pretekstem chęci wykonania mu masażu obejmuje i przyciąga do siebie uda mężczyzny, a później delikatnie masuje pachwiny i *jagdane*, czyli centralną część ciała. Jeżeli w tym momencie *linga* znajduje się w stanie erekcji, ścisną ją dłońmi i masuje, aby podtrzymać ten stan. Jeśli kochanek podziela pragnienia kobiety, prosi, aby nie przestawała, i tym samym rozpoczyna się akt miłosny polegający na serii ośmiu czynności, które kochanka wykonuje jedną po drugiej:

- Na początku kochanka przytrzymuje *lingę* w obu dłoniach i bardzo powoli muska ją ustami. Ta czynność nazywa się **związkiem nominalnym**.
- **Kąsaniem** nazywamy czynność, w której kobieta ujmuje czubek penisa palcami złożonymi w kształt pąka kwiatu, a ustami, jak również zębami uciska boki członka.
- Gdy mężczyzna chce, aby kochanka nie przerywała pieszczoty, a ona ścisną czubek penisa w zamkniętych ustach i ściąga skórę z żołądki, jakby chciała ją zerwać, nazywa się to **naciskiem zewnętrznym**.

- Gdy mężczyzna nadal prosi o kontynuowanie pieszczoty, a kochanka wsuwa głęboko członek do ust i uciska go wargami, po czym wysuwa, to nosi to nazwę **nacisku wewnętrznego**. Można tę czynność powtarzać, aby zwiększyć rozkosz mężczyzny.
- Gdy kobieta, trzymając *lingę* w dłoniach, całuje ją tak, jakby całowała dolną wargę, to taki akt nazywa się po prostu **pocałunkiem**.
- A gdy po pocałunkach pięci językiem wszystkie boki *lingi*, a w szczególny sposób jej ekstremum, czyli żołądź, to nazywamy to **wygładzaniem**.
- **Ssaniem mango** nazywamy czynność, w której kobieta wprowadza do ust połowę członka, całując i ssąc go intensywnie.
- A gdy za zgodą mężczyzny kochanka wprowadza cały członek do ust i ściska go z taką siłą, jakby chciała go połknąć, to tę czynność nazywa się **pochłanianiem**.



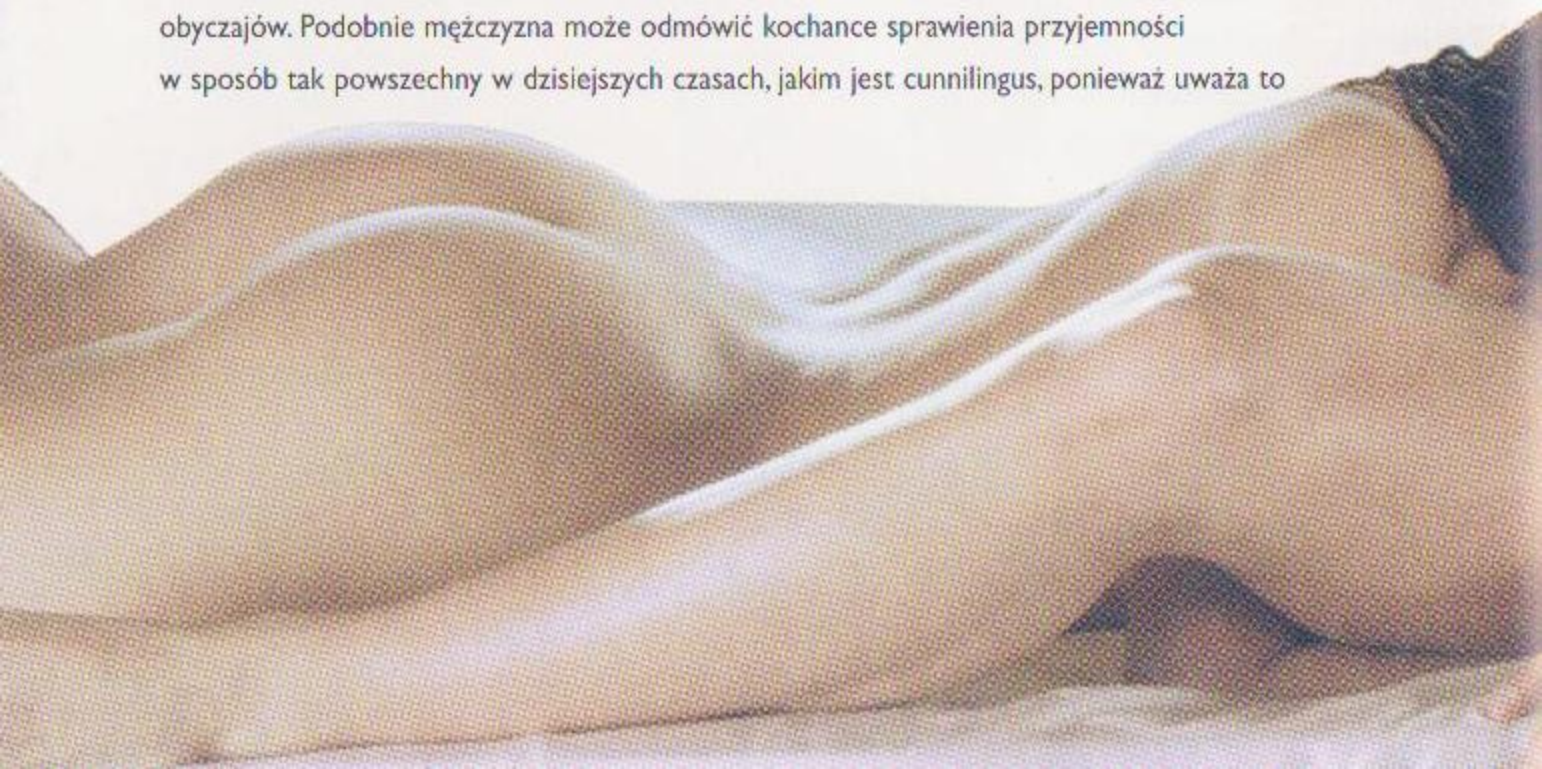


Seks oralny

Kiedy para kochanków jest ze sobą już jakiś czas, a mimo to nadal nie ufają sobie całkowicie, to należy zwolnić tempo i stwierdzić, że seks nigdy nie będzie doskonały, jeżeli nie powiemy partnerowi otwarcie, co nam sprawia przyjemność. Bardzo istotne w związku jest dzielenie się doznaniem i pragnieniami z partnerem, niemożliwe jest zatem stworzenie prawdziwie satysfakcjonującego związku miłosnego i erotycznego, dopóki nie uzyskamy pewności co do odwzajemnienia uczuć i prawdziwości w seksie. Powinniście być szczerzy i spontaniczni, opowiadać sobie nawet najdziwniejsze rzeczy, które przychodzą Wam na myśl. Odkryjcie w sobie ducha poszukiwacza, który ujawni każde skryte pragnienie czy wrażliwy punkt lub fantazję, która być może od jakiegoś czasu chodzi Wam po głowie.

W związku cielesnym nie ma miejsca na wstyd, niedopowiedzenia, strach czy wątpliwości, w seksie trzeba być bezwstydny, niepohamowany i radosny, śmiech jest przecież potężnym afrodyzjakiem, ponieważ kończy z nieśmiałością, zakłopotaniem czy obawą, która tak często nachodzi, gdy uważamy, że postępujemy niewłaściwie.

Wiele jest par, którym nie wiedzie się dobrze, dlatego że kobietę zawstydzają rzeczy, które robi jej ukochany, a które nie mieszczą się w tym, co uważa za kanon dobrych obyczajów. Podobnie mężczyzna może odmówić kochance sprawienia przyjemności w sposób tak powszechny w dzisiejszych czasach, jakim jest cunnilingus, ponieważ uważa to



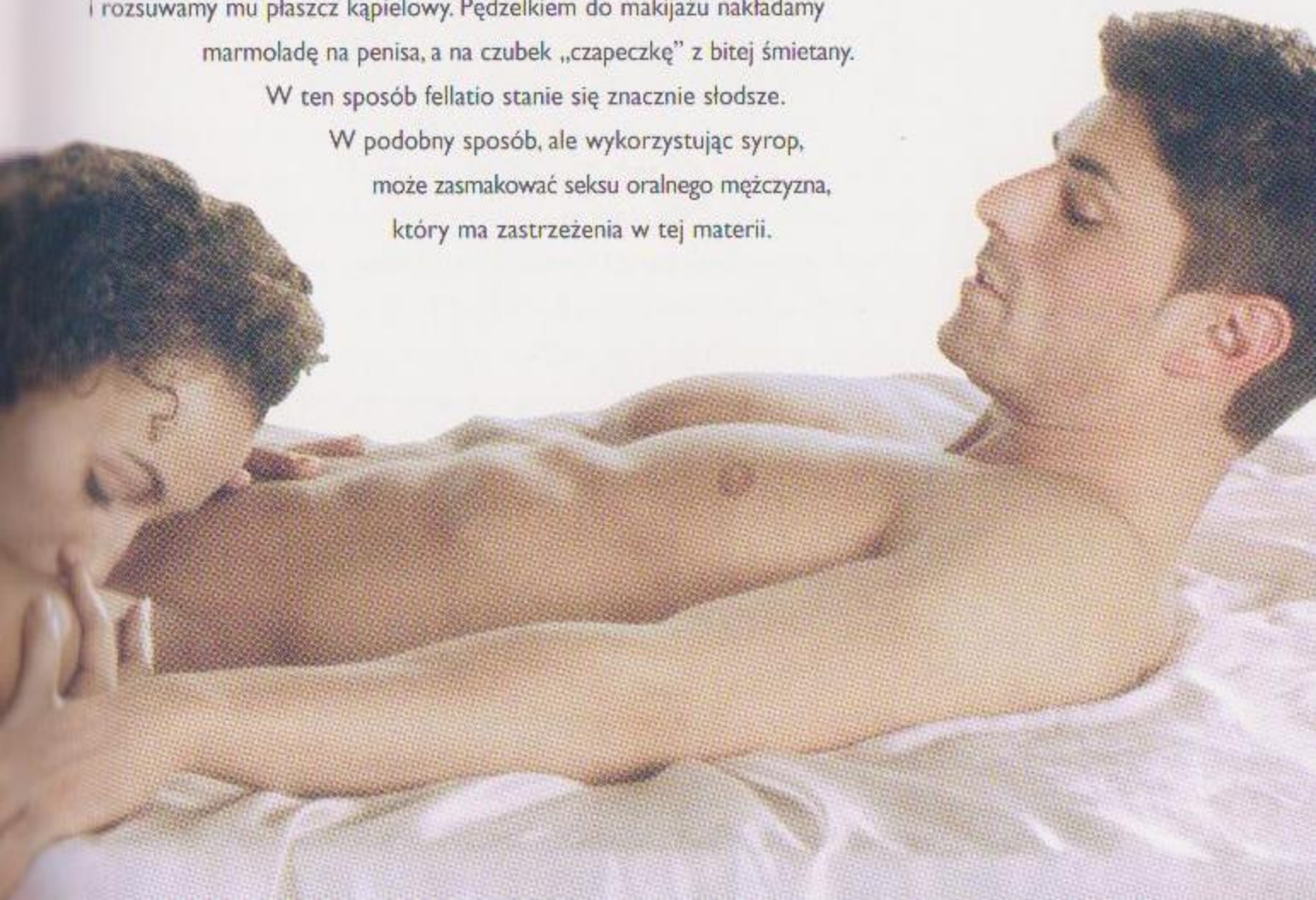
z kolei za coś zabronionego. W efekcie podobnych zachowań jedno z dwojga zmęczy się tak monotonnym i ograniczonym związkiem i poszuka innego partnera, mniej wstrzemięźliwego i bardziej otwartego. Tego typu sytuacje nigdy nie powinny mieć miejsca, partnerzy powinni mieć szerokie horyzonty i eksperymentować ze wszystkim, co może uszczęśliwić partnera.

Weźmy na przykład kobietę, która ma pewne zastrzeżenia co do sprawienia rozkoszy swojemu partnerowi ustami. Istnieje niezawodna sztuczka, która pomoże pozbyć się tych wątpliwości. Trzeba iść do sklepu z delikatesami i kupić najsmaczniejszą marmoladę lub najlepsze powidła, jakie znajdziemy, których smak najbardziej nam odpowiada, oraz opakowanie płynnej śmietanki. Tuż przed jego powrotem do domu należy ubić śmietanę i wstawić ją do lodówki. Wychodzimy mu na powitanie, czule go całujemy i subtelnie wysyłamy pod orzeźwiający prysznic, argumentując, że dobrze mu zrobi po ciężkim dniu pracy. Wykąpanego mężczyznę zabieramy do sypialni, kładziemy go na łóżku i rozsuwamy mu płaszcz kąpielowy. Pędzelkiem do makijażu nakładamy marmoladę na penisa, a na czubek „czapczkę” z bitej śmietany.

W ten sposób fellatio stanie się znacznie słodsze.

W podobny sposób, ale wykorzystując syrop, może zasmakować seksu oralnego mężczyzna, który ma zastrzeżenia w tej materii.

Rąbek w formie pierścienia, który znajduje się wokół główki penisa, nazywa się koroną żołądździ i jest on pełen zakończeń nerwowych. Pobudzanie tej strefy może łatwo doprowadzić kochanka do orgazmu.





Fellatio

Fellatio jest bez najmniejszej wątpliwości strzałem w dziesiątkę, gdy zastanawiamy się, w jaki sposób sprawić swojemu mężczyźnie ogromną przyjemność. Nieprzebrana większość mężczyzn uwielbia tę pieśczołę, bez względu na to, czy partnerka jest specjalistką w tej materii, czy też zaledwie uczennicą. Jednakże, jak we wszystkim,

warto skupić się na kilku szczegółach, które mogą znacznie zwielokrotnić efekty tej pieśczoły.

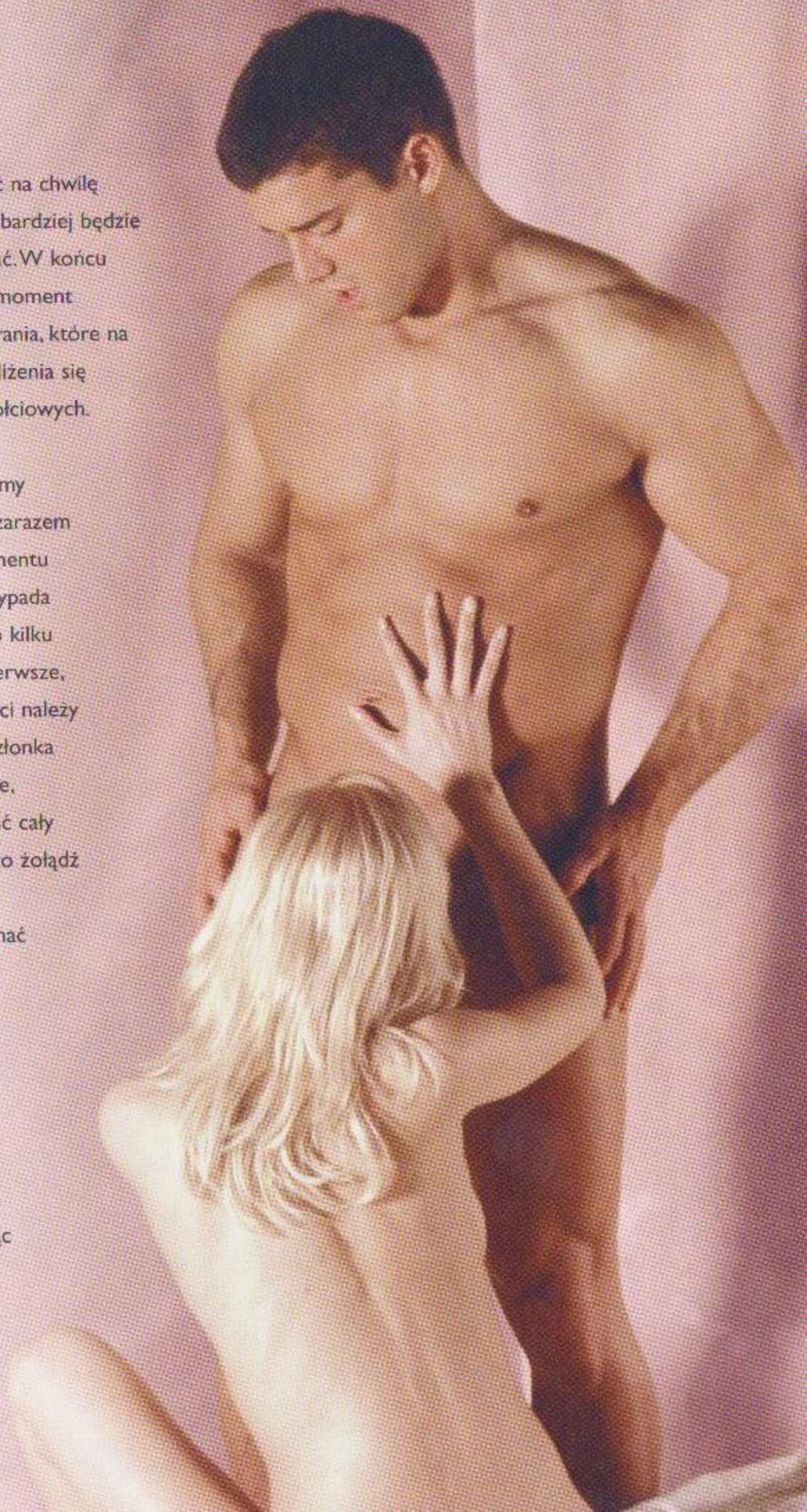
17

Podobnie jak we wszystkich praktykach seksualnych, przed uprawianiem seksu oralnego dobrze jest porozmawiać z partnerem, aby poznać jego upodobania i fantazje, jakie ma w tej materii.

Po pierwsze, trzeba pamiętać, że chociaż mężczyzna jest z natury zdolny do szybszego osiągnięcia podniecenia niż kobieta, nie należy dawać mu wszystkiego naraz i od pierwszej chwili. Przed rozpoczęciem aktu oralnego powinniśmy się upewnić, że mężczyzna jest naprawdę podniecony. Rozpoczynamy, całując jego usta, uszy i szyję naprzemiennie z ukąszeniami. W miarę jak język kochanki obniża się, sunąc po torsie mężczyzny, ona zaczyna powoli rozpinać mu koszulę, choć zapewne on sam skończy ją zdejmować, a gdy osiągnie wysokość pępka, powinna rozpocząć zdejmowanie mu spodni... Ale ostrożnie! Nie wolno choćby musnąć strefy genitaliów. Pozostawiawszy na kochanku jedynie bieliznę, pieścimy rękoma, ustami czy inną częścią ciała jego nogi i stopy. Następnie ponownie się wznosimy po ciele kochanka, zatrzymując się na chwilę w okolicach miednicy, jak gdyby w chwili wahania, ale nie wykonujemy na razie żadnego gestu, po czym ponownie całujemy jego usta i piersi. Z całą pewnością on pragnie już czegoś więcej, a jeżeli na dodatek nie jest nieśmiały, to nawet poprosi o pieśczołę (na tym etapie należy odmówić). Ponownie pieśzcząc ustami i językiem tors, brzuch i pępek kochanka, kierujemy się ku dołowi, a dłońmi pieścimy go bardzo powoli i bardzo delikatnie po powierzchni bielizny. Tym razem pozwalamy się przebłągać i sprawiamy mu drobne i łagodne ukąszenia przez slipki. Możemy przedłużać tę chwilę tak długo, jak chcemy, a im dłużej każemy

kochankowi czekać na chwilę przyjemności, tym bardziej będzie się nią rozkoszować. W końcu jednak nadchodzi moment zdjęcia resztek ubrania, które na nim pozostały, i zbliżenia się do jego organów płciowych.

Niniejszym doszliśmy do kluczowego, a zarazem najprostszego elementu całego procesu. Wypada jedynie pamiętać o kilku szczegółach. Po pierwsze, w miarę możliwości należy unikać kontaktu członka z zębami. Po drugie, powinniśmy pieścić cały członek, bo choć to żołądź jest najwrażliwsza, nie należy zapominać o trzonie ani o jądrach. Aby przedłużyć przyjemność, powinno się zmieniać rytm i rodzaj pieszczot, naprzemiennie ssąc i liżąc członek.



Cunnilingus

Za co najmniej dziwne można uznać to, że w naszym zachodnim społeczeństwie dużo więcej mówi się o seksie oralnym uprawianym z mężczyzną, i nawet słownictwo opisujące ten akt jest dużo bogatsze, niż o jego kobiecym odpowiedniku, który może przez to pozornie tracić na znaczeniu. A jest raczej na odwrót. Można nawet pokusić się o twierdzenie, że dobremu kochankowi wręcz nie wolno zaniedbać tego aspektu kobiecej seksualności.

Wszystko, co powiedzieliśmy wcześniej o fellatio, można zastosować również do jego kobiecego odpowiednika, jednak w znacznie szerszym wymiarze. I o ile nie chodzi o szczególnie wyjątkową sytuację, to kobietom nie podoba się, gdy mężczyzna zmierza bezpośrednio do celu.

Jak w większości rytuałów miłosnych, trzeba poświęcić odpowiednio dużo czasu na grę wstępną, całować, pieścić i kasać kobietę, powoli ją rozebrać, a nawet rozśmieszyć.

Gdy nadejdzie chwila prawdy, nazwijmy to w ten sposób, a partnerka jest częściowo lub całkowicie rozebrana, należy poświęcić jej tyle uwagi, ile potrzeba, aby poczuła się pożądana. Całując wewnętrzną stronę jej ud, brzuch i boki, kochanek musi mówić jej, jaka jest cudowna, jak bardzo jej pragnie i jak wiele pożądania w nim wzbudza. W tym czasie jego dłonie nie powinny przestawać pieścić całego jej ciała. Mężczyzna może figlować z kobietą, kásając delikatnie jej uda, dmuchając czy też łaskocząc i grożąc dalszymi pieszczotami, tak aby rzeczywiście tego zapragnęła.

Kochanek ostrożnie rozchyła wargi sromowe większe i powoli wodzi językiem po wnętrzu, początkowo całując ją delikatnie, a następnie z coraz większą siłą. Po rozchyleniu górnych partii warg trzeba postarać się odnaleźć łechtaczkę, element bardzo istotny w udanym seksie oralnym. Gdy klitoris zostanie

18

Seks oralny może stanowić fantastyczny element gry wstępnej przed stosunkiem, chociaż oczywiście może sam w sobie również okazać się satysfakcjonującym spełnieniem.



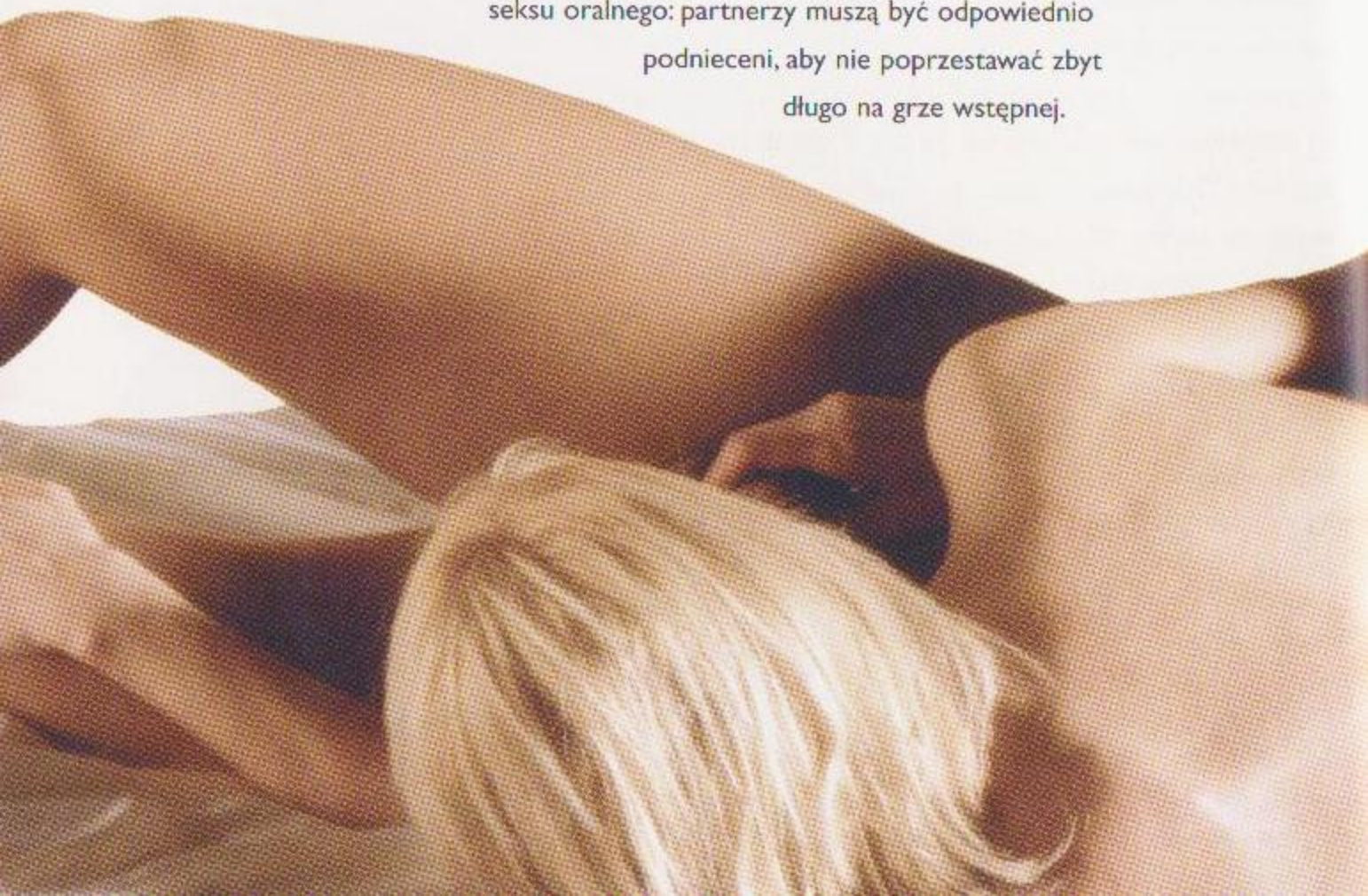
zlokalizowany, mężczyzna powinien położyć palec i z dużą ostrożnością przesuwając po wierzchu, cały czas obserwując jej reakcje, aby przekonać się, czy jest odpowiednio podniecona. A kiedy stwierdzimy, że ten mały organ urosł i stwardniał, nadchodzi moment, aby go bezpośrednio pobudzić językiem, ssąc i lizząc. Nie można jednak zapominać o pieszczocieniu reszty ciała. Kolejnym gestem na pograniczu pobudzania warg sromowych i łechtaczki jest wsunięcie języka do pochwy, na podobieństwo stosunku. Gdy tylko kochanek pojmie całą tę naukę, trzeba akt urozmaicać, zmieniać i przyjmować każdą sugestię, którą kochanka uczyni.



69

Pozycja 69 jest prawdopodobnie jedną z pozycji lub sztuczek erotycznych najczęściej opisywanych i występujących w literaturze, do tego stopnia, że ta liczba zmieniła się w symbol seksu. Koniecznie powinno się jednak dodać, że pozycja 69 okazuje się znacznie bardziej przyjemna na polu fantazji i marzenia sennego niż w rzeczywistości. U podstaw tego stwierdzenia leży przekonanie, że z zasady ludzki umysł nie jest przygotowany na koncentrowanie się na dwóch rzeczach naraz, w tym przypadku na jednoczesnym uprawianiu seksu oralnego i rozkoszowaniu się nim. Pomimo tego zastrzeżenia, jak i atmosfery fascynacji, jaką wytwarzają wokół niej literatura i powszechne zaciekawienie, to zabawna pozycja polecana szczególnie parom, które już dobrze się znają.

Przed rozpoczęciem uprawiania seksu w tej pozycji zalecamy dostosować się do kilku rad, których udzieliliśmy przy okazji omawiania innych wariacji seksu oralnego: partnerzy muszą być odpowiednio podnieceni, aby nie poprzestawać zbyt długo na grze wstępnej.



Ponadto pozycja ta wymaga dużo czasu i nie może być wykonywana w pośpiechu. Gdy już się zdecydujecie, powinniście wybrać odpowiednie ułożenie. Najwygodniej uprawiać 69, gdy oboje leżycie na boku, ponieważ w ten sposób żadne z Was nie znajduje się w pozycji dominującej, nie musicie wykonywać zbytniego wysiłku, a ręce mogą swobodnie pieścić partnera. W przypadku pozycji, w której kobieta leży pod spodem, problem tkwi w tym, że będzie ona musiała włożyć wiele wysiłku w kontrolowanie głębokości, z jaką członek penetruje jej gardło. W tym celu będzie musiała użyć rąk, co daje okazję do kombinacji pieszczot ustami z masturbacyjnymi.

Jak powiedzieliśmy uprzednio, pozycja 69 ma wiele niedogodności, co wpływa na to, że prawdopodobnie po kilku minutach jej uprawiania zdecydujecie się ją przerwać i przejść do innych rzeczy. Jeżeli jednak zamierzacie doprowadzić ją do końca, powinniście poświęcić sporo uwagi, aby osiągnąć orgazm jednocześnie, co generalnie zwielokrotnia rozkosz i oddaje pełną harmonię związku.

Przy realizowaniu fantazji seksualnych powinniśmy mieć na uwadze, że rzeczywistość prawie nigdy nie oddaje uniesienia fikcyjnego. Nie należy czuć się rozczarowanym, gdy sprawy nie potoczyły się tak, jak przypuszczaliśmy. Trzeba pamiętać, że w innych aspektach to rzeczywistość ma przewagę nad fantazją.



20

Niektórzy mędrzy uważają, że nie ma ustalonego momentu na uścisk, chociaż jest etapem przygotowującym na drodze do wyższego zespolenia. Watsjajana z kolei uważa, że wszystko jest dozwolone i podniecające bez względu na chwilę, jako że miłości nie obchodzą ani ustalony porządek, ani czas.

Uściski

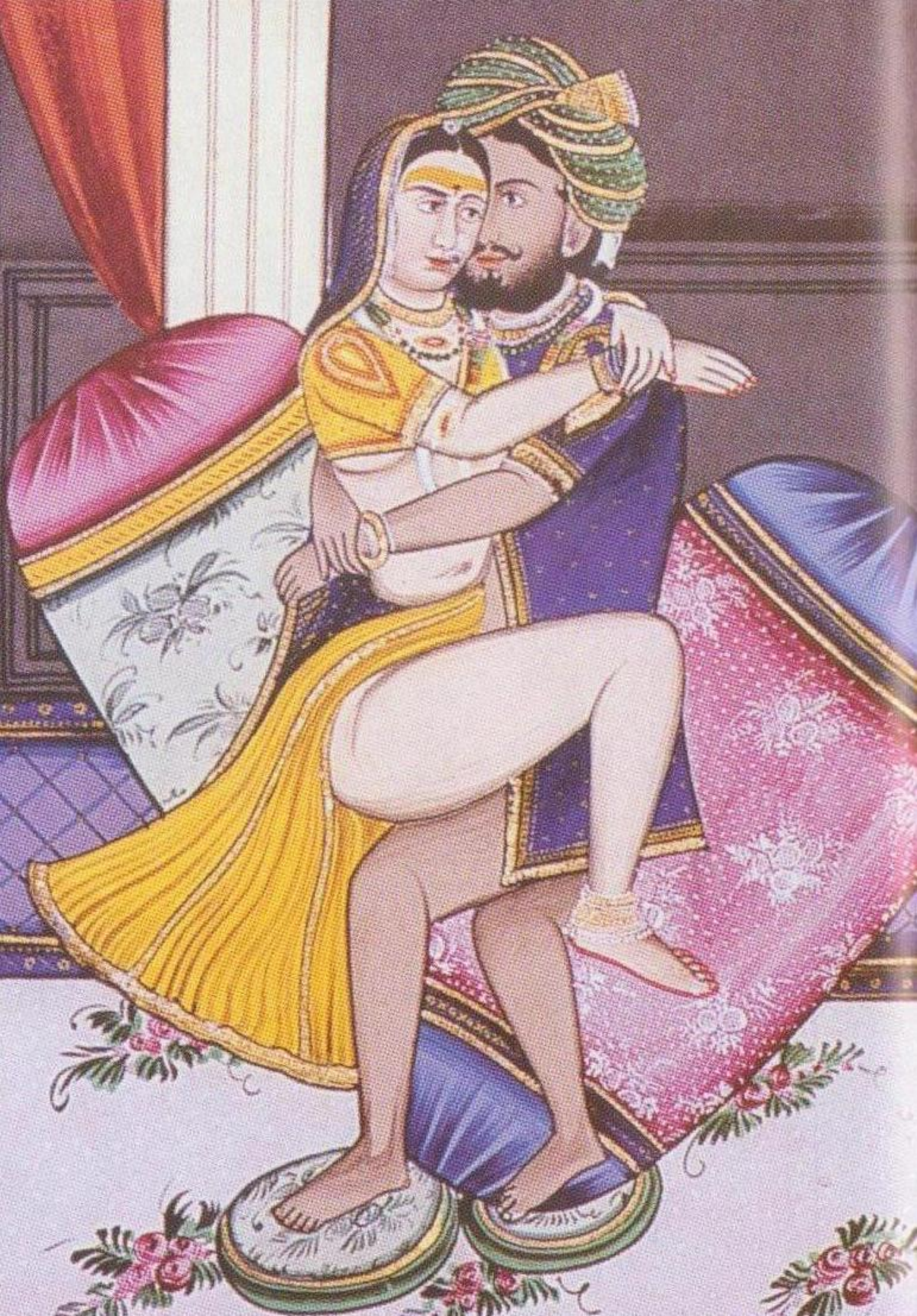
Kamasutra objaśnia bardzo szczegółowo, że wyodrębnia się cztery klasy uścisków, które wyróżniają głęboką i wzajemną miłość pomiędzy mężczyzną i kobietą: **zetknięcie, przenikanie, ocieranie i gniecenie**.

W każdym przypadku sytuację miłosną oddaje znaczenie słowa, które ją określa:

- Gdy mężczyzna pod jakimkolwiek pretekstem zbliża się do idącej kobiety na ulicy, lub kiedy ona leży na łóżku czy hamaku, i styka swoje ciało z jej, nazywamy to **uściskiem zetknięcia**.
- **Uścisk przenikania** występuje, gdy w jakimś ustronnym miejscu, lub gdy właśnie się go poszukuje, kobieta nachyla się i przyciska swymi piersiami mężczyznę, który znajduje się w pozycji siedzącej lub stojącej, a on w tym momencie ją obejmuje.
- Gdy kochankowi w trakcie spaceru w zaciemnionym miejscu, bez względu na to, czy jest ono odosobnione czy uczęszczane, wykorzystują chwilę, by ich ciała ocierały się jedno o drugie w doskonałej harmonii, to taki uścisk nazywamy **ocieraniem się**.
- A kiedy w sytuacji podobnej do poprzedniej mężczyzna przyciska ciało kobiety do muru lub drzewa, to ten uścisk zwany jest **gnieceniem**.

Oczywiście, należy mieć na uwadze, że wymienione wyżej uściski są właściwe dla kochanków, którzy znają z wyprzedzeniem swoje intencje i dążą do pełnego zespolenia, ale istnieją również inne, bardziej niewinne uściski.





Kiedy ich zamiary już się ujawnią, kochankowie zwykle stosują inne cztery klasy uścisków, a mianowicie klasy uścisków bardziej zaawansowanych:

- Kiedy kobieta obejmuje mężczyznę w ten sam sposób, co rosnący powój oplata drzewo, i wyciąga głowę w jego kierunku z zamiarem pocałowania, patrząc na niego z miłością, to taki uścisk zwany jest **bluszczem**.
- Uścisk noszący nazwę **wspinania się na drzewo** to taki, w którym kobieta stawia jedną stopę na stopie kochanka, a drugą na jego udzie, jednym ramieniem oplata szyję kochanka, a drugim jego plecy, jak gdyby chciała się po nim wspiąć z zamiarem ucałowania jego ust.

Te dwa rodzaje uścisków można wykonać, gdy kochanek znajduje się w pozycji stojącej.

- Kochankowie, leżąc na łóżku lub dywanie, obejmują się tak ściśle, że ich ramiona i uda wzajemnie ciasno się oplatają; temu uściskowi nadano nazwę **mieszania sezamu z ryżem**.
- A kiedy mężczyzna i kobieta obejmują się w sposób gwałtowny i z taką żarliwością, że nie obchodzi ich nawet, że mogą wzajemnie uczynić sobie krzywdę, i ściskają się tak, jakby chcieli, aby ich ciała się wzajemnie przeniknęły, to wykonują uścisk zwany **mieszaniem mleka z wodą**. Można go wykonać, zarówno gdy kobieta siedzi na kolanach mężczyzny, jak i kiedy oboje leżą na łóżku czy na poduchach.



Uścisk bardziej intymny



Kobieta, w przeciwieństwie do mężczyzny, musi nauczyć się odczuwania rozkoszy seksualnej, a naukę tę zdobywa najczęściej poprzez masturbację, którą zaczyna praktykować znacznie później niż mężczyzna. Chłopcy zaczynają się masturbować jeszcze w dzieciństwie, a gdy przekonują się, że jest to najzupełniej normalne i na dodatek sprawia dużo przyjemności i radości, to czasami robią to w grupie znajomych, zakładając się, kto wcześniej będzie ejakulował.

Kobiety są znacznie bardziej wstydliwe, więc aż do niedawna, kiedy to wiele rzeczy się zmieniło i wiemy już, jak ważną rolę odgrywa seks w życiu człowieka, nigdy nie rozmawiały o masturbacji. Kobieta, dopiero gdy pozna już samą siebie pod względem seksualnym, jest gotowa na związek z mężczyzną. Ale to nie oznacza, że kobieta potrafiąca osiągnąć wyjątkową rozkosz w intymności własnej sypialni będzie potrafiła harmonijnie współżyć z mężczyzną, który nie będzie posiadał wystarczającej wrażliwości, aby grać na tak wyrafinowanym instrumencie. Kobiece ciało jest tak podobne do Stradivariusa, że jeżeli muzyk nie jest wirtuozem, to może na zawsze instrument rozstroić, a przynajmniej do czasu, gdy zagra na nim prawdziwy mistrz. Ze względu na to mężczyzna niezbędnie powinien poznać ciało kobiety, tak jak gdyby chodziło o jego własne, a w przypadku nowicjusza czy niezbyt natchnionego ucznia kobieta powinna być wystarczająco bezpruderyjna, aby nauczyć go czytania partytury.

Najwrażliwszą częścią ciała kobiety, której pobudzenie jest absolutnie konieczne, aby doprowadzić kobietę do orgazmu, jest lechtaczka, niezwykle potężny, choć czasami niewidoczny organ, ukryty pod wargami sromowymi większymi, u sklepienia warg mniejszych. Podobnie jak penis, zwiększa rozmiar podczas podniecenia, chociaż nigdy nie jest to wzrost tak spektakularny, jak w przypadku organu męskiego. Para kochanków może zabawić się w poszukiwaczy skarbu, a w rzeczywistości w poszukiwanie relaksu, który spowoduje, że w kobiecie zniknie napięcie i już całkowicie rozluźniona pozwoli na siebie patrzeć i odkrywać w każdym momencie. Gdy z jej strony nie ma już najmniejszego oporu, kochanek może powrócić dłonią na wznórek Wenerę, utrzymując w zasięgu wzroku różowe wnętrze kobiecej intymności, czym można osiągnąć trzy ważne cele: napięcie wywoła u kochanki niesamowicie erotyczne wrażenie, mężczyzna będzie mógł nauczyć się, jak wygląda źródło kobiecej rozkoszy, i ostatecznie mężczyzna również podnieci się wzrokowo, co spowoduje, że gdy nadejdzie pora, oboje będą mogli rozkoszować się sensacyjnym orgazmem.

Wiara w to, że jedyna strefa erotyczna kobiety znajduje się między jej nogami, jest olbrzymim błędem. Jeżeli podczas pieśszot lechtaczki drażni się również inne części ciała, można sprawić, że kobieta dotrze do szczytu niespodziewanej rozkoszy.



Sposoby obejmowania

Jak mówi Babhrawia, osiem sposobów obejmowania, które wymienia *Kamasutra* i które opisaliśmy poprzednio w triku numer 20, jest jedynie przygotowaniem do momentu pełnego zespolenia cielesnego, co oznacza, że mają one na celu wzbudzenie i nasilenie pożądania przed aktem miłosnym. W wielu okazjach mogą stanowić również dowód miłości czy okazanie czułości, którą darzymy partnera.

Suwarnanaba przedstawia, poza wymienionymi ośmioma sposobami, cztery dodatkowe sposoby obejmowania części ciała: **uścisk ud**, **uścisk jagdany**, czyli środkowej części ciała znajdującej się pomiędzy pępkiem a udami, **uścisk piersi** oraz **uścisk twarzy**.

- Kiedy jedno z dwojga kochanków ściska mocno jedno lub oba uda drugiego, nazywamy to **uściskiem ud**.

- Gdy mężczyzna uciska *jagdane* kobiety swoją własną i otacza ją, pieszcząc jej ciało drapaniem, kłusaniem czy całowaniem, a włosy kochanki są rozpuszczone i leżą w nieładzie, nazywa się to **uściskiem jagdany**.

- **Uściskiem piersi** nazywa się sytuację, w której mężczyzna uciska swoimi piersiami piersi kobiety.

- A kiedy jedno z kochanków opiera usta, oczy i czoło o usta, oczy i czoło drugiego, nazywamy to **uściskiem twarzy**.

Niektórzy twierdzą, że masaż jest formą uścisku,



ponieważ implikuje kontakt między ciałami. Jednak Watsjajana uważa, że masaż ma inny kontekst sytuacyjny, jako że odbywa się w innych miejscach i chwilach niż uścisk miłosny, a poza tym wykonuje się go z innym przeznaczeniem, charakteryzuje się on innymi właściwościami, więc nie można go włączać do kategorii uścisków.



Na temat uścisków przytaczamy werset, który głosi:

„Temat uścisków jest takiej natury, że gdy mężczyźni i kobiety poznają go, słyszą, jak inni o nim opowiadają, czy też sami poruszają go w rozmowie, to przez to jedynie doświadczają intensywnego pragnienia przyjemności. Jednak niektóre uściski, pominięte w *Kamasutrze*, powinny towarzyszyć chwilom uniesienia, jeżeli tym samym potęgują namiętność. Tę regułę można zastosować, gdy mężczyzna jest jeszcze w stanie kontrolować swoją namiętność, bo gdy koło miłości raz zostanie wprowadzone w ruch, to przestają istnieć jakiegokolwiek reguły”.

W tych sprawach nie może być mowy o żadnych wyliczankach czy ustalonych zasadach, bo kiedy raz rozpoczniemy flirt erotyczny, to jedynie namiętność będzie kierować czynami kochanków.

22

Na drodze do osiągnięcia podniecenia seksualnego żadnych zmysłowych gestów ani namiętnych czynów nie da się określić słowami, ponieważ są trudne do opisanie, jak marzenia senne. Dwoje kochanków zaślepionych żarem namiętności postępuje w sposób nieprzewidywalny, nie obawiając się o jakąkolwiek przesadę.



Seks po imprezie

23

Ważna uwaga!
Należy
dopasować
rozmiar organów
seksualnych
do używanego
do sztuczki
alkoholu.

Celem aktu seksualnego jest osiągnięcie orgazmu. A jednak to nie matematyczny aksjomat, więc to, że satysfakcjonującego i podniecającego stosunku nie finalizuje rozkoszna eksplozja, nie oznacza od razu porażki ani niczego więcej. Może się to zdarzyć z wielu różnych powodów. Dzieje się tak, na przykład, gdy na imprezie kochankowie wypiją kilka drinków, być może o jeden czy dwa za dużo, ale nie upijają się do nieprzytomności, tylko by wraz z przyjaciółmi wpaść w nastrój nieco bardziej radosny i euforyczny. Lecz gdy nadejdzie chwila prawdy, tych kilka drinków wywoła podniecenie seksualne, a odpowiedź na nie zwykle wiele mężczyznę kosztuje.

Może się również zdarzyć, że kobieta jest szczególnie zestresowana przygotowaniem do ważnego spotkania służbowego lub tym, że dzieci ogarnia wyjątkowo rozrabiacki nastrój, albo też na przemyślnym spotkaniu z poczęstunkiem i drinkami wypaliła zbyt wiele papierosów. Przekroczenie zwyczajowej dawki nikotyny nie tylko negatywnie wpłynie na jej zdrowie, ale również na jej życie intymne, ponieważ gdy kochanek w przyływie miłosego uniesienia będzie dążył do zespolenia, ona będzie czuła się źle i nieapetycznie.

U podstaw niepowodzeń na polu erotycznym może leżeć wiele przyczyn, jak na przykład brak snu, zmęczenie czy wyziębienie lub przegrzanie organizmu. W każdym razie, jeżeli chcecie mieć satysfakcjonujące życie seksualne, zapamiętajcie o piwie, nikotynie, przesadzaniu z alkoholem, nadmiarem papierosów... i wszystkim tym, co sztucznie wywołuje podekscytowanie; na początku jest fantastycznie, ale w krótkim czasie zauważycie, że znacząco obniża się wydajność seksualna.

Jednak na wszystko jest rada. Jeżeli jedno z Was wraca do domu w nie najlepszej formie, po przyjęciu z drinkami, a drugie, trzeźwiejsze z kochanków, ma ochotę na igraszki, może zastosować następującą sztuczkę.

Prostym przepisem jest przygotowanie soku z połówki cytryny i zatrzymanie go w ustach. Choć w pierwszej chwili może wydawać się nadbyt kwaśny, kubki smakowe szybko się do niego przyzwyczajają. Przechodzimy do pokoju, w którym już na łóżku leży nasz partner. Jeżeli jest to mężczyzna, chwytamy jego członek i, pieszcząc go, wkładamy do ust, wcześniej opłukawszy go cytrynowym sokiem, a następnie wykonujemy świetne i zróżnicowane fellatio.

Gdy mamy do czynienia z kobietą, wykonujemy cunnilingus, starając się, aby sok z cytryny dotarł do strefy genitaliów. Kwaśność soku złagodzona śliną sprawi cuda.

Do tej sztuczki można również wykorzystać wódkę, wyjętą wcześniej z zamrażalnika.

Kontrast pomiędzy ciepłem dłoni a niską temperaturą alkoholu, który poza

tym zawiera odpowiednią ilość procentów,

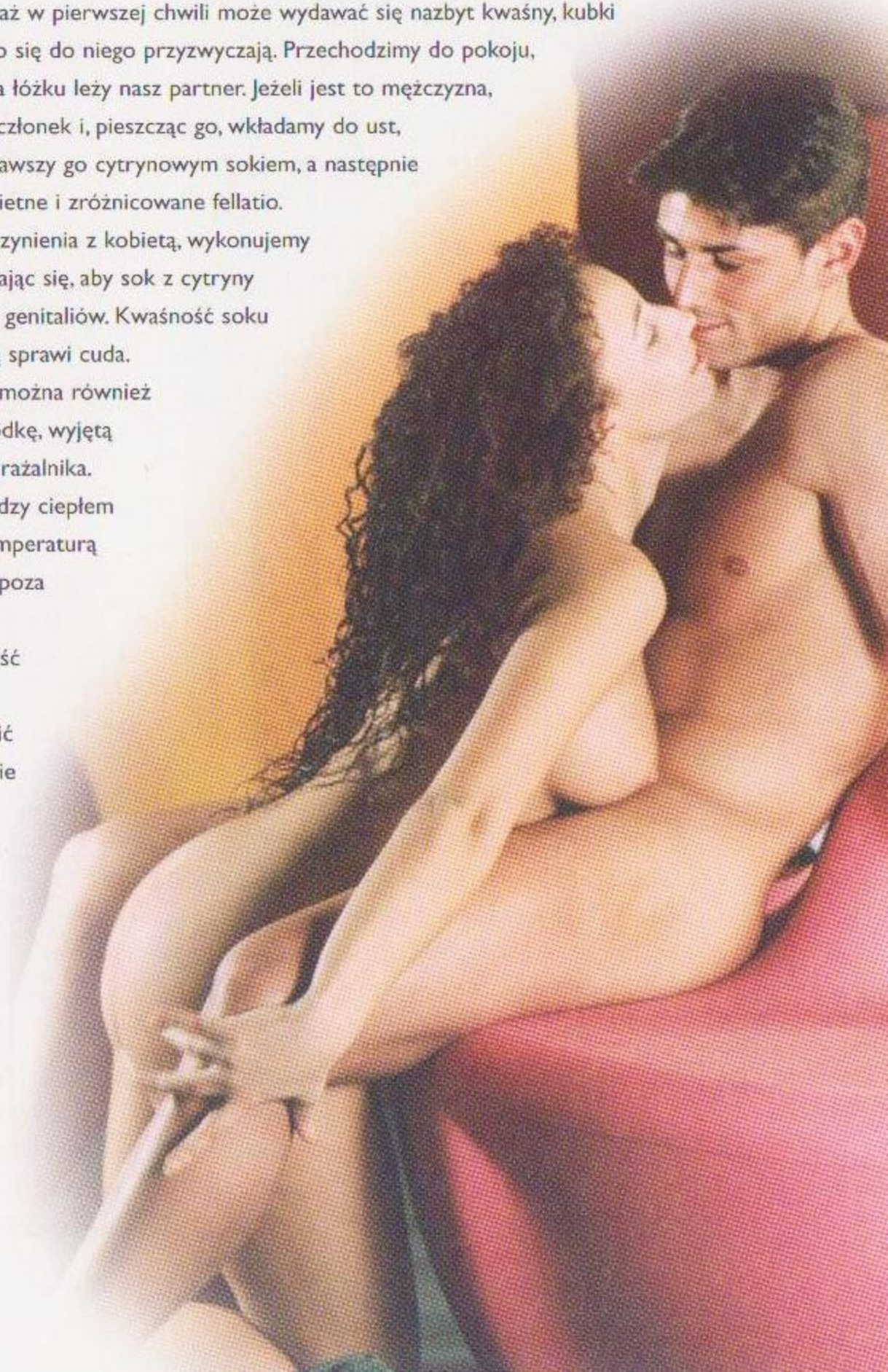
może rozochocić partnera. Gdy nie

mamy wódki, możemy użyć ekstramocnego płynu

do płukania ust lub drinka z colą,

trzymanego w ustach

aż bąbelki będą laskotały.



Różne sposoby uderzania i odpowiadające im okrzyki



Według *Kamasutry* związki cielesne można porównać do bitwy, zarówno z powodu miłosnych zmagañ, jak i okrzyków przyjemności. Niekiedy w żarze namiętnej walki można kochankowi wymierzać delikatne ciosy, a odpowiednimi do tego miejscami są: barki, głowa, mostek, plecy, *jagdana*, czyli środkowa część ciała, i boki.

Auddalika, mędrzec biegły w miłosnych bodźcach, mówi nam o czterech sposobach uderzania: wierzchem dłoni, złączonymi palcami, pięścią lub otwartą dłonią.

Te uderzenia nie powinny powodować bólu, tylko wzrost seksualnego żaru u kochanka; powinny im towarzyszyć różnego rodzaju okrzyki, wywoływane w kobiecie jako świadectwo rozkoszy, wyzwolenia czy zachwyty.

24

Według uogólnionej opinii mężczyzną cechuje szorstkość i rozmach, podczas gdy kobietę uczuciowość i wrażliwość. Uniesienie miłosne i niektóre przyzwyczajenia mogą czasami wywołać pozornie odwrotne rezultaty, ale w końcu to jednak prawo natury zawsze narzuca swoje zasady.

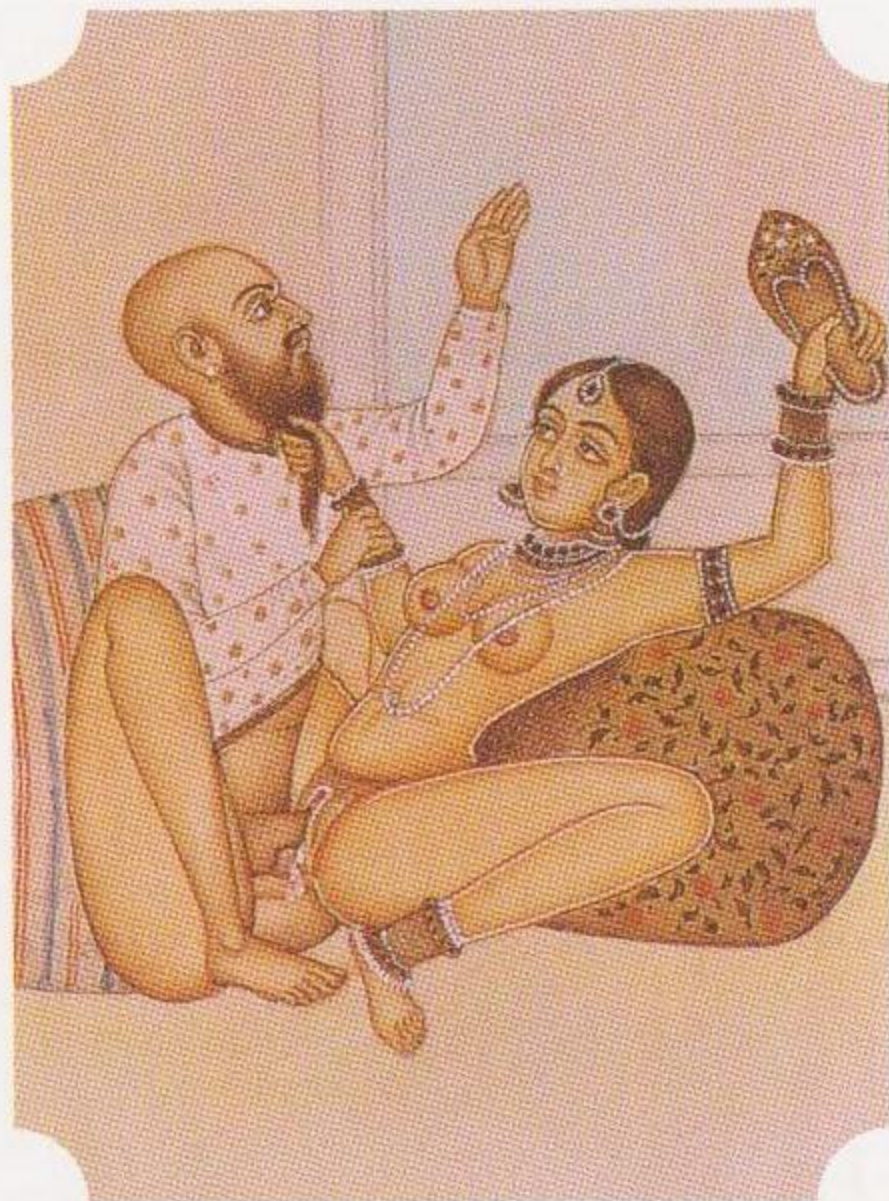
Uderzenia pięścią powinno się wykonywać na plecach kobiety, gdy siedzi ona na kolanach mężczyzny. Wtedy kochanka powinna oddać mu te razy, udając obrażenie i szlochając lub wydając odgłos gruchania. Podczas szczytowania uderzenia są wymierzane wierzchem dłoni w przestrzeń między piersiami, z początku powoli, później szybciej, wraz ze wzrostem podniecenia.

W tym momencie wydaje się dźwięk *hinn*, który przypomina gruchanie zielonego gołębia, albo inny, w zależności od zwyczaju. Gdy mężczyzna

w przyływie namiętności wydaje dźwięk *phatt*, który przypomina odgłos łamanego bambusa, i jednocześnie uderza delikatnie o głowę kobiety złączonymi palcami, to oznacza, że zmierza ku końcowi ekstazy.

Gdy przychodzi uspokojenie i wszystko między kochankami staje się słodkie i czułe, a on całuje ją i pięści łagodnie, ona powinna odpowiedzieć mu gwiżdżącym dźwiękiem.

Kiedy kobieta nie jest przyzwyczajona do uderzeń, nie przestaje szeptać słów wyrażających chęć uwolnienia się od nieznannej pieśczoły pomieszanych z jękami, wzdychaniem i popłakiwaniem. Aż do końca aktu seksualnego mężczyzna powinien energicznie uciskać dłońmi piersi i boki kobiety, aż do ostatnich spazmów orgazmu, a wtedy kobieta wydaje dźwięki podobne do przepiórki lub pszczoły.



25

Gdy chcecie opóźnić moment orgazmu do kresu możliwości i zwiększyć jego intensywność, powinniście poćwiczyć zasadę działania kolejki górskiej: wznosić się i opadać, zaczynać i przestawać. Z odrobiną praktyki staniecie się prawdziwymi ekspertami.

Orgazm

Orgazm jest o tyle bardziej intensywny, o ile opóźnia się moment, od którego nie ma już odwrotu. Jeżeli w trakcie zespolenia dąży się jedynie do osiągnięcia orgazmu, szczyt rozkoszy będzie dużo mniej zaznaczony, niż gdy stopniuje się podniecenie seksualne. Szczytowanie przypomina przejażdżkę kolejką górską, w której odcinki krętych podjazdów mieszają się z odcinkami gwałtownych spadków zapierających dech w piersiach, a w kulminacyjnym momencie intensywność doznań jest absolutnie porażająca.

Prześledźmy tę drogę krok po kroku. Początek sesji erotycznej, który czasami chcielibyśmy przedłużać w nieskończoność, polega na wytworzeniu nastroju. Przede wszystkim pokój powinien być przygotowany do rozniecania namiętności, jedyne oświetlenie zapewni blask świec aromatycznych, ustawionych w nogach łóżka i po bokach wezgłowia, co sprawi, że ciała będą delikatnie rozświetlone, a twarze będą odgadywały się w półmroku. Aromatyczne świece odpowiednie do sesji miłości powinny mieć zapach drzewa, suchy, intensywny i pobudzający, jak sandał, jaśmin czy cynamon. Łóżko nie powinno być zbyt miękkie, aby ciało, które chcemy obdarzać pieszczotami, się w nim nie zapadło i w odpowiednim momencie znajdowało się w zasięgu dłoni, poza tym powinno być na nim dużo poduszek, poduszeczek i jaseczków, jak również, o ile to możliwe, obity materiałem podnóżek. Na jednym z nocnych stolików, przekształconych w „szafeczkę rozkoszy”, układacie stos kremów, olejków do kąpieli, środków nawilżających i zabawek, oczywiście erotycznych, o których powiemy w dalszym ciągu, ponieważ w tym miejscu skupimy się na lubrykantach.

Istnieją środki nawilżające różnego rodzaju: oleiste, płynne, kolorowe, nabłyszczające, a nawet wielosmakowe. Dobrym początkiem tej wyjątkowej nocy byłby masaż całego ciała, który kochankowie sprawiają sobie nawzajem z użyciem oliwki do kąpieli. Kiedy skóra będzie dobrze



nawilżona, ale nie lepiąca się, możecie zastosować jeden ze środków nawilżających o smaku truskawek, mięty czy owoców leśnych etc. Weźcie w usta nieduży krążek galaretki i przed rozpoczęciem seksu oralnego rozgryźcie kapsułkę, która pękając pokryje Wasze strefy intymne smakiem i zapachem najbardziej Wam w tym momencie odpowiadającym.

Gdy nadchodzi pora na rozpoczęcie zbliżenia i oboje już jesteście bardzo podnieceni, istnieje ryzyko przedwczesnej ejakulacji. Spokojnie, na wszystko jest rada.

Ruchy w trakcie zespolenia muszą być niezwykle powolne, a jeżeli chcemy opóźnić moment orgazmu, możemy palcem wskazującym ucisnąć mocno środek krocza. Ta prosta sztuczka potrafi znacząco obniżyć stopień podniecenia, aby w dalszym ciągu móc igrać jeszcze przed osiągnięciem orgazmu.





Rola mężczyzny podczas zespolenia

Kamasutra objaśnia, co doświadczony mężczyzna powinien robić w trakcie stosunku. Kiedy kobieta leży na łóżku, zajęta rozmową z partnerem, on niepostrzeżenie rozpina jej spódnicę, a jeżeli kochanka będzie chciała go za to zbesztać, zamknie jej usta pocałunkami. A wtedy gdy jego *linga* znajduje się w erekcji, pieści delikatnie i dotyka ciała swojej ukochanej. Jeżeli ona nadal jest zagniewana, kochanek powinien wodzić rękoma wzdłuż wewnętrznej strony jej ud, chociaż kobieta zapewne będzie udawała, że ma je mocno zaciśnięte. Wtedy on dotyka jej piersi, obejmuje jej szyję i delikatnie kąsa brodawki piersi, a drugą ręką zaczyna pieścić jej *joni*. W tym momencie kobieta pokaże mu, co powinien zrobić, aby zespolenie sprawiło jej przyjemność.

Suvarnanaba, biegły w sztukach miłości i uczonej w zwyczajach erotycznych, zauważa, że mężczyzna w trakcie zespolenia z kobietą powinien ścisnąć te części ciała, na które ona skieruje wzrok.

Oznaki odczuwania rozkoszy u kobiety są następujące: jej ciało się rozpręża, zamyka oczy, zapomina o swoim wstydzie i okazuje narastające pragnienie złączenia się jej organów z ciałem mężczyzny tak ściśle, jak to tylko możliwe.

Mężczyzna, który dogłębnie opanował sztukę miłości i jest świadomy swojej własnej siły, jak i czułości, namiętności oraz miłości swojej ukochanej, zawsze będzie wiedział, w jaki sposób właściwie postępować.

Kiedy jest inaczej, a kochanka nie czuje się usatysfakcjonowana, okazuje to w następujący sposób: nie pozwala mężczyźnie, aby się zbliżył, gryzie go, uderza i porusza w seksualnym rytmie, chociaż jej mężczyzna już skończył. W takim przypadku mężczyzna powinien pocierać *joni* kobiety palcami aż do momentu, gdy ustąpi irytacja, i wtedy ponownie spróbować wprowadzić *lingę* do jej ciała.

Aby sprawić kobiecie przyjemność, mężczyzna powinien wykonywać następujące, poniżej wyjaśnione i nazwane czynności:

- Kiedy narządy kochanków zbliżają się i kierują się ku sobie frontem, nazywa się to **przenikaniem**, czyli ruchem do przodu.

- Kiedy mężczyzna trzyma w ręku *lingę* i wykonuje w środku *joni* ruch obrotowy, nazywamy to **ubijaniem**.

- Gdy *joni* opada, a *linga* uciska jej górną partię, nazywamy to **otwieraniem**.

- A gdy w podobny sposób uciskana jest dolna partia *joni*, nazywamy to **tarciem**.

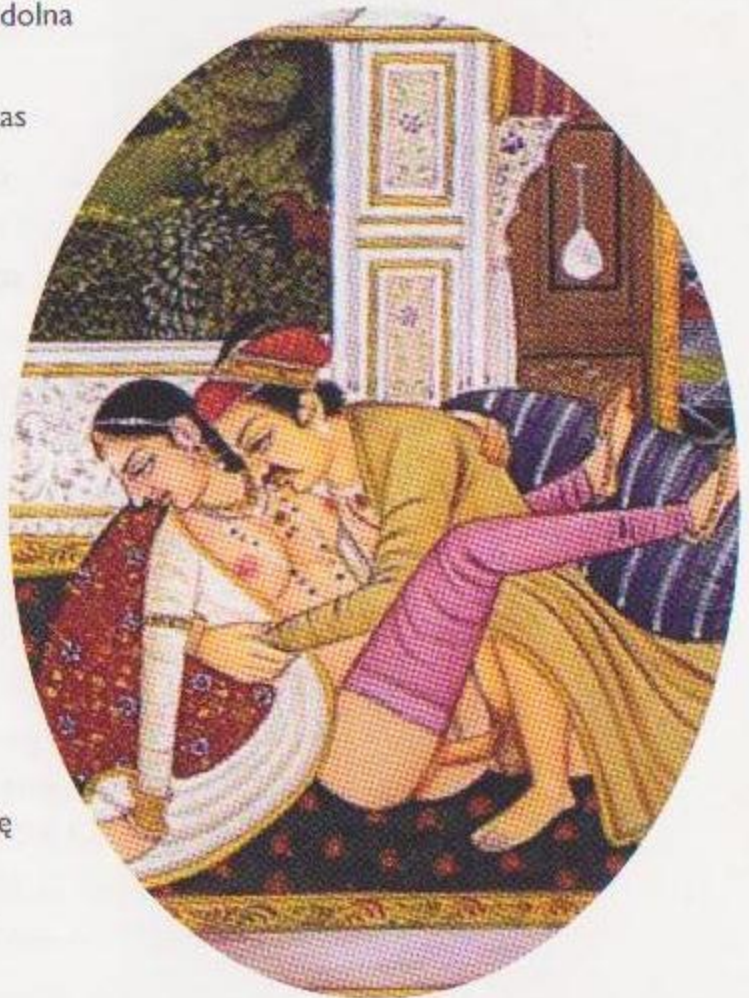
- Jeśli *joni* jest ugniatana przez dłuższy czas przez *lingę*, to czynność taka nosi nazwę **gniecenia**.

- Gdy *linga* zostaje wysunięta na pewną odległość z *joni* i zaraz wraca do niej, mocno uderzając, to nazywa się to **uderzaniem**.

- W czynności zwanej **uderzeniem dzika** *linga* uderza tylko jedną część *joni*.

- A w **uderzeniu byka** *linga* pociera obie strony *joni* jednocześnie.

- Ostatnim aktem związku seksualnego jest czynność nosząca nazwę **polowania na wróbla**, polegająca na tym, że *linga* znajdująca się w środku *joni* porusza się w niej szybko tam i z powrotem ruchem obrotowym, nie wysuwając się na zewnątrz.



czynna rola mężczyzn i kobiet

Niezliczona jest ilość par, które po ustąpieniu namiętności z czasów początków znajomości w pewien sposób odczuwają konieczność współżycia z partnerem jako wypełnianie niechcianego obowiązku, co prowadzi do mechanicznego i beznamiętnego uprawienia seksu, jak gdyby był on ciężarem. W naszym społeczeństwie istnieje wręcz przewodnik po złych przyzwyczajeniach, z którym, jak się okazuje, zaznajomieni są zarówno mężczyźni, jak i kobiety. To ludzie, którzy szukają każdego rodzaju wymówek, aby nie kochać się ze swoim partnerem, jak choćby klasyk rodzaju, to znaczy „Boli mnie głowa”, czy „A co jeżeli usłyszą nas dzieci?” lub „Dziś nie, jestem zmęczony”. Tak postępują pary, które całkowicie utraciły namiętność łączącą ich na początku związku.

Nie można dopuścić, a wręcz powinno zostać zabronione, żeby para kochanków doprowadziła do granic obojętności i niechęci to uczucie, które zmienia zwyczajne życie w nieustającą i pasjonującą fiestę, które problemy wynikające ze wspólnego pożycia przekształca w anegdotkę, o której mówi się z humorem po kolacji przed pójściem do łóżka.

Istnieje wiele sposobów podtrzymania żaru świętej miłości, ale czasami wystarczy, że jedno z kochanków wykorzysta swoją wyobraźnię i pokaże drugiemu, jak ją wcielić w życie. Istnieją takie rozkosze erotyczne, którymi każdy człowiek mógłby się upajać każdego dnia, a pożycie erotyczne ma tak wiele różnych twarzy, że nie starczyłoby dni w roku, aby je wszystkie odkryć. Jeżeli każdego

27

Badanie wykonane przez Amerykanów Mastera i Jonsona, ekspertów w dziedzinie seksuologii, zapewnia, że 10% kobiet nigdy nie doznało orgazmu. Przyczyna tego zjawiska jest następująca: orgazm u kobiety nie jest kwestią wrodzonego instynktu, jak to jest u mężczyzn, tylko metodą wyuczoną z czasem i przez cierpliwość.



dnia poświęćcie wystarczająco dużo zainteresowania realizacji Waszych fantazji erotycznych, to miłość, erotyka i apetyt seksualny nigdy Was nie opuszczą. Nie wolno Wam nigdy zapomnieć tych pierwszych wzlotów i żaru namiętności. Musicie sprawiać, by każdy kolejny dzień był pierwszym dniem Waszego związku.

Dobrym pomysłem, aby Wasze życie seksualne zawsze było źródłem przyjemnych niespodzianek, jest otworzyć się i nigdy nie mówić „nie” na propozycje partnera, bez względu na ryzyko, jakie może się za nimi kryć.

Dlaczego tyle mówi się o uprawianiu seksu w nietypowych miejscach, ale nikt nie odważa się tego robić? Można na przykład wykorzystać długie podróże, aby uprawiać miłość w niespotykanych miejscach.

Podsuniemy Wam kilka pomysłów na znalezienie doskonałych miejsc na uprawianie „politycznie niepoprawnego” seksu:

- W łazience kolei szybkiego ruchu.
- Na siedzeniu pasażera w samochodzie zaparkowanym przy ulicy oświetlonej licznymi latarniami.
- Przy drzewie podczas tłumnej wycieczki.
- Pod kocem w samolocie, wzajemnie się stymulując.

Istnieją tysiące możliwości, więc w zależności od Waszego trybu życia musicie odkryć takie, które od czasu do czasu rozproszą monotonię w życiu erotycznym.



28

Bez względu na to, jak kobieta byłaby wstrzemięźliwa i jak bardzo ukrywałaby swoje uczucia, gdy znajduje się w tej pozycji, unosząc się nad mężczyzną, nie może zapobiec ujawnieniu się jej miłości i namiętności. Powinna dać poznać mężczyźnie, do czego jest zdolna i w jaki sposób chciałaby być zadowolana. Roli mężczyzny w zespole nie powinna przyjmować kobieta, która jest w trakcie menstruacji, która ostatnio rodziła lub która jest w ciąży.

Gdy kobieta przejmuje rolę mężczyzny

Kamasutra prezentuje również rady dla kobiet, które znalazły się w jakiejś wyjątkowej sytuacji, na przykład, gdy podczas zespolecia kochanek staje się osłabiony przedłużającym się stosunkiem, a jej nie udało się jeszcze zaspokoić swego pożądanego, powinna położyć go na wznak i, przejmując jego rolę, doprowadzić do finału rozkoszy. Można również postąpić w ten sposób, aby zaspokoić ciekawość mężczyzny lub ze zwykłej chęci wypróbowania nowej pozycji.

Zmiana pozycji miłosnej może nastąpić na dwa sposoby: kobieta, nie wyjmując *lingi* z *joni*, przekręca się na kochanku z pozycji leżącej do siedzącej niczym wokół osi, i w ten sposób nie przerywa rozkoszy lub od samego początku spełnia rolę mężczyzny. W takim przypadku kochanka powinna rozpuścić włosy przybrane kwiatami. Uśmiechając się i wzdychając jednocześnie, opiera swe piersi o piersi ukochanego. Całując na siłę jego głowę, będzie zachowywała się jak kochanek, czyniła to, co on zwykł robić, i naśladowała jego gesty, a nie omieszka nawet dawać klapsów czy robić żartobliwych zniewag. Będzie mu mówiła: „Zawsze mnie miałeś pod sobą i tarosiłeś. Teraz moja kolej mieć cię pod sobą i wymierzać klapsy”.

Następnie, już na kolanach, będzie pocierała *joni* członkiem kochanka, wyjmowała go i wsuwała zgodnie ze swoim upodobaniem, będzie podstawiała mu piersi do ust, aby mógł gryźć jej sutki.

Niczym pan od swej niewolnicy, zażąda, by, trzymając *lingę* w dolnej części *joni*, szczyptał jej górną partię kciukiem i palcem wskazującym, a w ten sposób osiągnie pełną przyjemność.



Gdy kobieta przyjmuje rolę mężczyzny, powinna poza wymienionymi w poprzednich rozdziałach czynnościami wykonywać trzy inne, którymi są:

- **Kleszcze**, gdy kochanka przytrzymuje *lingę* wewnątrz *joni*, wprowadza ją głębiej i, ściskając udami, przytrzymuje przez dłuższy czas na kształt powtarzanego zasysania.
- **Fryga**, gdy w trakcie zespolenia kochanka obraca się wokół mężczyzny niczym wokół osi; tego można się jedynie nauczyć przez praktykę, ponieważ to czynność zbyt trudna dla nowicjuszy.
- **Huśtawka**, gdy mężczyzna unosi środkową część ciała, a kobieta porusza się na nim swoim ciałem ruchem wahadłowym.

Gdy w trakcie stosunku kobieta czuje się wyczerpana, powinna wesprzeć swoje czoło o głowę kochanka i trwać w ten sposób, nie przerywając zespolenia organów. Gdy tylko odpocznie, mężczyzna przewraca się na nią i akt cielesny może rozpocząć się od nowa.

Masaże relaksujące i pobudzające

W dzisiejszych czasach kobiety i mężczyźni coraz częściej wymieniają się rolami erotycznymi, aby urozmaicić swoje życie. Jednak jest coś, co kobiety zwykły robić częściej: masowanie. Nie ma nic lepszego, aby zrelaksować mężczyznę przed rozpoczęciem zbliżenia seksualnego, chociaż kobieta byłaby równie zadowolona, gdyby to ją masowano.

Istnieje stuprocentowo skuteczny przepis, który poza tym, że odpręży mężczyznę, to jeszcze napelni go wigorem i podnieceniem. To tak, jak gdybyśmy wypowiedzieli magiczną formułę i mogli ją po mistrzowsku zrealizować w domu. Masaż składa się z dwóch etapów, a potrzebujemy do niego następujących składników:

150 ml alkoholu z melisy, w którym rozpuszczamy 15 kropeł esencjonalnego olejku z goździka i 15 kropeł aromatycznego olejku z geranium. Przed użyciem wstrząsamy. Potrzebujemy również flakonika olejku ze słodkiego migdała.

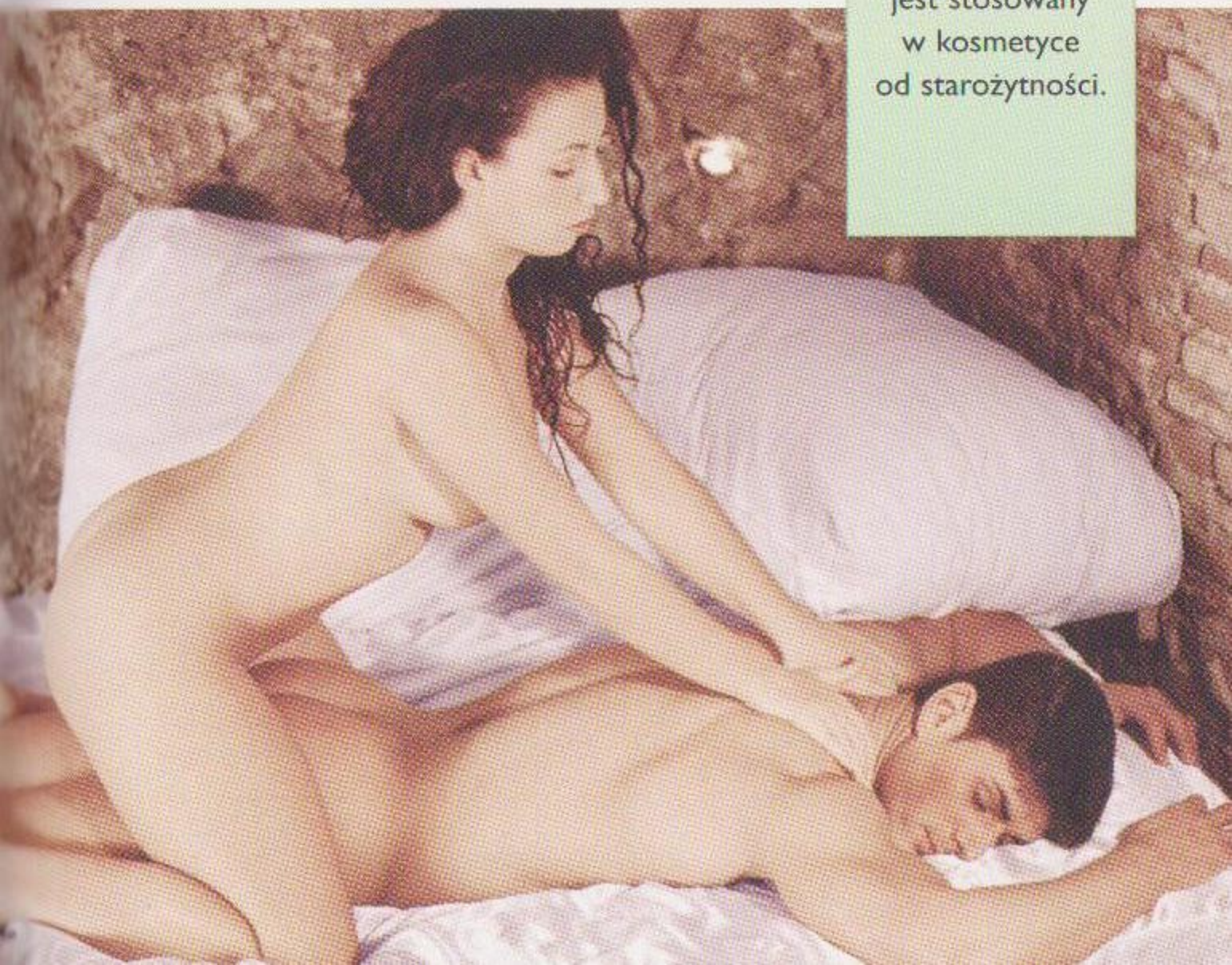
Jedno z Was kładzie się na brzuchu na twardej powierzchni pokrytej ręcznikiem (można wykorzystać kuchenny stół), opiera twarz o złożone ramiona, z łokciami odsuniętymi od reszty ciała, i stara się utrzymać całkowicie wyprostowaną szyję. Na rękę nalewamy taką ilość alkoholu, która mieści się w złożonej dłoni, i rozcieramy w obu dłoniach. Kciukami rozpoczynamy masaż dolnej szczęki aż po uszy, a w tym czasie pozostałymi palcami masujemy kark okrężnymi ruchami. Gdy alkohol wyschnie, nalewamy taką samą ilość na dłonie i zwijając kciuki, masujemy porządnie podstawę szyi i łopatki, aż dłonie ponownie będą suche. Kolejny raz nalewamy alkohol i dogłębnie masujemy kciukami długą szczelinę, która zaznacza się na plecach, kręgosłup, uciskając stanowczo kręgi po kręgu od dołu ku górze, i kończymy na karku.



Następnie rozcieramy kolejną dawkę mikstury i rozprowadzamy ją po całych plecach. Pierwszy etap kończymy kilkoma szybkimi, ale łagodnymi uderzeniami wykonywanymi krawędzią dłoni.

Gdy tylko dzięki tak terapeutycznemu masażowi partner zrelaksuje się, wylewamy na jego plecy strumień olejku z migdała i palcami czarodziejki szczypiemy, masujemy, pieścimy i rozcieramy olejek po całym ciele, od stóp aż po podstawę szyi. Dobrze jest zatrzymać się przy pośladkach, włożyć pomiędzy nie nasmarowaną olejkami dłoń, znaleźć zwieracz i po wsunięciu do jego środka najdłuższych palców sprawić mu masaż wewnętrzny. W ten sposób połączymy masaż relaksacyjny z erotycznym, przez co wywołamy podniecenie seksualne.

Goździk ma właściwości relaksujące, przeciwbólowe i pobudzające, geranium zaś stymulujące i antydepresyjne, a aromat słodkiego migdała podnieca kobiety i z tego powodu jest stosowany w kosmetyce od starożytności.



Uroki krótkich dystansów

„Z potrzeby trzeba należy uczynić cnotę” mówi powiedzenie, jakby wprost poświęcone życiu intymnemu pary kochanków w tych szalonych czasach, w których żyjemy. Obecnie poświęcacie pracy tyle czasu i energii, że jeżeli zaniedbacie się choć trochę, to możecie narazić na ryzyko bardzo istotną część Waszego życia, na którą składają się miłość, przyjaźń, czułość, serdeczność i wszystkie te uczucia, które sprawiają, że stajecie się lepszymi ludźmi. Pomiędzy dwoma osobami, które się kochają, takie emocje zawsze są na pierwszym planie. Będą one towarzyszyły Wam przez całe życie, o ile jesteście wystarczająco szczodrzy, aby nigdy ich partnerowi nie odmawiać. Ale między dwoma osobami, które się kochają istnieje również coś cudownego, co je łączy, a mianowicie seks.

Powróćmy do potrzeby i cnoty, o których mówiliśmy wcześniej, i poszukajmy magicznej formuły, która nigdy nie pozwoli na zaniedbanie tej tak ważnej części Waszego szczęścia.

W tym życiu ustawicznej bieganiny, krzątania nie zawsze można pozwolić sobie na zmysłowy i komfortowy seks, który poza tym może trwać godzinami. Mimo wszystko nie należy uruchamiać alarmu, ponieważ wszystko na swoje rozwiązanie, a w tym przypadku rozwiązanie jest tak podniecające, że pozostawia efekt tak satysfakcjonujący, jaki wywołują maratony seksualne. Wystarcza dziesięć minut na szybką grę wstępna, znalezienie miejsca i zakończenie sesji stosunkiem. Prawdą jest, że mało rzeczy tak potrafi podniecić jak szybki seks, który w dodatku świetnie leczy wszystkie emocjonalne zadrapania i pozytywnie wpływa na zdrowie mentalne. Poprawia samopoczucie lepiej niż spora dawka witamin, a utrzymując podwyższony puls, przyspiesza krążenie krwi i pobudza wydzielanie endorfin.

Dobrym przykładem szybkiego seksu mógłby być taki pod prysznicem po powrocie z pracy, jednak ze względu na przyspieszony rytm Waszego życia,

Orgazm jest fizycznym wyzwoleniem napięć nagromadzonych w trakcie całego dnia pracy. Z tego powodu szybki seks jest wyjątkowym sposobem na relaks.



istnieje wiele innych momentów, w których trzeba odwołać się do pomocy wyobraźni. Wspomnijmy rozdział poświęcony aktywnej roli mężczyzn i kobiet, w którym proponowaliśmy krótkotrwałe związki cielesne w niespotykanych miejscach. W każdym razie szybki seks nie powinien na trwałe zastąpić długiej sesji miłosnej, bo mógłby przekształcić życie erotyczne w rutynę. Jednak jest on dobrym sposobem na uzupełnienie spełnionego pożycia intymnego, wykorzystywanym w przypadkach awaryjnych, gdy brakuje nam czasu i energii, a gdy użyjemy na dodatek inspirującej dawki wyobraźni, może zmienić się w bardzo satysfakcjonujące przeżycie.



31

Erekcja nie obejmuje jedynie trzonu penisa. Istnieje splot nerwów, umiejscowiony pomiędzy podstawą penisa a odbytem, który w wyniku choćby łagodnego ucisku powoduje wzrost namiętności. Jeżeli pragniemy przedłużyć erekcję lub sprawić, aby stała się bardziej ekscytująca, możemy, zachowując dużą ostrożność, wykorzystać tę sztuczkę.

Poznajemy geografie partnera. Penis

To niepisane prawo stanowi jednak obowiązek: nie można zapewnić całkowitej i wysmienitej rozkoszy mężczyźnie, nie poznawszy wcześniej w pełni jego seksualności.

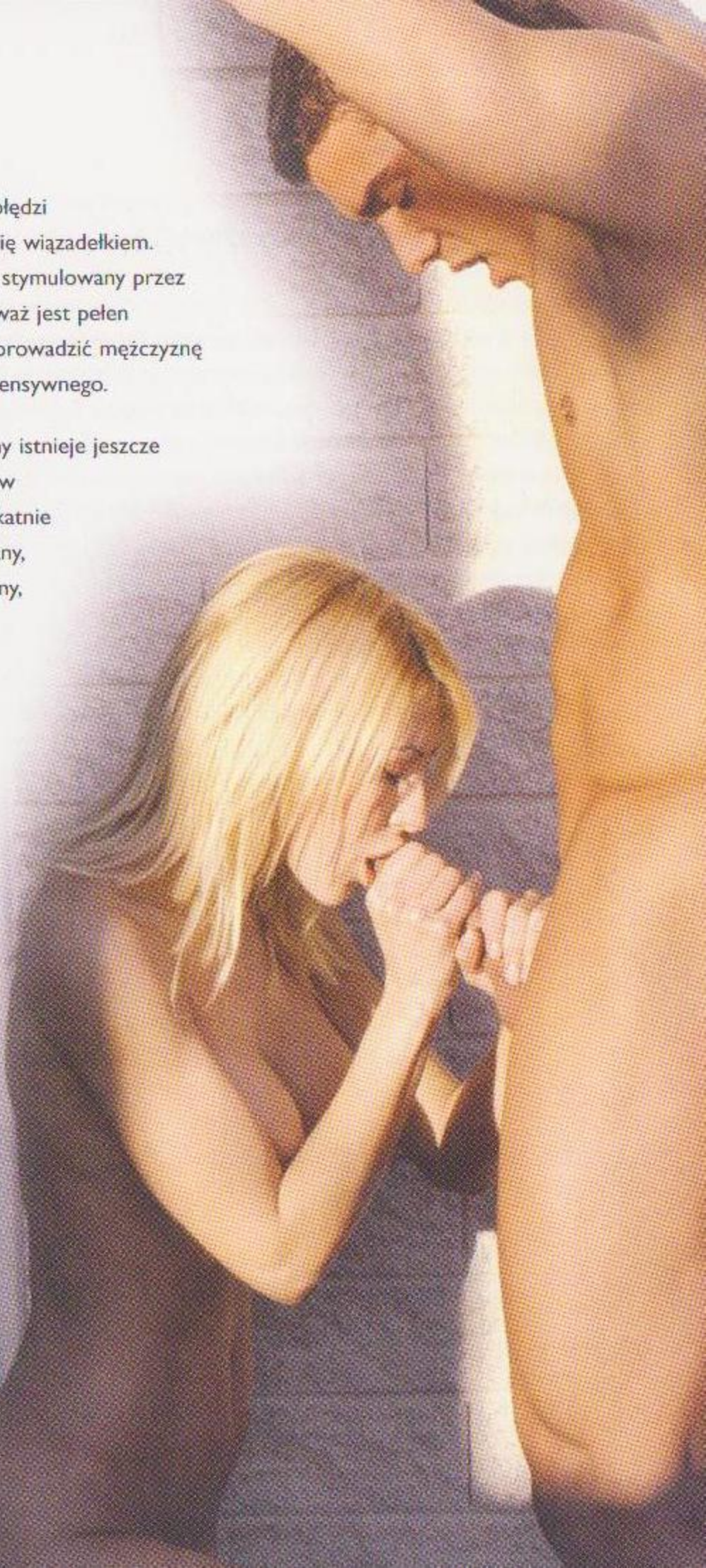
Rozpocznijmy od lekcji anatomii. Wyłączając doniosłe wyjątki, penis normalnego mężczyzny zwykle mierzy od 6 do 25 cm, a przynajmniej tak mówią eksperci wykonujący niezliczone badania. Z drugiej strony ci sami specjaliści zapewniają, że rozmiar jest w rzeczywistości najmniej ważny. Jeżeli penis kochanka ma długość ponad 20 cm, a partnerka jest budowy, powiedzmy, przeciętnej, będą musieli wykorzystać sporo pomysłowości i zręczności lub podkładek, które oferują w sprzedaży sklepy z zabawkami erotycznymi, aby stosunek nie był bolesny. To już pozostaje kwestią zdolności, bo skoro wagina ma długość około 15 cm, to męski członek mający większy rozmiar może uderzać w głąb szyjki macicy, co powoduje, że zbliżenie staje się niezmiernie bolesne.

Na drugim krańcu sytuuje się członek o długości 6 cm, który jest oczywiście uznawany za zbyt krótki, chociaż jego rozmiar stwarza mnóstwo innych możliwości, na przykład podczas fellatio kobieta nigdy nie poczuje się przytłoczona i może bawić się członkiem, który nie podrażni jej gardła, a w trakcie penetracji główka żołądźki będzie pocierała mięśnie pochwy – po lechtaczce, zawiera najwięcej zakończeń nerwowych. Ponadto właściciele małych klejnotów zwykle bardziej starają się przy sprawianiu przyjemności kobiecie i często są lepszymi kochankami.

Żołądź stanowi zwieńczenie penisa, którą kolokwialnie nazywa się pączkiem. Jest niezwykle wrażliwa i ma rodzaj pionowego sznureczka,

prowadzącego od tylnej części żołądki do trzonu penisa, który nazywa się więzadłem. Gdy znajduje się w pochwie, jest stymulowany przez skurcze mięśni miednicy, a ponieważ jest pełen zakończeń nerwowych, może doprowadzić mężczyznę do orgazmu znacznie bardziej intensywnego.

W organach płciowych mężczyzny istnieje jeszcze jedna, dość nieznaną atrakcją: szew mosznowy. Chodzi o prostą, delikatnie zaznaczoną linię, podobną do blizny, która biegnie przez środek moszny, jak gdyby dzieliła ją na połowę. Zdziwiająca jest ilość i jakość doznań, których doświadczy partner, jeżeli będziemy ją delikatnie pieścić opuszkami palców. Co więcej, jeśli po sesji szalonego seksu kochanka ma ochotę na więcej, ale partner wydaje się zbyt osłabiony, by sprostać jej potrzebie, wtedy wystarczy delikatnie pomasać szew mosznowy, aby nawet całkowicie zwiotczały członek doznał erekcji i był gotowy do nowej sesji miłosnej.



Mięśnie miłości

32

Mówi się, że w niektórych krajach Dalekiego Wschodu kobiety posiadają rzadką zdolność, której uczą się od najmłodszych lat i która sprawia, że stają się najbardziej ponętymi kochankami na świecie. Z pewnością każdy mężczyzna, który doświadczył zbliżenia z taką specjalistką w sztuce miłości, pozostanie zafascynowany tym spotkaniem przez całe życie. I nie ma znaczenia, że kobieta może nie grzeszyć urodą czy mieć niesympatyczny charakter, bo w porównaniu z feerią delikcji erotycznych, które owe damy są w stanie zaoferować, pozostałe niedoskonałości można z łatwością wybaczyć.

Jednego z powodów ich sukcesu w tej dziedzinie należy szukać w sile ich mięśni łonowo-krzyżowych, które znajdują się u wejścia do waginy i zaciskają, gdy próbujemy kontrolować oddawanie moczu.

Wspomniane mięśnie są u tych kobiet tak wzmocnione, że istnieją nawet przedstawienia klasy „X”, w których trakcie młoda kobieta w pozycji kucającej, na podeście ustawionym na wysokości wzroku, potrafi bez użycia rąk wciągnąć do pochwy od czereśni aż po piłeczki golfowe, a po chwili wypełnionej elementami tanecznymi, wykonywanymi w różnych zakątkach sceny, zgina ciało w kabłąk, rozsuwa nogi i zaczyna wyrzucać z godną pozazdrosczenia siłą, jeden po drugim, wszystkie przedmioty, które zatrzymała w swoim wnętrzu.

Oczywiście, nikt nie wymaga, aby osiągnąć podobne granice wytrzymałości mięśni, jednak należałoby wykonywać podobne ćwiczenia wzmacniające, które sprawia, że orgazmy staną się fantastycznym przeżyciem, osiąganym w tempie, jakie sami sobie zażyczyte. Ponadto uprawianie tych ćwiczeń może zapobiec problemom z niedotrzymaniem moczu u starszych kobiet, zwłaszcza u tych, które rodziły dzieci.

W pierwszej kolejności należy zlokalizować opisywane mięśnie, którymi są mięśnie odpowiedzialne za wstrzymywanie moczu, i przytrzymać je zaciśnięte przez trzy sekundy. Następnie rozluźniamy je na kolejne trzy sekundy. Ponownie napinamy je, wydłużając czas ćwiczenia o jedną sekundę,

Jak podaje Amerykańskie Stowarzyszenie Terapeutów Seksualnych, zaciskanie mięśni łonowo-krzyżowych wspomaga nawilżenie organów, przyczynia się do stymulacji i powoduje, że można osiągnąć orgazm szybciej i w bardziej intensywnym wymiarze.



po czym rozluźniamy przez taką samą chwilę. Należy je zaciskać i rozluźniać w ten sposób, aż do osiągnięcia pułapu dziesięciu sekund. Po dotarciu do tej granicy należy wykonywać to ćwiczenie zawsze, kiedy sobie o tym przypomnimy. Dobłą stroną tego ćwiczenia jest to, że można je wykonywać w jakimkolwiek miejscu i czasie, może z wyjątkiem chwili, gdy prowadzimy samochód, ponieważ w trakcie zaciskania mięśni pochwa może się rozbudzić, a techtaczka wysyłać sygnały seksualne do całego ciała. Aby doprowadzić mężczyznę

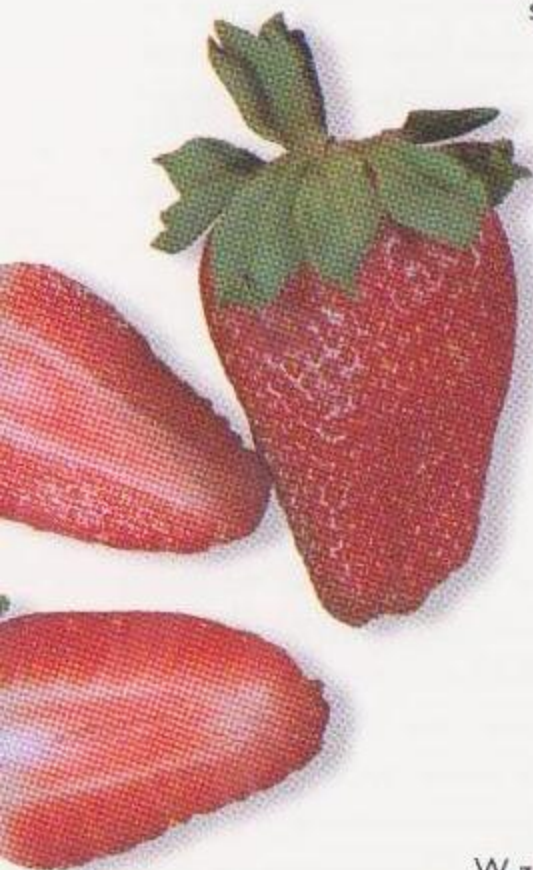
do szaleństwa, można zastosować następującą sztukę: rozluźnić mięśnie w momencie penetracji i zacisnąć je w trakcie wychodzenia. Gdy podąża się tym rytmem, kochanek doznaje zasysającego ucisku wokół penisa, dzięki któremu będzie doświadczał zachwycającego uczucia. Jeżeli to kobieta chce przyspieszyć swój orgazm, powinna silniej zaciskać mięśnie i kręcić tułowiem, niczym w trakcie tańca brzucha.



Afrodyzjaki

Napoje, przekąski, przedmioty, nadzwyczajny nastrój...

Afrodyzjaki występują we wszystkich kulturach i są bardzo skutecznym środkiem, gdy stosujemy je jako element sztuki uwodzenia.



Nie istnieją oczywiście specyficzne przekąski, które wywołają cuda i w mgnieniu oka zmienią nas w uwodzicieli, którym nie można się oprzeć, ani niezwykle receptury, sprawiające, że ktoś, kto do tej pory nie zwracał na nas uwagi, zmieni się w zakochanego szaleńca, jednak prawdą jest, że niektóre posiłki mogą stanowić część bardziej wyrafinowanego procesu uwodzenia i pobudzić apetyt seksualny. Zawdzięczają to magiczne działanie zarówno pobudzającym właściwościom składników naturalnych, jak i temu, że z psychologicznego punktu widzenia już od starożytności kojarzono je z potencjałem seksualnym.

W znanej powieści Laury Esquivel „Przepiórki w płatkach róży” temat, który tu poruszamy, został przedstawiony w dość przesadzonej formie, ale jego przesłanie brzmi w jednakowy sposób: nauczymy się przyrządzać wysmienite dania, które będą komponowały się z miłością fizyczną.

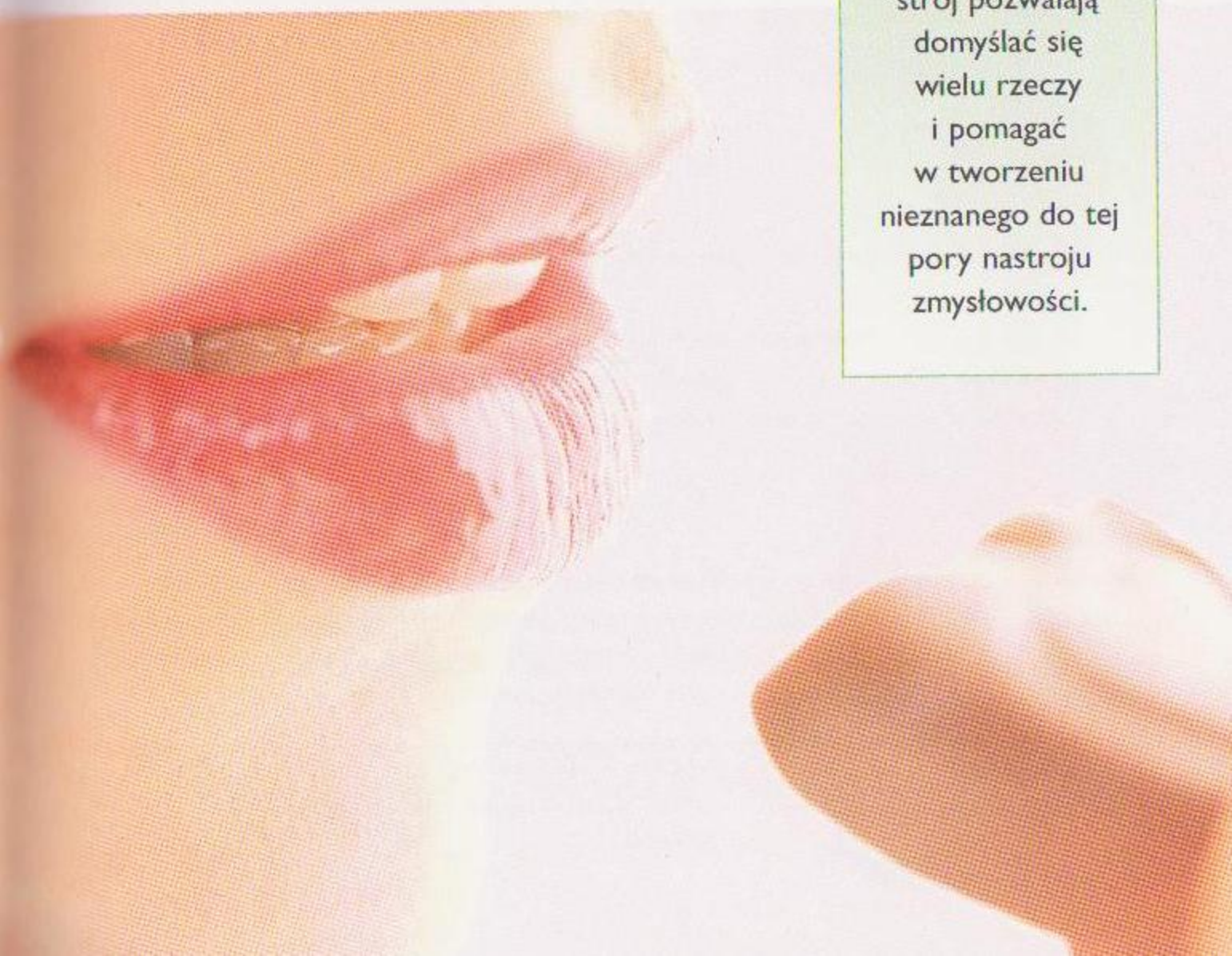
Afrodyzjaki są niemal tak wiekowe, jak grzech, i tak uniwersalne, jak potrzeba, z którą się je kojarzy. Pod hasłem „afrodyzjak” kryją się wszystkie te napoje, napary, przekąski, tajemne formuły, przedmioty i wystrój, których celem jest pobudzanie i wzmacnianie instynktu seksualnego. W znacznej części przypadków ich skuteczność w materii podniecenia seksualnego nie została udowodniona, jednak w opinii niektórych w ostateczności mogą wywołać efekt placebo, co oznacza, że przekonani o ich działaniu kochankowie starają się konsekwentnie zachowywać w oczekiwany sposób. Oszukują się być może po to, żeby nie ogarnęła ich frustracja, którą może wywołać przekonanie, że nawet magia afrodyzjaku nie jest w stanie przyjść im z pomocą. A jednak, z dala od tej całej nauki i sugestywności, jesteśmy pewni,

że sam fakt kreowania nastroju, wybierania zapachów i kolorów oraz przygotowywania kolacji przy świecach, z których unosiłby się odurzający zapach, stanowi poświęcenie zasługujące na nagrodę.

Świat jest przepelniony aluzjami z afrodyzjakami w tle. Odwołuje się do nich każdy, kto chce zareklamować różnego rodzaju porady i przepisy w jakimkolwiek środku medialnym. Wbrew tej całej złej reklamie, rozpoczynając poszukiwania od najbliższego otoczenia, pierwszy na liście afrodyzjaków zwykle figuruje czosnek, który może stanowić „cudowny środek na witalność i zdrowie, składnik wspomagający potencję seksualną”. Jednak nie uogólniamy: dla każdego najlepszym afrodyzjakiem będzie ten, który mu indywidualnie odpowiada i pobudza go najlepiej.

33

W seksie nie
wszystko zależy
od chemii.
Najważniejszy
element
podniecenia
pochodzi
z umysłu i uczuć,
tak że wystrój,
jedzenie,
szepczący głos
czy zmysłowy
strój pozwalają
domyślać się
wielu rzeczy
i pomagać
w tworzeniu
nieznanego do tej
pory nastroju
zmysłowości.



Afrodyzjaki ukryte w drinkach

Prawdą jest niestety, że nie udowodniono ich skuteczności. Ale dlaczego nie poeksperymentować z tego typu legendarnymi recepturami? Jeżeli zapraszamy partnera na drinka do domu, dlaczego by nie zabawić się i nie przygotować drinka o mocy afrodyzjaku?... Czy przyznamy się do sztuczki, czy też nie, będzie zależało od rozwoju sytuacji i jej komfortu. Czy zadziała, czy nie, to z pewnością w trakcie przygotowywania takiego drinka przeżyjemy kilka pięknych chwil. A najlepiej byłoby przygotować drinki wspólnie i zabawić się, przewidując, co mogłoby się zdarzyć, gdyby koktajl okazał się skuteczny. Drinki można przygotować przed posiłkiem lub po nim albo po romantycznej kolacji, a także po sesji seksualnej, z nadzieją na dalszy ciąg zabawy po wypiciu napoju.



Amour

Składniki

- 1/3 czerwonego wermutu, który nada koktajlowi słodkiej goryczy à la italiana
- 2/3 sherry, która wedrze się w nasze żyły blaskiem andaluzyjskiego słońca
- szczypta pieprzu, który koniecznie uzupełni drink łobuzerską nutką

Przygotowanie

W naczyniu do mieszania koktajli łączymy odrobinę lodu (trzy lub cztery kostki) ze wszystkimi składnikami, które należy zmieszać – nie wstrząsać – z podobną delikatnością, z jaką traktujemy partnera.

Podajemy w szklance koktajlowej ozdobionej skórką cytryny. Można do niego dodać również kawałki truskawek.



34

Należy mieć na uwadze, że niezbędnym składnikiem jakiegokolwiek drinka o właściwościach afrodyzjaku jest interesująca rozmowa, uwodzicielska wymiana spojrzeń oraz spora dawka sugestywnej mowy ciała.



Kiss me

Składniki

- 1/3 soku pomarańczowego, śródziemnomorskiej słodyczy, która wypełni drink atmosferą ciepła
- 2/3 wódki, aby zwabić siłę potrzebną Waszej namiętności
- trzy porcje tajemniczego likieru wiśniowego
- trzy porcje syropu malinowego, aby osłodzić nastrój i rozczulić kochanków

Przygotowanie

Mieszamy wszystkie składniki z lodem w naczyniu do mieszania koktajli. Pamiętajcie, że składniki należy mieszać, nigdy wstrząsać, tak aby składniki nie straciły swoich właściwości, ale starannie się wymieszały.

Podajemy w szklance koktajlowej przybranej wisienką i skórką pomarańczy. Możemy również umieścić papierową parasolkę lub girlandę, które specjalnie sprzedaje się jako przybranie koktajli.



Koktajl imbirowy

Składniki

- 200 g świeżego imbiru, aby pobudzić zmysłowość
- 2 l wody, ponieważ nie możecie się odwoźnić
- trzy grejpfruty i trzy cytryny, witamina C w nich zawarta sprawia, że skóra staje się miękka, stworzona do pieszczenia
- cukier w ilości według uznania, aby nikomu słodycz nie zgorzkniała

Przygotowanie

Ucieramy delikatnie imbir i wkładamy do miksera z wodą. Następnie odcedzamy przez siteczko i dodajemy sok z cytryn i grejpfrutów. Na koniec dodajemy tyle cukru, ile uznamy za stosowne. Podajemy zmrożone.

Napar z mięty i cynamonu

Lepszy niż popołudniowa herbatka i szczególnie polecany do spożywania wieczorem.

Składniki

- 50 g liści świeżej mięty
- 50 g skórki cynamonu
- 1 l wody

Przygotowanie

Napar z mięty i cynamonu zalewamy wodą, doprowadzamy do wrzenia, odstawiamy na dziesięć minut i odcedzamy. Dziennie można wypić jedynie jedną filiżankę tego napoju, podawanego na zimno lub ciepło.





Mięta, jak powszechnie wiadomo, jest środkiem pobudzającym, jednakże ma prawdziwie podniecające działanie, jeżeli łączy się ją w jednakowych proporcjach z cynamonem.

Afrodyzjaki zawarte w niektórych daniach

Jeżeli zamiast na zwykłego drinka zaprosiliśmy tę wyjątkową osobę na kolację do domu, można wypróbować inne przepisy na afrodyzjaki. Powtarzamy, że skuteczność nie jest potwierdzona, ale z pewnością Wasza wyobraźnia potrafi czynić cuda, ponieważ już wcześniej jesteście przygotowani, by rozkoszować się romantyczną i zmysłową kolacją.

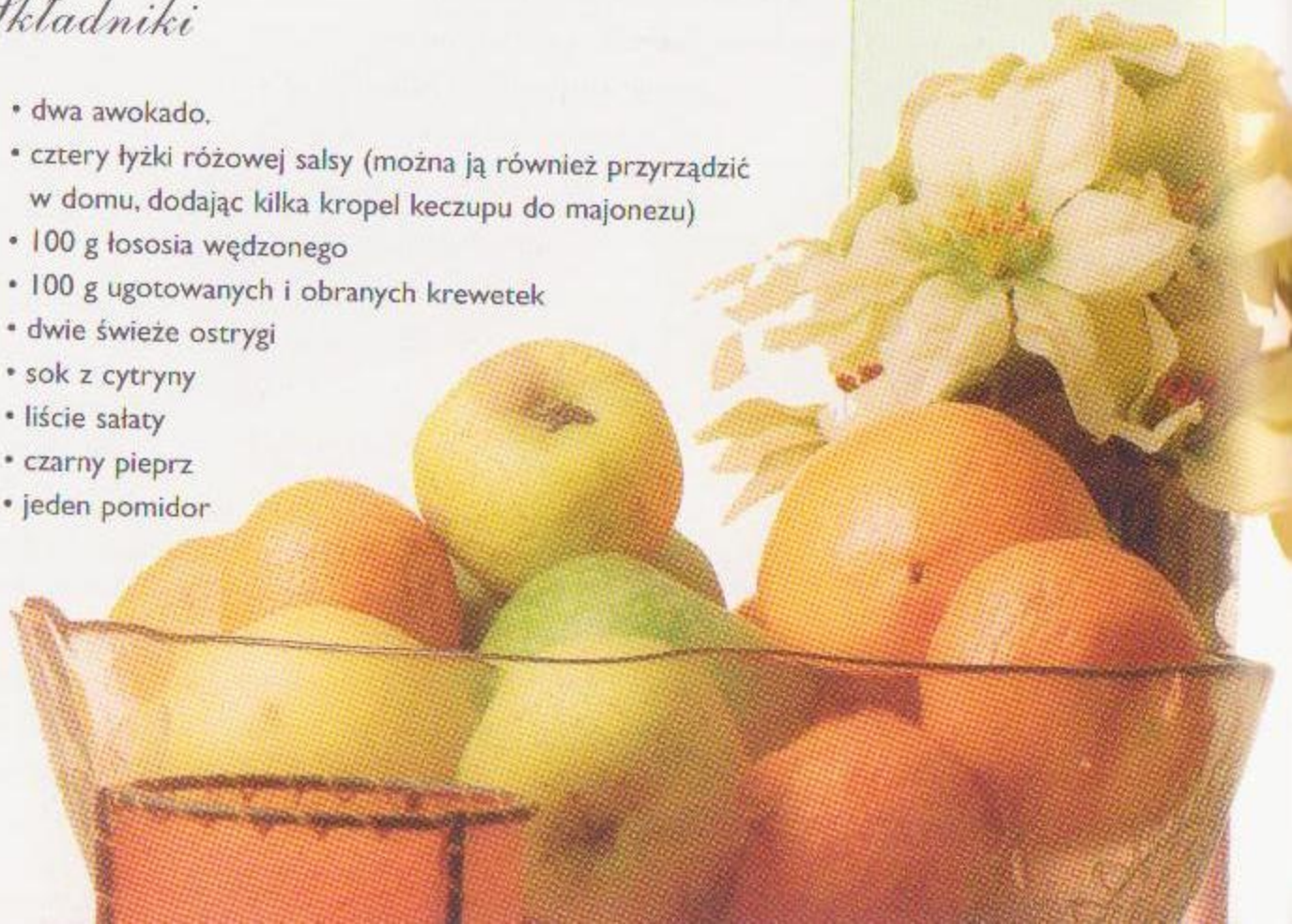
Złotne Awokado

(dla dwóch osób)

Składniki

- dwa awokado.
- cztery łyżki różowej salsy (można ją również przyrządzić w domu, dodając kilka kropel keczupu do majonezu)
- 100 g łososia wędzonego
- 100 g ugotowanych i obranych krewetek
- dwie świeże ostrygi
- sok z cytryny
- liście sałaty
- czarny pieprz
- jeden pomidor

Istnieją tysiące dań, które mogą okazać się afrodyzjakami. Jeżeli jesteśmy dobrymi kuchmistrzami, możemy poeksperymentować ze składnikami, które najbardziej lubimy, ale zawsze pamiętając o klasykach, jak cynamon, owoce morza czy ostrygi.



Przygotowanie

W pierwszej kolejności kroimy awokado na połowę. Wyjmujemy ostrożnie pestkę i wydrążamy miąższ, kroimy go na ćwiartki, które wkładamy do miseczki.

Następnie kroimy łososia w zapalki i dodajemy do miski, w której jest awokado.

Kroimy kilka liści sałaty i również wkładamy je do miski z poprzednimi składnikami. Przyprawiamy wszystko dwoma łyżkami sosu i czarnego pieprzu, pilnując, aby danie nie było zbyt pikantne. Wkładamy wszystko w wydrążone awokado, a na wierzchu kładziemy krewetki.

Z wykorzystaniem reszty sałaty pokrojonej w drobne paseczki układamy danie w następujący sposób: na spód kładziemy pokrojoną sałatę, a dwie połówki awokado kładziemy na wierzchu. Bierzymy ostrygi, otwieramy na połowę i układamy z boku awokado w formie krzyża. Przyprawiamy pieprzem i cytryną. Pomidora kroimy na cztery plasterki i układamy na brzegu talerza. Rozrzedzamy dwie łyżki różowej

salsy kilkoma kroplami wody i nakładamy na krewetki. Teraz danie jest gotowe do podania i rozkoszowania się nim w dobrym towarzystwie. Danie to jest polecane na gorętsze pory roku, gdyż jest wyjątkowo lekkie i odświeżające.



Koralowa lasagne

(dla dwóch osób)

Składniki

- 6 listków szpinakowej lasagne, która charakteryzuje się zielonym kolorem
- 75 g mały
- 75 g kalmarów pokrojonych w plasterki lub kostki
- 75 g mątw pokrojonych w plasterki lub kostki
- 25 g obranych krewetek
- 150 g sosu beszamelowego zrobionego z wywaru rybnego (obecnie w sprzedaży jest już gotowy, jednak najlepiej przygotować go w domu z oliwy, masła, mąki, mleka i soli; zamiast przygotować go jedynie z mlekiem, możemy dodać wywaru rybnego)
- 50 g startego sera ementalera
- pół kieliszka białego wina
- dwie łyżki oliwy z oliwek
- sól i pieprz



Przygotowanie

Jedyną pułapką tego dania tkwi w tym, że wszystkie składniki powinny być jak najświeższe, a przede wszystkim owoce morza, i dlatego należy je starannie wybierać u zaufanego sprzedawcy.

Na początek wlewamy oliwę z oliwek na patelnię i podsmażamy małże, kalmary, mątwy i krewetki. Następnie przyprawiamy je pieprzem i solą. Gdy są już zrumienione, dodajemy białe wino i nadal gotujemy, aż wino wyparuje. Zdejmujemy z ognia i wyjmujemy małże z muszli. Wszystko mieszamy z sosem beszamelowym.

W międzyczasie gotujemy makaron al dente, co można sprawdzić, rzucając kawałkiem makaronu o ścianę. Gdy pozostanie przyklejony do glazury, oznacza to, że jest już gotowy, a gdy się odklei i spadnie, to musi się jeszcze pogotować.

W naczyniu wysmarowanym masłem kładziemy naprzemiennie warstwę beszamelu i makaronu, aż do utworzenia w ten sposób trzech pięter dania. Posypujemy dużą ilością startego sera ementalera i zapiekamy w piekarniku przez około 10 minut.

Zaletą tego dania jest to, że zwykle smakuje wszystkim, co jest bardzo przydatną informacją, jeśli brać pod uwagę zaproszenie na kolację na pierwszej randce czy podczas randki w ciemno. Poza tym idealnie pasuje zaserwowane jako główne danie obiadowe i jako samodzielna kolacja. Efekt afrodyzjaku podnosi przybranie listkami mięty.



Serowe fondue i igraszki erotyczne

W tym rozdziale chcielibyśmy przedstawić przykład tego, w jaki sposób można połączyć spożywcze zalety afrodyzjaków z igraszkami erotycznymi, w czasie których seks i jedzenie idą ręką w rękę. W ten sposób nie musimy ślepo zawierzać

składnikom, tylko polegać na naszych wrodzonych zdolnościach.



36

Jeżeli do każdego z przepisów wymyślimy inną zabawę erotyczną, skuteczność zostanie zagwarantowana... w 100 procentach!

Składniki

- 3,5 dl białego wina (równowartość połowy butelki)
- ząbek czosnku
- sok z cytryny
- 400 g startego sera szwajcarskiego gruyer
- 200 g startego sera szwajcarskiego ementalera
- kieliszek Kirscha (wódka z wiśni)
- łyżeczka mąki kukurydzianej
- gałka muszkatołowa
- pokrojone pieczywo
- butelka likieru Aquavit
- butelka dobrego białego wina



Przygotowanie

Danie to trzeba koniecznie przygotować w towarzystwie partnera, jako że zabawa w gotowanie tym razem obejmie również jego osobę. Najlepiej jest przygotować danie wspólnie.

Naczynie, w którym będziemy przygotowywać fondue, nacieramy w możliwie najbardziej erotyczny sposób ząbkiem czosnku podzielonym na połowę. Przed jedzeniem można skosztować aperitif, podczas gdy jedno przygotowuje danie, drugie może zaproponować mu kieliszek likieru Aquavit, który powinien zostać uprzednio schłodzony, i dla zrównoważenia smaku kieliszek białego wina. Nie zaszkodzi również przekąska z kilku uprażonych migdałów.

Gdy naczynie nasyci się już czosnkiem, zapalamy pod nim płomień, dodajemy wino i kilka kropli cytryny. Następnie dodajemy ser i zaczynamy go powoli mieszać. Sztuczka w tym daniu polega na tym, że nie wolno zaprzestać mieszania fondue ani na chwilę, aby danie się nie zepsuło. Czynnością tą można obarczyć partnera i w tym czasie go całować, pieścić i kąsać, a on, z powodu pełnienia obowiązków kucharza, nie będzie mógł obronić się przed pieszczotami. Taka igraszka wypełnia atmosferę erotyzmem, podobnie jak w sytuacji, w której przywiązujemy partnera; unikamy jednak niewygód związanych ze skrępowaniem, ponieważ partner jest w rzeczywistości wolny... ale nie do końca.

Do porcji wódki Kirsch kucharz dodaje mączki kukurydzianej i wstrząsa, aby składniki się rozpuściły. Mieszanekę wlewamy do fondue, dodajemy również do smaku gałkę muszkatołową. Na końcu, mieszając, podajemy na stół. Należy pilnować nasilenia płomienia pod naczyniem, aby utrzymać fondue gorące, ale nie doprowadzić go do wrzenia.



Teraz następuje najbardziej ekscytujący moment całej zabawy: staramy się nakłuć kawałki chleba na malutkie widelczyki do fondue, a igraszka polega na tym, że komu kawałek chleba spadnie do garnka z fondue, musi dać w zastaw jakiś fant. Formę, rozmiar, ilość czy naturę fantu pozostawiamy oczywiście wyborowi partnera.

Radzimy, aby w jadalni panowała odpowiednia temperatura, aby było w niej ciepło, jako że najprawdopodobniej oboje zakończycie zabawę nadzy. Dobrą sztuczką, która nada zabawie tempa, jest rozpraszanie partnera delikatnymi pieszczotami czy zmysłowymi komentarzami, gdy stara się on zanurzyć widelec w fondue.

Butelka likieru Aquavit i butelka białego wina powinny znajdować się w schłodzonym kubelku do szampana, a uprzednio w zamrażalniku, aby ich chłód kontrastował z ciepłem pomieszczenia.

Oczywiście, igraszki te powinny zakończyć się uprawianiem miłości w sypialni czy w samej jadalni tuż po zakończeniu kolacji. Zawczasu można przygotować w sypialni inny, bardziej romantyczny i relaksujący nastrój na chwilę po kolacji. Jako uzupełnienie polecamy dobre wino lub szampana do wznoszenia toastów i orzechy włoskie, laskowe czy ziemne, które mają właściwości wzmacniające i energetyczne, więc pomogą zregenerować siły... może po to, by rozpocząć od nowa?



Seks, astrologia i cztery żywioły

Wierzycie w astrologię? Nawet jeżeli jesteście wyjątkowo sceptycznie nastawieni do tej kwestii, musicie przyznać, że w niektórych przypadkach horoskopy i karty astralne udzielają niezwykle trafnych odpowiedzi. Największy problem zwykle tkwi w tym, że astrologia jest sama w sobie dyscypliną bardzo złożoną... a często traktuje się ją w sposób niezwykle powierzchowny. Niestety, nawet tutaj nie możemy jej inaczej potraktować. Dla każdego, kto wierzy w mniej lub bardziej prawdopodobny wpływ gwiazd na nasze przeznaczenie, okazuje się jasne, że karta astralna musi mieć jakieś znaczenie z erotycznego punktu widzenia.

Dwanaście znaków zodiaku dzieli się na cztery grupy żywiołów, którymi są ziemia, powietrze, ogień i woda. Jeżeli wiemy, do którego z żywiołów należy nasz znak słoneczny, możemy poznać własną naturę i rozpocząć związek partnerski z właściwą osobą.

Każdy z żywiołów koncentruje się na pożyciu seksualnym z innej perspektywy. Na przykład, podczas gdy dla znaków żywiołu ziemi orgazm jest przeżyciem natury fizycznej, te spod znaków powietrza odczuwają rozkosz seksualną umysłem i emocjami. Spójrzmy na szczegóły.

Znaki ognia – Baran, Lew i Strzelec – bywają zwykle żarliwe, porywcze, wybuchowe i namiętne. Nie boją się czystego pożądania, seksu bez zobowiązań ani przelotnych związków. Z reguły preferują życie miłosne bez komplikacji, spontaniczne i rozrywkowe.

Rzadko myślą o pożądaniu z miłością.

Byk, Panna i Koziorożec, które są znakami ziemi, bardzo koncentrują się na doznaniach fizycznych. Ich namiętność znajduje ujście w związkach intrygujących i porywających, ale w wielu

37

Jeżeli wiecie, do którego z żywiołów należy znak Waszego partnera, możecie sprawdzić, czy odpowiada podanym definicjom, czy też nie. Jeżeli rzeczywiście Was to interesuje, odwiedźcie prawdziwego astrologa, który przygotuje Wam horoskop urodzeniowy.





sytuacjach są większymi realistami niż romantykami. Jednak znaki ziemi mają skłonność do roztropności i pruderii, dlatego też uwodzenie ich musi przebiegać powoli i stopniowo. Tak więc weźcie pod uwagę, że ten typ ludzi rzadko da się porwać emocjom.

Znaki żywiołu wody – Rak, Skorpion i Ryby – są wyjątkowo skoncentrowane na uczuciach. Ich wyobrażenie o seksie jest znacznie bardziej wysubtelnione, oczekują one romantycznego związku z ukochaną osobą. Odważne jednostki zwykły wykorzystywać swój łatwowierny i marzycielski charakter, chociaż trzeba przyznać, że znakom wody podobają się tego typu iluzoryczne zabawy.

Bliźnięta, Waga i Wodnik są znakami powietrza, które charakteryzuje potrzeba komunikacji z innymi i namiętność gry. O niektórych z nich możemy powiedzieć, że nawet z partnerem wolą rozmowę o seksie niż uprawianie go w rzeczywistości. Urzeka je idea seksu, jednak może się zdarzyć, że nie zawsze zaspokajają swoje potrzeby, jako że zbyt łatwo dają się zdekoncentrować.

Baran i pożycie intymne



Jak twierdzą astrologowie, Baran jest jednym z najbardziej namiętnych i impulsywnych znaków. Ludzie spod tego znaku zwykli poświęcać wszystko, aby osiągnąć to, czego pragną, i należą do osób, które wykonują pierwszy krok. Przypadkowy seks nie jest dla nich żadnym problemem, bo lubią krótkie i intensywne zbliżenia erotyczne.

Gdy Baran poczuje przyływ namiętności, koncentruje się na przymusie zaspokojenia swojego pożądanego w możliwie najszybszy i bezpośredni sposób. Jego postępowaniem kierują w pierwszej kolejności doznania fizyczne, a potrzeby emocjonalne czy intelektualne znajdują się na odleglejszym planie, co oznacza, że preferuje on seks bez komplikacji.

Częstym problemem dla Baranów jest to, że seks nie dorasta do pięt ich fantazji i nigdy nie dorosnie, dopóki będą szukali szybkiego spełnienia! Baran przypomina seksualnego lekkoatletę, ognistego i roznamiętnionego ekstrawertyka... a przynajmniej tak zwykle się uważać.

Baran czuje się szczęśliwy w towarzystwie osób, które potrafią korzystać z uroków życia i miłości z taką przyjemnością, jak on sam, chociaż w związku potrzebuje również szczerości i nie znosi sekretów ani manipulacji. Zważywszy, że Mars jest planetą, która rządzi tym znakiem, mała dawka ekshibicjonizmu czy możliwość, że ktoś obcy nakryje go w sytuacji in flagranti, okazuje się dla niego niezwykle podniecająca. Idealny dla Barana partner powinien dzielić jego fascynację eksperymentowaniem na polu erotycznym, wypróbować nowe pozycje, odszukując punkty erogenne czy lubując się w bieliźnie erotycznej.

Baran nie znosi sytuacji, w której jest zmuszony do czekania, chce zaspokoić pragnienie seksualne, kiedy przyjdzie mu na to ochota, natychmiast, nie musząc o nic błagać, uwodzić, umizgiwać się czy zalecać. Jest niecierpliw i gry wstępne są dla niego zbędnym lub co najmniej nieistotnym elementem miłości erotycznej. Nie podoba mu się również, gdy inni mówią mu,

co powinien robić, co powoduje, że partner Barana, chcąc wprowadzić do ich pożycia intymnego jakąś innowację, powinien to zrobić w sposób bezpośredni, ale jednocześnie nie nazbyt kategoriyczny.

W fantazjach Barana dominuje nieposkromiona pasja seksualna, która obejmuje oboje partnerów. W głębi jego natura jest bardzo romantyczna, a zarazem namiętna, i dlatego odpowiadają mu wyidealizowane związki, gdzie ukochana osoba musi być wyratowana ze szponów okrutnego smoka, aby potem mogli żyć długo i szczęśliwie. Nawet w fantazjach erotycznych Barana zawsze występuje głęboki czynnik zagrożenia, a elementy ryzyka są wszechobecne.

Miejmy jednak na uwadze, że Baran nie jest najbardziej wiernym ze znaków, chociaż bez wątpienia ktoś wyjątkowy mógłby go tego nauczyć.

Nie należy nigdy pozwalać Baranowi na znużenie seksem.

Powinniśmy wykorzystać całą naszą wyobraźnię, aby zaskakiwać go czymś nowym dzień po dniu, albo piękny związek z Baranem zakończy się porażką.



39

Chociaż, sugerując się niektórymi znakami, można by pomyśleć, że Byki są prawdziwymi seksoholikami, to z pewnością poczują mniejszą chęć do uprawiania seksu, jeżeli u podłoża związku nie będzie choć odrobiny uczucia. Byk nigdy nie będzie uprawiał seksu, jeżeli nie poczuje prawdziwej miłości; a gdy to zrobi, to znaczy, że jest naprawdę zakochany.

Byk, czyli zmysłowość

O Bykach mówi się, że są najbardziej zmysłowymi znakami z całego horoskopu. Jednak w momencie wybierania partnera do stałego związku są niezwykle ostrożne. Dużo czasu zabiera im uświadomienie sobie choćby najbardziej oczywistych sygnałów seksualnych wysyłanych przez partnera, a nawet własnych pragnień cielesnych, chociaż gdy już to nastąpi, dążą do pełnej ich realizacji. Podobnie wiele kosztuje Byka porzucenie kochanka, niezależnie od błędów czy zdrady, które popełnił.

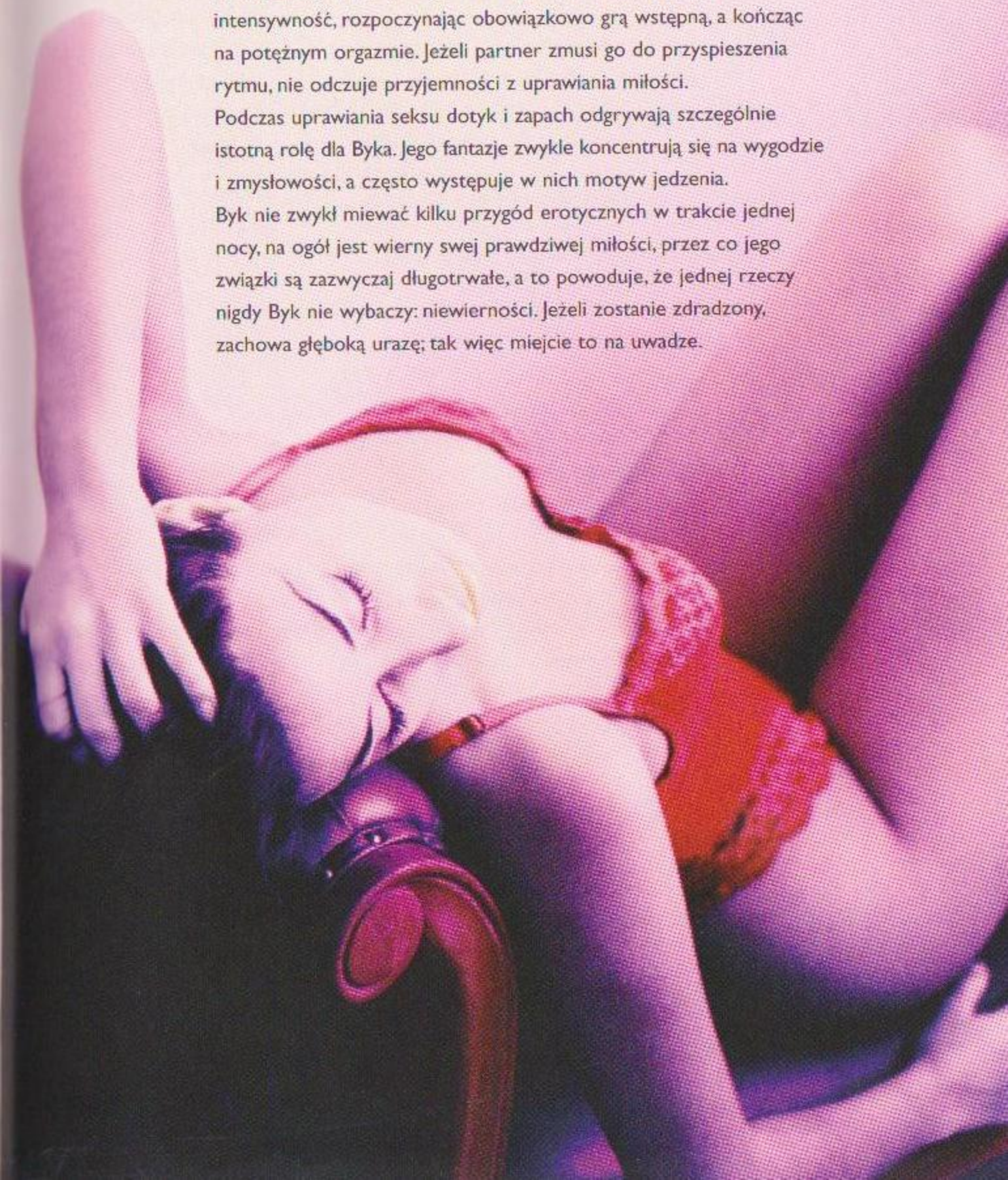
Pomimo swego silnego libido Byk stara się nie poddawać pożądaniu. Wiedzie życie ustabilizowane i uporządkowane, a czasami ma opinię zaborczego. Jeśli znajdzie się w sytuacji, w której ma okazję do uprawiania miłości, z pewnością to wykorzysta i będzie sfrustrowany, jeżeli mu się tego odmówi. Mimo wszystko prawdopodobnie nie będzie szukał szczęścia w innym związku. Wiele Byków przedkłada związki nieimplikujące seksu nad innym ze względów bezpieczeństwa.

Byk zakochuje się intensywnie, wkłada w to całe serce i w głębi ducha pragnie, aby to uczucie mogło trwać całe życie. Zakochany Byk potrafi być tak towarzyski, jak rozkochany, ponieważ bardzo chciałby, aby cały świat, a na pewno wszyscy jego przyjaciele, poznał i podziwiał jego miłość.



Dla Byka usta są jedną z najbardziej erogennych stref, tak że szczególnie intensywne wrażenie erotyczne wywierają na nim głębokie pocałunki. Gardło i szyja również są wyjątkowymi strefami, chociaż, jak przystało na porządną znak żywiołu ziemi,

całe jego ciało jest wrażliwe na dotyk. Jego partner erotyczny powinien pozwolić mu, by podążał własnym rytmem, a co za tym idzie powinien cieszyć się rozkoszą, powoli stopniując jej intensywność, rozpoczynając obowiązkowo grą wstępną, a kończąc na potężnym orgazmie. Jeżeli partner zmusi go do przyspieszenia rytmu, nie odczuje przyjemności z uprawiania miłości. Podczas uprawiania seksu dotyk i zapach odgrywają szczególnie istotną rolę dla Byka. Jego fantazje zwykle koncentrują się na wygodzie i zmysłowości, a często występuje w nich motyw jedzenia. Byk nie zwykł mieć kilku przygód erotycznych w trakcie jednej nocy, na ogół jest wierny swej prawdziwej miłości, przez co jego związki są zazwyczaj długotrwałe, a to powoduje, że jednej rzeczy nigdy Byk nie wybaczy: niewierności. Jeżeli zostanie zdradzony, zachowa głęboką urazę; tak więc miejcie to na uwadze.



Bliźnięta i nowe doświadczenia

Bliźnięta są prawdziwie uzależnione od nowości, i dlatego ich życie często przypomina nieustanną paradę kochanków, u których szukały wrażeń i nowych doświadczeń. Jest to znak skłonny udawać miłość, chociaż jej nie czuje, a jego słabym punktem jest częsty brak zrozumienia dla tego, co czują kolejni partnerzy.

Bliźnięta uwielbiają rozmawiać, i dlatego nigdy nie przestają gadać, to ich największa rozrywka. A jednak seks je interesuje, podoba im się jego wyobrażenie, a przede wszystkim rozmawianie o nim. Lubią również wyzwania, które stanowi dla nich przekonanie partnera, żeby się z nimi przespał, w taki sposób, że nawet nie zda sobie sprawy z manipulacji. W przypadku znaków żywiołu powietrza inwencją erotyczna i wyrafinowane fantazje mogą zaskakiwać inne, mniej rzutkie w tej materii znaki. Podnieca je wyobrażenie seksu grupowego, czy to trójkątów, czy całych orgii, chociaż nie można być przekonanym, czy odważyłyby się te fantazje zrealizować. W ich fantazjach występuje również element ekshibicjonizmu czy innych zabronionych praktyk, które wzbogacają ich wyobraźnię.

Najważniejszą dla Bliźniąt strefą erogenną jest umysł. Nie ma wątpliwości, że tym, co je naprawdę podnieca, jest fantazjowanie i myślenie o seksie... lub oczywiście mówienie o nim. Ale mówiąc o konkretnych strefach erogennych, to właśnie głowa wiezie prym: włosy, kark, a nawet barki czy ramiona są miejscami stworzonymi do pieszczot i masażu. Dłonie są również bardzo wrażliwą częścią ciała, więc spróbujcie pieścić dłonie i palce pocałunkami czy drobnymi ukąszeniami.



Jeżeli pytacie o sposób, w jaki najlepiej zdobyć Bliźniaka, to odpowiedź jest prosta: rozbawić go. Ale musicie jednocześnie starać się możliwie jak najlepiej znieść jego

40

Pamiętajcie, że Bliźnięta są znakiem o dwoistej naturze: niech Was nie zaskakują ich zmiany humoru ani ich pozorne przeciwieństwa. Gdy poznacie ich prawdziwą naturę, przekonacie się, że wszystko nabiera sensu.



sarkazm i ironię. Zazwyczaj nie mówi ich w złej intencji, ale również nie potrafi uniknąć prawnienia złośliwości, to po prostu stanowi część jego charakteru.

Bliźnięta potrzebują wolności i niezależności od partnera. Jeżeli ich niewyczerpana energia zakotwiczy na dłuższy czas w jednym miejscu lub jednym związku, w pewnym momencie nie będą mogły się powstrzymać i popuści cugli nerwom. Nawet jeżeli Wasz związek z Bliźniakiem jest stabilny i długotrwały, nie dajcie mu odczuć, że go kontrolujecie lub że ma zobowiązania w stosunku do Was, a tym bardziej, że popadacie w rutynę. W kontaktach z Bliźniętami potrzeba trochę taktu.



Rak, czyli gra pozorów

Wyrafinowany, nawet w seksie chroni się pod pancerzem, aby uniknąć skrzywdzenia z powodu swojego wrażliwego i zmiennego temperamentu. Podobnie jak w przypadku innych znaków żywiołu wody, okazjonalny seks jest drogą do osiągnięcia innych, bardziej głębokich celów, ale wpływ księżyca sprawia, że Raki rozkoszują się nim w wyjątkowy sposób, co nawet odzwierciedla się w cykliczności takich zbliżeń. Wyrozumiałość i uczuciowość są ich największymi zaletami erotycznymi.

Jedną z jego ulubionych stref erogennych jest klatka piersiowa, którą powinno się masować, wymieniając delikatną pieśczętę wykonywaną opuszkami palców ze zdecydowanym uciskiem dłoni. Niezawodna sztuczka w przypadku Raków polega na drażnieniu sutków, zarówno kobiecych, jak i męskich. Można je z początku delikatnie lizać, aby później ssać całą brodawkę, kontynuować igraszkę liżnięciami wokół brodawki i zakończyć lekkim zaciśnięciem zębów na sutku. Rak jest znakiem wrażliwym na dotyk, a zatem bardzo istotne są dla niego uściski i karesy, a znakomita większość jego ulubionych gier wstępnych polega na pełnym kontakcie i wędrówkach pocałunkami i pieśczętami po całym ciele partnera. Można zaskoczyć Raka, nakładając na jego piersi trochę marmolady lub powideł, a nawet słynnej spożywczej farby do malowania ciała, którą za pomocą pędzelka malujemy ciało

kochanka, a potem zmazujemy dzieło językiem. Nieseksualnym sposobem wzbudzenia podniecenia u Raka może być dobre jedzenie, a świetnym pomysłem byłoby rozpoczęcie doskonałego wieczoru od romantycznej i smakowitej kolacji.



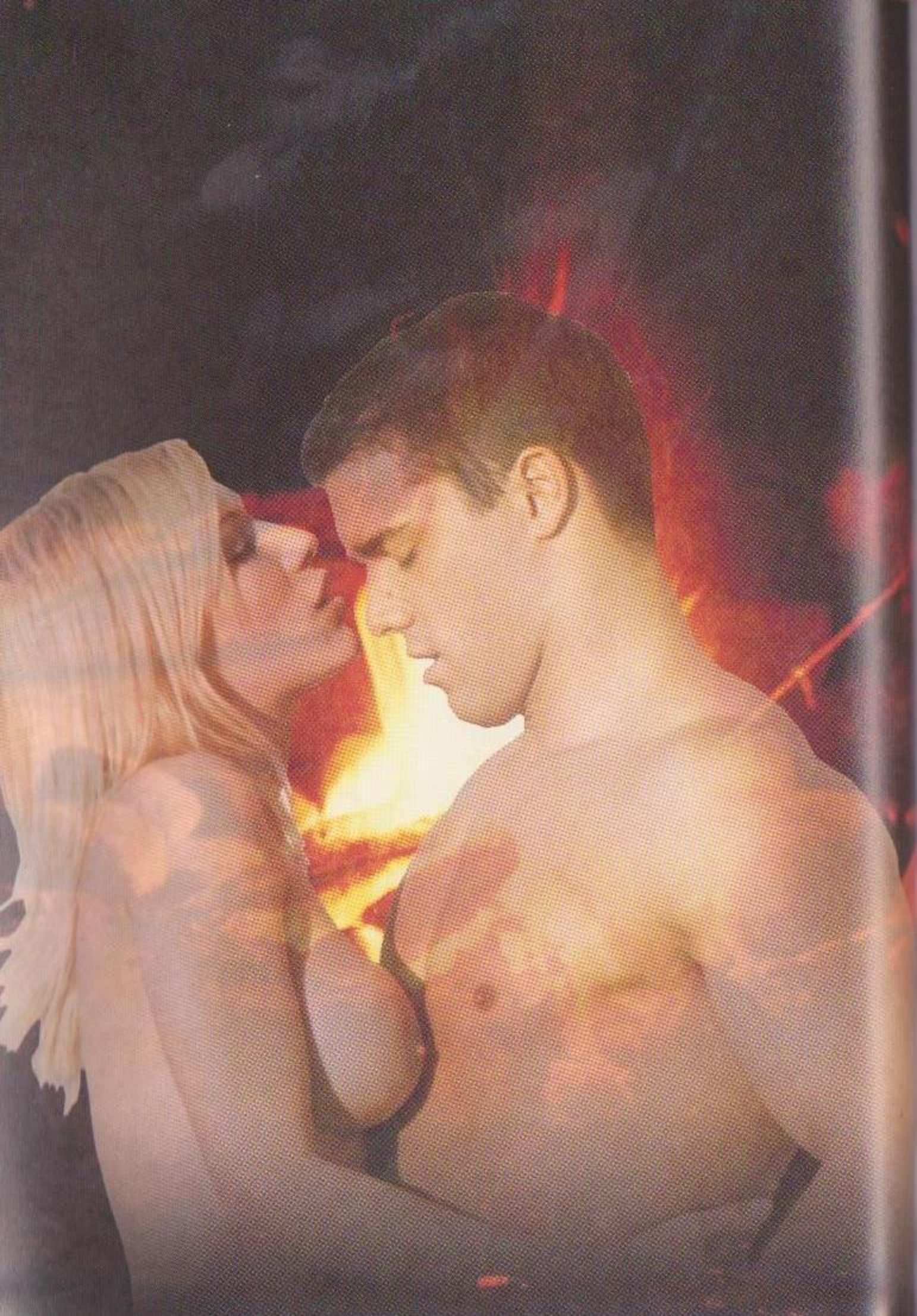
41

Można go zaskoczyć sesją erotyczną w saunie, łaźni tureckiej lub w zatoczce na prywatnej plaży.

To idealne miejsca, aby popofolgować fantazjom, bo dla Raka nie ma nic bardziej ekscytującego niż pływanie i obejmowanie się z ukochanym w wodzie.

Prostym i oszczędniejszym sposobem na idealną randkę byłby wieczór na tarasie w świetle księżyca, z owocami i dobrym likierem, który można zakończyć w zaciszu domu figlami z aromatycznym olejkiem i masażem piersi.





42

Dobrym prezentem dla Lwa mogłoby być oprawione jego własne zdjęcie, zwierciadło, w którym mógłby się obserwować podczas namiętnego seksu, lub propozycja nagrania filmu z jednego z Waszych spotkań erotycznych. W ten sposób z pewnością sprawimy, że Lew poczuje się jak prawdziwa gwiazda, którą zawsze chciał być. Nie należy również zapominać o dwóch ważnych atutach, jakie kryją się w delikatnym uwiązaniu i pieszczotach pleców i karku.

Lew i potęga ognia



Znak żywiołu ognia; Lew rzadko poluje na kogoś, zazwyczaj woli wykorzystywać swój żar i zmysłowość, by niczym magnes przyciągać ludzi do siebie. Lew jest teatralny i tryska żywotnością i dynamizmem. Nieodparta potęga seksualna przyciąga na orbitę fascynacji wokół Lwa cały świat. Uwielbia gry o prymat i wymyśla coraz to nowe igraszki emocjonalne, którymi karmi swoje ego. Jest jednym ze znaków, u których instynkt seksualny jest bardziej rozwinięty, a sposoby jego okazywania bardziej urozmaicone.

Jak u małego kociaka, wyróżniającą Lwa strefą erogenną jest dół pleców, który partner powinien masować, drapać paznokciami lub wodzić po nim grzebieniem lub ostro zakończonymi gadżetami. Odczuwają wyjątkową fascynację zabawami może nieco bardziej szorstkimi, w trakcie których w seksualnym ferworze mogą zostać zadrapane czy delikatnie ugryzione, co mogłoby przerazić przedstawicieli innych znaków zodiaku, a Lwom się podoba. Trzeba z nimi negocjować granice i zasięg gier erotycznych, ponieważ Lew rzadko ustępuje miejsca na polu seksualnym, którego zakres jest znacznie bardziej rozległy niż u innych znaków. Są nieco ekscentryczni. Jedną z fantazji Lwa jest bycie aktorem w filmie pornograficznym lub branie udziału w przedstawieniu erotycznym, w którym znajdowałby się w centrum wszystkich spojrzeń i byłby mroczny obiektem pożądania wielu osób. Można Lwa poprosić o striptiz czy prywatny taniec... Wodnik, jego znak przeciwstawny, jest zdystansowany i nie uprawia gier emocjonalnych. Jest znakiem mało namiętnym, który nie pozwala się porwać uczuciom. Wodnik może nauczyć Lwa kontrolowania jego najgorszych instynktów i zejścia z piedestału. Wodniki mają skłonność do traktowania wszystkich na równi i cenięcia ludzi za to, kim są.

Panna, czyli seks idealny



Drobiazgowo, nieśmiało, perfekcyjnie, przekładają cały swój niezwykle temperament na sferę seksualną. Panny wyróżnia silny paradoks na płaszczyźnie erotycznej: są niezmiernie wierne i romantyczne, a jednocześnie dostatecznie rozpustne za sprawą nieustającej żądzy poszukiwania idealnego partnera. Jeżeli uda im się znaleźć taki ideał, rozpościerają nad związkiem

z nim parasol opiekuńczości, jednak gdy go nie znajdą, będą skakać z kwiatka na kwiatek w poszukiwaniu swej drugiej połówki jabłka. Panna jest znakiem znajdującym się pod dużym wpływem swego libido i żadna propozycja jej nie przeraża. Planeta osób spod tego znaku jest Merkury, który powoduje, że w sprawach seksu kierują się zdecydowanymi zasadami moralnymi, ale są również otwarci na partnera i zdecydują się na wypróbowywanie rzeczy, które zaspokoją najbardziej jego skryte pragnienia.

Panny są bystre i bardzo towarzyskie, co bardzo przyciąga do nich przedstawiciele innych znaków zodiaku. Higiena i porządek mają priorytetowe znaczenie dla tych osób, co sprawia, że na terenie erotycznym odrzucają je intensywne zapachy, więc potrzebują partnera szczególnie dbającego o higienę osobistą. Dla Panien seks jest naturalną częścią życia i nie rozumieją ludzi, którzy robią z niego coś nadzwyczajnego czy niemieszczącego się w granicach normalności. Panny są obdarzone cudowną fantazją; najlepsza z fantazji to partner gotowy na ubranie się w kitel pielęgniarki czy chirurga w lateksowych rękawiczkach i wygodna sofa. Jako że jest to znak o zmiennym charakterze, może najść go chęć zaproszenia kilku osób do orgii. Jego obsesja na punkcie czystości sprawia, że prysznic i łazienki spełniają ważną rolę w jego przewodniku erotycznym. Jego przeciwstawny znak, którym są Ryby, może dostarczyć mu świeżości i spontaniczności.

Gdy chcemy sprawić Pannie prezent, możemy jej podarować mydélka, olejki i inne podobne produkty do higieny osobistej, które można razem wykorzystać. Wypróbujecie seks pod prysznicem i pamiętajcie, że świetną propozycją, aby wspólnie rozkoszować się potencjałem erotycznym Panny, byłby weekend w domku na wsi, w otoczeniu świeżego zapachu lasu. Pornografia i każdego rodzaju zabawy, które podsycają wyobraźnię, są przez Panny mile widziane.



Waga i bogini Venus

Wagami rządzi wielka dwoistość; ich kruchość, skromność i uprzejmość uzupełnia egoizm (do którego czasami Wagi się przyznają) i idealnie skrywana siła perswazji, aby mogło się zdawać, że potrafią całkowicie dostosować się do pragnień partnera. Wpływ Wenus obdarza Wagę niezwykłym urokiem i wielką charyzmą seksualną. Wagi odczuwają dużą potrzebę rozkoszy cielesnej, poczynając od seksu lekkiego i zmysłowego, a kończąc na stosunkach bardziej obcesowych. Dużą przyjemność sprawia im pieszczonienie partnera godzinami, ale zawsze w pełnej harmonii, jako że jakakolwiek rozbieżność czy pospolitość potrafi zburzyć idyllę, która powinna otaczać każdy związek Wagi. Ich silną stroną jest pragnienie rozkoszowania się seksem do granic możliwości, ale zawsze w atmosferze wzajemności. Dlatego też nie należy się wahać, tylko opowiadać im o Waszych fantazjach czy igraszkach, które zaświtają Wam w głowie. Dla Wąg rozmawianie o seksie i preferencjach erotycznych jest częścią zabawy seksualnej, która podnosi ich podniecenie. Poza tym Waga zawsze robi dokładne notatki z tych rozmów, aby później wprowadzić je w życie. Ten znak kojarzy się z pieszczotami dolnej części pleców, zwłaszcza pocałunkami, drażnieniem lodem, dmuchaniem czy kąsaniem, zapewniającymi kontrast doznań i pobudzającymi zakończenia nerwowe, które zwykle pozostają uśpione. Drugą istotną strefą erogenną są pośladki, które powinno się masować okrężnymi ruchami, silnie uciskając i intensyfikując doznania poprzez delikatne uszczypnięcia na przemian z pocałunkami. Wagi są znakiem eleganckim, uwielbiają, gdy się je adoruje, zasypuje komplementami czy szepcze im czułości do uszu w trakcie gry wstępnej. Ich prawdziwą fantazją jest znajdowanie się w centrum uwagi erotycznej grupy osób skoncentrowanych na sprawianiu im przyjemności.

Ich znak przeciwstawny to Baran, który jest bardzo bezpośredni i impulsywny, więc może nauczyć je stawiania czoła niektórym sytuacjom czy okazywania uczuć i pragnień w bezpośredni sposób. Może je również nauczyć zaspokajać swoje własne potrzeby, co wydaje się o tyle trudne, że zawsze myślą o innych. Z Baranem jako przewodnikiem w świecie erotyki mogą nauczyć się, jak osiągać samozadowolenie.



Jako sztuczkę wypróbujcie łóżko wodne czy wibrator. Bardzo łatwo jest podniecić Wagę zwierciadłem, w którym może przeglądać się w trakcie Waszych figli erotycznych, a rozkoszy dostarczy mu również dobra kąpiel.





Skorpion Wojownik

Jego siła seksualna jest słusznie owiana legendą, gdyż jest czarujący i bardzo uwodzicielski, choćby najdrobniejszym gestem bez najmniejszego wysiłku zawabia partnerów aż do łóżka. Jego introwertyczny charakter może stanowić barierę, która na terenie seksualnym może przeistoczyć się w znaczący problem, czasami nie wiadomo, co tak naprawdę podnieca Skorpiona i mu się podoba. W głębi jego spojrzenia trzeba doszukiwać się choćby iskry zainteresowania daną sytuacją czy igraszką. Jego żywy charakter wraz z wpływem Marsa i Plutona dodają mu żyłki sadomasochistycznej, rzadko akceptowanej nawet przez niego samego. Jest bardzo obsesyjnym znakiem; jeżeli z własnej inicjatywy odkryje jakąś swoją fantazję, co zresztą zdarza się bardzo rzadko, może w bardzo nieustępliwy sposób dążyć do jej realizacji, o ile partner zdecydowanie mu nie odmówi. Dlatego też najlepszym sposobem jest dostosowanie fantazji do upodobań partnera i w ten sposób zaspokojenie również jego potrzeb i fantazji.

Sferą tabu u Skorpionów są zabawy erotyczne, które zakładają chociażby pasywną obecność osób trzecich (*uprawiających voyeurism podglądaczy*), ponieważ ich bardzo zazdrosny charakter może uwidocznic się nawet w seksie. Zasadniczy i przewidywalny Skorpion koncentruje swe strefy erogenne w genitaliach, tak że zawsze należy być ostrożnym i starać się, by figle były bardzo subtelne, wykonywane na przemian z pieszczotami górnej partii ciała, tak aby go nadmiernie nie podniecić i nie wywołać przyspieszenia stosunku. Zaciemnione miejsca z dyskretnym oświetleniem i sytuacje, w których na przykład uprawia seks w pokoju, podczas gdy w salonie obok znajdują się goście zaproszeni na jego imprezę, to niektóre z rzeczy znacznie rozbudzających pożądanie Skorpiona. Z Bykami, ich znakiem przeciwnym, podtrzymuje związek na bazie miłość-nienawiść. Potrzeba porządku w życiu prywatnym i wysoka harmonia ze światem wewnętrznym, które są cechami natury Byków, są dla ich adwersarzy niedoścignionym celem. Skorpiony mogłyby z kolei udzielić Bykom kilku lekcji z samokontroli i sposobów uzewnętrzniania swoich pragnień i fantazji.

Pamiętając o Skorpionie skłonnościach sadomasochistycznych, można zaskoczyć go grą erotyczną zakładającą podział na postawę uległą i postawę władczą (więzień i funkcjonariusz, uczeń i wychowawca...), włączając jako element zabawy skórzaną garderobę lub czarną bieliznę. Miłym podarunkiem byłaby kolacja z langustą i granatami, po której sugestywnie wręczylibyście Skorpionowi kajdanki.



Strzelec niezrozumiały

Jest znakiem ognia o potężnej energii seksualnej, jednak czasami przypomina błędnego rycerza i nie daje się zrozumieć swojemu partnerowi. Innym, bardziej racjonalnym znakom może wydawać się

wiecznością czas, który Strzelec poświęca grze wstępnej i pieszczotom przygotowawczym, ale cały ten rytuał jest dla niego niezbędnym elementem rozkosznej sesji seksualnej.



Należy zachować ostrożność, aby nie urazić wrażliwości erotycznej Strzelca, gdyż dokładnie wtedy pryśnie całe

jego wręcz przygniatające pożądanie seksualne i może przejść na dalszy plan związku, gdy Strzelec poczuje się niezrozumiany lub gdy uzna, że partner nie staje na wysokości zadania.

Nie można też brać sobie do serca tego, że wymknie mu się jakieś nieprzyzwoite słowo w stosunku do partnera, gdyż stanowi to część jego gry.

Sekretną strefą erogenną Strzelców są biodra i wewnętrzna strona ud, tak że chcąc sprawić Strzelcowi trochę rozkoszy, należy go położyć i rozpocząć pieszczoty od objęcia i masażu bioder, by następnie opuścić się powoli w kierunku wewnętrznej strony ud, unikając strefy intymnej. Jednym lub dwoma palcami delikatnie i bardzo powoli uciskamy uda, które następnie całujemy, a drogę z powrotem ku biodrom przemierzamy językiem, pamiętając, aby zawsze był wilgotny. Dalszy ciąg pieszczoty stanowi powrót

46

Przy Strzelcu zawsze trzeba chować asa w rękawie, podtrzymywać flirt erotyczny lub przygotować coś wymyślnego na chwilę, w której zastaniemy Strzelca zubożnianego, i pilnować, aby nie popadł w rutynę. Dobrym afrodyzjakiem mogą się okazać lody pistacjowe lub bita śmietana. Można go zaskoczyć książką o podróżach, mogącą posłużyć przy wystrajaniu pokoju, w którym zamierzacie oddać się długiej sesji seksualnej.

ku udom samym czubkiem języka. Strzelec nie znosi rutyny w seksie, a uwielbia uwodzenie i zdobywanie. Jego fantazje są często związane z otwartymi przestrzeniami, jak plaża, las, ogród... Jego przeciwstawnym znakiem są Bliźnięta, cechujące się taktownością, której brakuje Strzelcom. Te dwa znaki nie dogadują się na polu seksualnym ze względu na całkowicie odmienne wizje związku, chociaż oczywiście wszystko jest możliwe i z czasem można dopasować się do charakteru partnera.





Wierny Koziorożec

Mnóstwo osób spod tego znaku żyje w skrępowaniu, ponieważ uważa swoje niezmiernie pożądanie seksualne za społecznie karygodne. Nigdy nie osądzajcie potencjału Koziorożca pod wpływem wrażenia, jakie wywrze na Was przy pierwszym poznaniu, gdyż dla niego stanowi ono jedynie nawiązanie kontaktu, badanie gruntu, na którym mógłby swobodnie rozwinąć skrzydła i dać się poznać. Udzielcie mu kredytu zaufania i pozwólcie prowadzić się jego doświadczeniu. Koziorożce są wierne z natury, ponieważ naprawdę wiele kosztuje je zdecydowanie, w kim mogą bezpiecznie pokładać miłość. Tradycyjnymi strefami erogennymi tego znaku są tylna część kolan, którą należy masować i na przemian uciskać, aby sprawić Koziorożcowi nieoczekiwaną przyjemność, okolice jego brzucha, dłonie i przedramiona, które są miejscami szczególnie wrażliwymi na delikatne pieszczoty. Muskając zaledwie opuszkami palców, przemierzamy pieszczoną strefę, a w międzyczasie delikatnie dmuchamy na te jej partie, które drażniliśmy przed chwilą, i co jakiś czas patrzymy mu w twarz, zatrzymując wzrok na spojrzeniu. Dla Koziorożców uścisk jest podstawową formą wyrażania uczuć w związku seksualnym, objęcia są nie tylko przejawem czułości, ale i sposobem okazywania stopnia intymności, którym darzy się partnera, i zaspokojeniem potrzeby kontaktu cielesnego. Jeżeli Wasz partner jest spod tego znaku, pozwólcie mu się obejmować, gdy oboje nadzy siedzicie naprzeciwko siebie. Jego ulubione fantazje erotyczne najczęściej umiejscawiają się w miejscach pracy, a przede wszystkim w takich, w których dominuje choćby skromna namiastka luksusu, jak na przykład w niedużym apartamencie w nowoczesnym miejskim hotelu, w saloniku wytwornego wiejskiego domu w stylu kolonialnym, na prywatnej plaży... Jego znakiem przeciwnym jest Rak, od którego Koziorożec powinien nauczyć się nie bać się swoich emocji i akceptować wrażliwą część swojej natury.

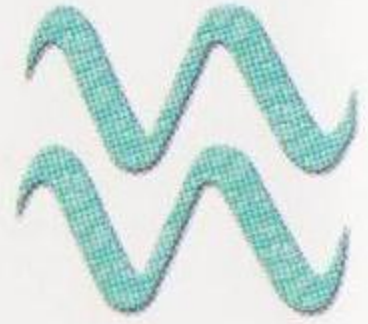


Aby nie ponieść porażki w związku z Koziorożcem, należy pamiętać, że ma on olbrzymi potencjał, na którego odkrycie trzeba poświęcić dużo czasu, a zadaniem partnera jest stworzenie atmosfery zaufania, w której mógłby spuścić ze smyczy swoje prawdziwe seksualne ego. Można zyskać przychylną Koziorożca, obdarowując go ekskluzywnymi prezentami, takimi jak dobre wydanie klasycznej pozycji księgarskiej czy dobra skórzana teczka. Jeżeli chcemy go zaskoczyć jakąś igraszką erotyczną, najlepiej będzie wypróbować jakiś rodzaj munduru i nałożyć na Koziorożca arest domowy w sypialni...

48

Zaskoczcie Wodnika, realizując fantazję, w której wyobrażacie sobie siebie w jakimś tajemniczym miejscu, jak Stonehenge czy piramidy egipskie, które można stworzyć z różnych tkanin, materiałów, a atmosferę mistycyzmu wzbogacić świecami, puszystym kocem na podłodze i otaczającymi Was kamieniami lub kulami kryształowymi. Będzie to idealna atmosfera, aby popuścić wodze całemu potencjałowi, który drzemie w tym znaku.

Wodnik i tajemnica



Wodniki z natury są skłonne pozwolić się ponieść emocjom i nie skupiać swego pożądania seksualnego tylko na jednej osobie, bo kiedy taka sytuacja zaistnieje, są zmuszone do dołożenia nieludzkiego wysiłku na pielęgnowanie rutyny, co w niezliczonych okazjach zakończy się fiaskiem. Najnowsze trendy seksualne są zawsze dla Wodników zabawami, które już zdążyli wypróbować, i rzadko można zaskoczyć Wodnika opowieścią o igraszce czy nowej modzie, której on by nie znał. Trudno jest go zadowolić, ponieważ wszystkiego już doświadczył, i dlatego zwykle często zmienia partnerów seksualnych, aż znajdzie takiego, który okaże wyrozumiałość dla jego olbrzymiego potencjału seksualnego i wybujałego pragnienia nowych doświadczeń. Aby zawsze Wodnika zadowolić, należy koniecznie koncentrować się na jego sekretnych strefach erogennych – tydkach i kostkach. Pieszczoty tych miejsc należy rozpocząć od dotykania palcami, obsypywania pocałunkami i drażnienia językiem, a zakończyć masażem olejkami aromatycznymi (pamiętajcie, że nie należy zbyt obficie stosować olejku, gdyż straci całą zmysłowość, jeżeli rozleje się na strefy, które będą masowane). W związku z Wodnikiem bardzo ważne jest zaufanie, gdyż jego potrzeby seksualne są większe niż u przedstawicieli innych znaków, i dlatego przy wielu okazjach zbyt dużo kosztuje go opowiadanie i tłumaczenie swoich pragnień, ponieważ czuje, że ludzie mogliby go wziąć za nazbyt perwersyjnego. Należy z nim rozmawiać, darzyć go zaufaniem i sprawić, by pokazał swoją prawdziwą naturę. Jego pomysły bywają zabawne i wprowadzają element żywiołowości w związki intymne, i w ten sposób unika się monotonii. Najczęstszą i zazwyczaj nie realizowaną fantazją urodzonych w tym znaku jest pragnienie bycia porwanym i nakłanianym do odbywania stosunków seksualnych (w tą bardzo ekscytującą igraszkę należy włożyć wiele delikatności i ostrożności, aby utrzymać równowagę pomiędzy fantazją a rzeczywistością i aby nikogo nie zranić ani nikomu nie sprawić przykrości). Od swego znaku przeciwstawnego, Lwa, powinien nauczyć się, co oznaczają stabilizacja, intymność i długotrwałe związki.




Ryby, czyli seks z miłości

Ryby są niepoprawnymi romantykami, którzy często mylą miłość z czułością. Kto urodził się w tym znaku, ma skłonność do nieuniknionego kojarzenia seksu z miłością, nie pojmując jednej rzeczy bez drugiej. Przyjemność seksualna należy do głównych upodobań Ryb, jak i chęć sprawiania rozkoszy partnerowi, są przy tym otwarte na wszelkie zachcianki erotyczne i zaspokajają całkowicie jego fantazje, aby osiągnąć cel, jakim jest dla nich pełne zespolenie z partnerem. Są znakiem o dużym współczynniku niewierności, ponieważ dwoistość znaku pozwala im na związki z więcej niż jednym partnerem bez odczuwania dyskomfortu czy problemów natury moralnej. Jego cechą charakterystyczną jest ambiwalencja w uczuciach, więc aby go przy sobie zatrzymać, trzeba się stale do niego zalecać. Jeżeli Wasz partner jest spod znaku Ryb, należy rozpuszczać go drobnostkami, jak bukiety kwiatów, ukradkowe pieszczoty czy miękkie prześcieradła... Ich czułą strefą erogenną są stopy, które powinno się pieścić zmysłowo, masować, lizać i łaskotać, ale zarazem jako immanentny element fetyszu, którym mogą stać się buty.

Świat fantazji dobrze jest zwiedzać w towarzystwie Ryb, ich charakter pomaga w realizowaniu fantazji, z których trudno się zwierzyć, a które potrafią łatwo wprowadzić w życie lub zmienić w zabawne igraszki, które przełamują rutynę. Ryby zawsze chcą być zaskakiwane ekscytującymi fantazjami, które zaprowadzą je do świata ról i rozrywki. Jako że to znak żywiołu wody – w niej znajdują się jak w swoim naturalnym środowisku – jacuzzi, baseny i plaże są idealnymi miejscami, aby rozpocząć zaloty, które można by kontynuować w zaciszu intymności, czy nawet popuścić wodze wyobraźni i pozwolić Rybom na odkrycie wszystkich swoich pragnień, gdy z każdej strony otacza je woda. Należy zauważyć, że znakiem przeciwstawnym jest Panna, która jest krytyczna, analityczna, stała w uczuciach i bardzo sumienna na płaszczyźnie seksualnej, co kontrastuje z Rybią dwoistością, fantazją i skłonnością do rozrywek erotycznych, które łamią zasady.





Planując idealny wieczór w towarzystwie Ryb, nigdy nie wolno zapomnieć o świecach, które należy rozstawić we wszystkich zakątkach sali, w której będziecie przebywać. Pamiętajcie, że pełen sukces w uwodzeniu erotycznym Ryb odniesiecie przez improwizację, odgrywanie oznaczonych ról, szczegóły, jak na przykład bransoletka na kostce czy jakiś symbol plemienny, albo gdy w fazie gry wstępnej będziecie koncentrować się na zmysłowym pieszczaniu nóg i stóp.

50

Seks analny może okazać się niezwykle rozkosznym doznaniem dla każdej pary, chociaż jest niezbędne, aby w trakcie jego uprawiania kobieta była całkowicie zrelaksowana. Należy poświęcić temu tyle czasu, ile to będzie konieczne, bo jeżeli cel ten nie zostanie już na początku osiągnięty, rezultaty nie będą przypominały oczekiwanych.

Seks analny

Jedną z fantazji najpowszechniej dzielonych przez mężczyzn jest uprawianie z partnerką seksu analnego. Jednakże kobiety nie zawsze są w pełni przekonane do tej praktyki, mają wiele wątpliwości, na przykład, czy rzeczywiście będą odczuwały przyjemność, a nie doznają przy tym bólu, i czy będą w stanie osiągnąć orgazm. W rzeczywistości zarówno mężczyźni, jak i kobiety posiadają wiele zakończeń nerwowych w strefie analnej, a co za tym idzie osiągnięcie rozkoszy przez stymulowanie tej strefy jest fizycznie możliwe dla każdego. Jedyny problem stanowi odnalezienie właściwego sposobu stymulacji.

Jeżeli ostatecznie zdecydujecie się na uprawianie seksu analnego (oboje powinniście zgadzać się i czuć się w pełni komfortowo z tą myślą), musicie koniecznie rozpocząć od gry wstępnej. Gdy partnerka osiągnie wystarczająco wysoki poziom podniecenia, musi skoncentrować się na rozluźnieniu mięśni odbytu. Bardzo istotne w tej chwili jest, aby kobieta była całkowicie spokojna. W tym celu powinna położyć się na brzuchu z miednicą lekko uniesioną, wspierając się na poduszce czy też na kolanach, z głową wygodnie ułożoną na poduszce. Mężczyzna może rozpocząć pieszczony językiem okolic jej odbytu, a w tym samym czasie ręką pobudzać okolice wagi. Nie należy oczywiście nawet wspominać, że czystość jest nieodzowna przy tym rodzaju aktu seksualnego. Gdy odczuje się pewne rozluźnienie w okolicach zwieracza odbytu, nadszedł moment, aby zastosować jakiś środek nawilżający (czy to specjalny żel, krem nawilżający, oliwkę, czy jakiegokolwiek inny środek zastępczy) i nakładać go delikatnie palcami, na początku naciskając odbytu jakby był przyciskiem, a później starać się wprowadzić do niego palec. Jeżeli to możliwe, należałoby w dalszym ciągu pieszczony okolice wagi drugą ręką, ale tu ważne ostrzeżenie: nie wolno się pomylić! Bakterie znajdujące się w obu strefach kobiecego ciała nie powinny się ze sobą zetknąć. Można próbować wprowadzić dwa lub nawet trzy palce, używając wystarczająco dużo lubrykantu i zachowując dużą ostrożność. Gdy w końcu zwieracz jest całkowicie rozluźniony, nadszedł



moment, aby spróbować wprowadzić członek. Należy to uczynić bardzo powoli, stopniowo, aby ciało kobiety przyzwyczało się do nowej stymulacji, i nadal nie przestawać pobudzać okolic pochwy. Gdy cały członek znajdzie się w odbycie, a kobieta czuje się w pełni komfortowo, nadchodzi moment, żeby się poruszać...

Istnieje wiele pozycji, które można zastosować podczas uprawiania seksu analnego, o których jednak nie opowiemy w tym miejscu zbyt szczegółowo. Pozostawmy to wyobraźni czytającego, ale partnerka może również leżeć twarzą skierowaną w dół, na kolanach, z rękoma opartymi o łóżko, lub leżeć na wznak z nogami opartymi o ramiona mężczyzny lub nawet siedząc na leżącym partnerze... W każdym wspomnianym przypadku najważniejsze jest, abyście oboje odczuwali przyjemność, a partner nigdy nie zapomniał o pieszczenu ust, waginy i łechtaczki kochanki.





Masturbacja mężczyzny

W starożytności młodzi ludzie klasyfikowali swoje relacje seksualne według poszczególnych etapów zaawansowania. Pierwszym etapem były zwykłe pocałunki, drugim pocałunki z dotykiem, a trzecim była właśnie masturbacja. Seks oralny nie dochodził nawet do czwartej fazy, a zespolenie cielesne stanowiło końcową apoteozę. Z upływem czasu te fazy wydłużały się i zdarzało się, że pary przeciągały pierwszą i drugą fazę przez miesiące, a nawet lata. W obecnych czasach, gdy tempo życia i rytm historii uległy przyspieszeniu, postęp w związkach międzyludzkich również uległ przyspieszeniu; wiele par przebywa drogę od pierwszej do piątej fazy już na pierwszej randce. To nie powinno być powodem, aby zapominać o fazach pośrednich, a masturbacja, podobnie jak sesja namiętnych pocałunków czy seks oralny bez penetracji, może okazać się również bardzo satysfakcjonującym przeżyciem. Technika masturbacji mężczyzny stanowi całe misterium. Pierwszym krokiem oczywiście jest upewnienie się, czy partner ma erekcję. W dalszej kolejności należy wziąć w dłoń członek w sposób zdecydowany, aczkolwiek delikatnie. Podobnie jak przy uścisku dłoni, nie powinno w nim być zbyt wiele lub zbyt mało siły. Trzeba mieć na uwadze, że bezpośredni kontakt żołądź z dłonią będzie nieprzyjemny, jeżeli dłoń nie jest nawilżona. Jeśli mężczyzna nie jest obrzezany, może to nie być konieczne, jako że skóra napletka pokryje żołądź wystarczająco, aby można było partnera spokojnie masturbować, jednak jeżeli jest obrzezany, będzie lepiej nawilżyć dłoń zelem, oliwką, kremem czy nawet śliną. Ruchy wykonywane przy masturbacji są powszechnie znane... Trzeba jedynie mieć na uwadze, że zmiany rytmu opóźniają wytrysk, a stymulacja skoncentrowana na żołądź go przyspiesza. Dobrą stroną tej czynności jest to, że wymaga użycia tylko jednej dłoni, a druga pozostaje wolna do pieszczenia torsu lub jąder, podobnie jak usta, którymi można partnera całować lub opowiadać mu różne rozkoszne rzeczy do ucha.

51

Jeżeli masturbację uzupełnimy pobudzaniem innych stref erogennych, na przykład jąder, krocza, odbytu lub sutków, możemy sprawić, że prosta i rutynowa z początku pieszczota przemieni się w niezapomnianą noc. A przede wszystkim chodzi o udowodnienie, że masturbacja w samotności jest gorsza od tej z partnerem.

52

Nie wszystkim kobietom podobają się obie formy stymulacji, pochwowa i łechtaczkowa, a zatem niektóre są zdolne do osiągnięcia orgazmu jedynie poprzez jeden rodzaj stymulacji. Partner powinien znać upodobania kobiety, a gdy ma wątpliwości, nie powinien odczuwać strachu, tylko zapytać. Na pewno spodoba się jej możliwość swobodnego wypowiedzenia o tym, co się jej podoba.

Masturbacja kobiety

Pobudzanie kochanki za pomocą palców może również okazać się czynnością niezwykle przyjemną dla obojga, czy to jako element gry wstępnej, uzupełnienia seksu oralnego lub analnego, czy nawet jako praktyka, która sama w sobie zasługuje na uwagę. Ze względu na duży stopień dyskrecji jest polecana, gdy mamy ochotę na seks w miejscach mniej lub bardziej publicznych, gdzie byłoby niemożliwe realizowanie innego typu rozkoszy.

Aby nauczyć się stymulacji organów płciowych kobiety, należałoby najpierw nauczyć się ich budowy, a co za tym idzie, przyjrzeć im się w pełnym świetle, przynajmniej w trakcie pierwszych razów... Ponadto należy pamiętać, że doznania wzrokowe są bardzo istotne dla mężczyzny...

Przed rozpoczęciem należy się upewnić, że partnerka jest wystarczająco podniecona, co u kobiet przejawia się wystąpieniem wilgotności. W przeciwnym wypadku trzeba jej pomóc, używając jakiegoś olejku czy własnej śliny, gdyż dotyk suchej ręki nie należy do najprzyjemniejszych. Następnie należy rozpocząć pieszczotę od zewnątrz, rozdzielając powoli wargi sromowe i masując okolice genitaliów. To stanowi element stymulacji pośredniej łechtaczki, która jest zalecana przed przystąpieniem do stymulacji bezpośredniej, wykonywanej palcami i obejmującej masowanie, pocieranie i szczypanie. Później kochanek może przesunąć się w kierunku strefy pochwowej i wprowadzić dwa lub trzy palce na podobieństwo penetracji: najlepiej byłoby połączyć pobudzanie wagi i łechtaczki jednocześnie, a przynajmniej naprzemiennie. W międzyczasie mężczyzna nie powinien zapominać o pieszczaniu reszty ciała partnerki! Jeżeli okoliczności pozwalają, najlepiej powinien z nią rozmawiać, pieścić piersi, plecy, twarz, szyję, nogi... Ciało ludzkie jest pełne zakończeń nerwowych, a im więcej uda się pobudzić, tym intensywniejsza będzie przyjemność.



Punkt G u kobiety

Punkt G jest prawdopodobnie jednym z najpotężniejszych mitów erotycznych wszystkich czasów. Czy istnieje naprawdę, czy jest jedynie fantazją? Nauka zapewnia nas, że rzeczywiście istnieje, a wiele kobiet czerpie rozkosz z jego pobudzenia, jednak jest także wielu tych, którzy nigdy go nie znajdują, i dlatego wątpią w jego istnienie.

W pierwszym rzędzie wypada wyjaśnić, że słynny punkt G jest tkanką, która znajduje się na przedniej ścianie pochwy w odległości około 5 cm od jej wejścia. Jest niezmiernie

uwrażliwiony, ponieważ otacza go zwój zakończeń nerwowych. Ma rozmiar mniej więcej monety, a w dotyku przypomina guzik z wypukłością w środku. Poza tym punkt G jest związany z innym szczególnym zjawiskiem, jakim jest tak zwana kobieca ejakulacja. U pewnej liczby kobiet stymulacja punktu G wywołuje szczególnie intensywny orgazm, któremu towarzyszy wydzielenie przez cewkę moczową białawego i bezwonnego płynu, przypominającego ten, który produkuje prostata.

Poznawszy wreszcie wszystkie objaśnienia teoretyczne, przechodzimy do zajęć praktycznych. Próba odnalezienia punktu G u kobiety jest aktem cierpliwości... Oczywiście, kobieta może pomóc kochankowi w jego znalezieniu, ale jeżeli sama również nie ma

53

Poszukiwanie punktu G może stać się wielką przygodą dla pary kochanków, ale pamiętajcie, że w tym przypadku droga jest równie ważna jak cel ostateczny.



pojęcia, gdzie on się znajduje, wspólne podjęcie poszukiwań może okazać się przedsięwzięciem szalenie zabawnym. Podpowiedź: wiele kobiet wskazuje, że mają odczucie podobne do chęci siusiania, gdy rozpoczyna się pobudzanie punktu G. Gdy poznamy w końcu jego lokalizację, zaczynamy go drażnić. Przede wszystkim możemy go masować palcem powoli, delikatnie i w miarowy sposób, zmieniając rytm w zależności od uzyskiwanych rezultatów. Poleca się użycie lubrykantu, aby uniknąć nieprzyjemnego doznania, które może być efektem otarcia. Jeśli chodzi o stymulację punktu G poprzez wprowadzenie penisa do pochwy, to może okazać się to trudne, o ile pieszczocie nie towarzyszy stymulacja ręką, zwłaszcza u kobiet, które mają waginę rozciągniętą przez porody. Ze względu na położenie i kształt penisa pozycjami najbardziej właściwymi do zbliżenia, w którego trakcie chcemy pobudzać również strefę punktu G, są te, w których kobieta znajduje się na mężczyźnie lub gdy penetracja następuje od tyłu.



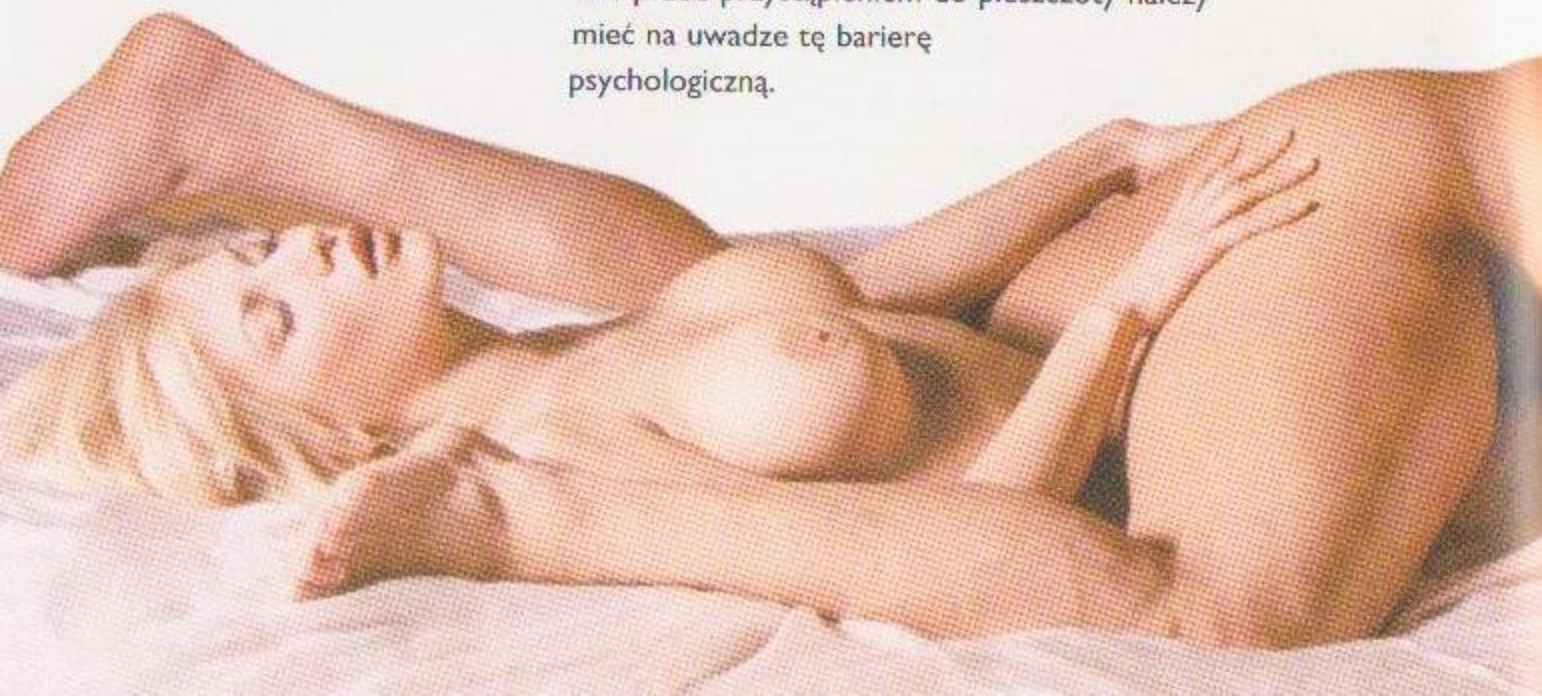
54

Pamiętajcie, że stymulacja penisa i prostaty w tym samym czasie zwykle przyspiesza orgazm, tak że lepiej będzie wykonywać tę pieśczoć ze spokojem, jeżeli chcemy, aby sesja seksualna odpowiednio długo trwała.

Punkt G u mężczyzny

Po wielu latach rozprawiania o punkcie G u kobiet okazuje się, że mężczyźni również posiadają taki punkt, który jest tak wrażliwy, że może wywołać przynajmniej taką przyjemność, jaką wywołuje jego odpowiednik kobiecy. Jednak wielu przedstawicieli płci męskiej obawia się swobodnego rozkoszowania się nim ze względu na serie uwarunkowań socjopsychologicznych.

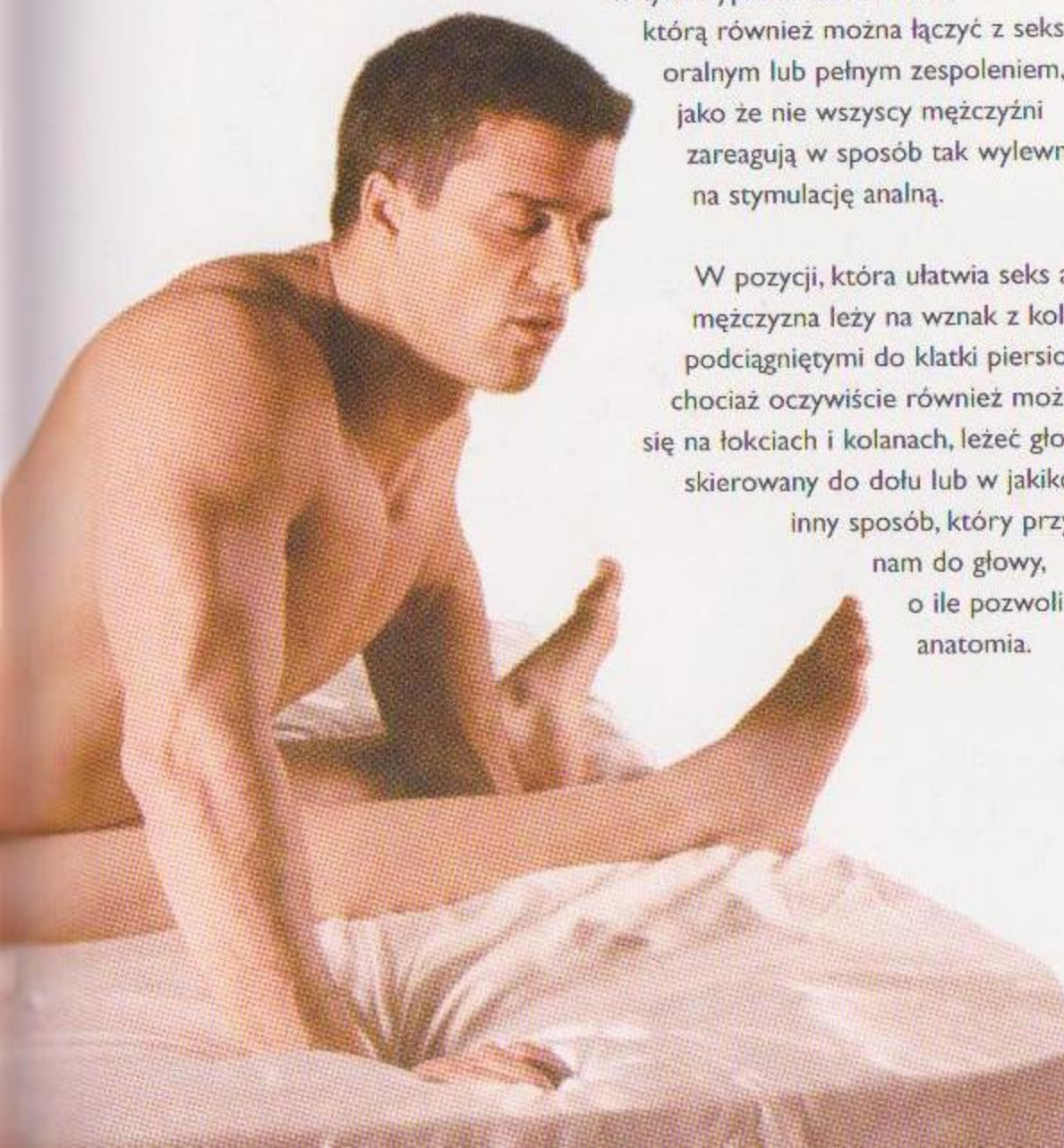
Rozpocznijmy od wyjaśnienia, że punkt G u mężczyzn to w rzeczywistości prostata, gruczoł odpowiedzialny za produkcję płynu nasiennego, w którym przenoszone są plemniki. Aby jej dosięgnąć, należy pokonać zwieracz odbytu i pobudzać bardzo konkretny punkt na ścianie odbytu, który łatwo odróżnić ze względu na jego twardy w dotyku kształt orzecha włoskiego. Problem tkwi właśnie w sposobie, w jaki należy przebyć drogę prowadzącą do bezpośredniej stymulacji punktu G. Wielu mężczyzn wzdraga się przed stosunkami seksualnymi, które mogłyby nawiązać do zbliżenia z ich strefą analną, jako że obawiają się, że ta czynność kwestionuje w jakiś sposób ich męskość. Oczywiście, nie ma to żadnego sensu, jako że seks analny nie jest wyłącznym przywilejem określonej orientacji seksualnej, ale przed przystąpieniem do pieśczoć należy mieć na uwadze tę barierę psychiczną.



Jeżeli partner jest zdecydowany na podobne doświadczenie, trzeba dosłownie wziąć sprawy w swoje ręce. Pamiętajmy, że trik w takim przypadku polega na rozluźnieniu, a co za tym idzie, przed wprowadzeniem palca kochanka musi rozluźnić zwieracz, masując go językiem lub lepiej odpowiednio nawilżonymi palcami, uciskając jego zewnętrzną część i kreśląc wokół niego kółka. Gdy zauważy, że napięcie ustępuje, powinna starać się bardzo powoli wprowadzić palec do środka, rozpoczynając dotykanie ścian rectum w poszukiwaniu sławetnego gruczołu, który znajduje się w odległości około 5 cm w kierunku penisa. A gdy go już odnajdziemy, trzeba go mocno masować, pocierając i uciskając w zmiennym rytmie.

Niektórzy mężczyźni są zdolni do osiągnięcia orgazmu przez zwykłą stymulację prostaty, ale sztuka polega w tym wypadku na technice, którą również można łączyć z seksem oralnym lub pełnym zespoleniem, jako że nie wszyscy mężczyźni zareagują w sposób tak wylewny na stymulację analną.

W pozycji, która ułatwia seks analny, mężczyzna leży na wznak z kolanami podciągniętymi do klatki piersiowej, chociaż oczywiście również może opierać się na łokciach i kolanach, leżąc głową skierowaną do dołu lub w jakikolwiek inny sposób, który przyjdzie nam do głowy, o ile pozwoli na to anatomia.



Zmysł wzroku i striptiz

Badania medyczne i statystyki wykazują, że ogromna większość mężczyzn jest niezwykle wrażliwa na pobudzenie erotyczne osiągane poprzez zmysł wzroku, bez potrzeby angażowania innych zmysłów. Oczywiście, kobiety są również zdolne do rozkoszowania się tym, co widzą, ale jest to znacznie bardziej charakterystyczne dla przedstawicieli płci męskiej.

Rzecz w tym, że wielu chłopców osiąga rozkosz, której dostarcza im zmysł wzroku, w odosobnieniu; a nie ma po temu żadnych powodów! Bez cienia wątpliwości podniecenie, które może wywołać żywa kobieta, widziana w trzech wymiarach, obdarowująca mężczyznę całą swoją uwagą, jest z pewnością większe niż to, którego dostarczy jakiegokolwiek pismo czy film, i należy to wykorzystać. A jednym z najstarszych i najbardziej niezawodnych sposobów na to jest striptiz.

Można go rozpocząć od przygotowania odpowiedniego nastroju.

Kotary, przyciemnione światło, zapalone świece, kadzidełka, cicha muzyka są jego nieodzownymi elementami. Utwór muzyczny czy rodzaj muzyki jest najmniej ważny, od klasyku Joe Cockera „You can leave your hat on” poprzez rytmy arabskie, jeżeli jesteśmy zwolennikami tańca brzucha, aż po coś bardziej melodyjnego czy romantycznego. Niech partner ubrany w miarę wygodnie położy się na łóżku, podczas gdy wykonujący striptiz idzie do łazienki, aby się przygotować z dala od jego wzroku. Gdy powróci, partner widzi z pewnością już będzie podniecony samą myślą o tym, co się zaraz zdarzy.

Technika samego striptizu jest bardzo elastyczna, i można ją z łatwością dostosować do indywidualnego czaru osobistego. Jeżeli mamy zdolności taneczne, powinniśmy je wykorzystać, ale nie powinniśmy się zbyt martwić, gdy posiadamy inne talenty osobiste. Przecież każdy potrafi z gracją wykonać takie elementy striptizu jak zdjęcie ubrania w powolny i uwodzicielski sposób, poruszanie biodrami, przyjmowanie sugestywnych póz czy dotykanie się na oczach partnera. Podstawowym trikiem



jest to, by nie pozwolić się dotknąć, bo striptiz straci cały urok, lepiej jest figlować, flirtować, bawić się, kusić, uwodzić...

ale niech partner wie, że nie może zbliżyć się ani na chwilę. Dobrym sposobem byłoby przywiązanie jego nadgarstków do łóżka, choć nie całemu światu może się to podobać. Wielu mężczyzn podnieca masturbująca się na ich oczach kobieta, która pieści sama siebie, jęczy i osiąga przyjemność, podczas gdy on na to patrzy. Przede wszystkim należy pozbyć się zahamowań i robić wszystko, co nam przyjdzie do głowy...

Partnerowi z pewnością się to spodoba się, a prawdopodobnie my sami odkryjemy w ekshibicjonizmie ukrytą przyjemność.

Gdy to mężczyzna wykonuje striptiz dla swojej kobiety, powinien starać się wykonywać go bardzo powoli i więcej sugerować niż pokazywać. Z reguły kobieta przedkłada to, co może sobie wyobrazić, nad to, co widzi w rzeczywistości.



Pornografia

Jest rzeczą powszechnie akceptowaną, że właściwie wszyscy mężczyźni znajdują przyjemność w oglądaniu pornografii. Wystarczy powiedzieć, że stanowi ona lwią część zawartości stron internetowych, a przemysł pornograficzny obraca milionami euro. Aby prawdę ujawnić do końca, należy przyznać, że kobiety również nie są całkowicie odporne na wdzięki atrakcyjnych młodzieńców, którzy prężą się tylko dla nich. Chociaż zazwyczaj kojarzymy robienie użytku z pornografii z momentami samotności, to czy nie można by jej potraktować jako jeszcze jednej formy rozrywki, którą moglibyśmy dzielić z partnerem. A może okazać się to niezwykle zabawne.

Gdy już dojdziemy do tego momentu, to możemy odkryć, że największy problem tkwi w tym, że upodobania kobiet i mężczyzn w tej szczególnej kwestii radykalnie się różnią, oczywiście, uogólniając sprawę, jako że każdy człowiek jest niemalże odrębnym wszechświatem. W ogólnych zarysach mężczyźni lubią czystą pornografię, w której mogą zobaczyć wszystko, włączając przesadzone akty seksualne, w których, jak może się wydawać,

nie ma limitów dla ilości orgazmów, które można osiągnąć w trakcie tylko jednej sesji

erotycznej, i w których uczestnicy

nie muszą okazywać sobie żadnego rodzaju uczuć. Kobiety na odwrót – są większymi miłośniczkami erotyki, w której mogą dać wyobraźni pole do popisu, i wyobrażają sobie zazwyczaj więcej, niż widzą.

Podoba im się erotyka, w której istnieje załączek fabuły, a bohaterowie tych historyjek mniej lub bardziej przypominają istoty ludzkie. W jaki sposób pogodzić te dwie tak odmienne wizje pornografii?

56

Dzielenie się z partnerem upodobaniami w materii pornografii może być fascynujące i podniecające, przez co możemy osiągnąć inny, niezamierzony, ale znacznie ważniejszy cel: wywołać Waszą radość i śmiech.



Oczywistym sposobem jest to, by jeden z partnerów starał się dostosować swoje upodobania do upodobań drugiego... a wręcz idealnie byłoby, gdyby zrządzeniem losu ich upodobania były zbieżne od samego początku. W takim przypadku można w ramach gry wstępnej przejrzeć kolorowe pismo o tematyce erotycznej, obejrzeć film czy stronę internetową i w ten sposób dodać nowy element do budowania podniecenia, a nawet znaleźć w nim inspirację do nowych pozycji czy bardziej odważnych sztuk seksualnych.

W wypadku zaś gdy gusta partnerów nie współgrają w tej kwestii, nadchodzi moment, aby pozwolić działać wyobraźni. Można zrobić użytek z oczywistej pornografii i starać się wymyślić historię pomiędzy Wami dwojgiem, nadając odgrywanym postaciom sens, którego najwyraźniej im brak, zestawiając je z Wami samymi w rzeczywistości czy ze znanymi osobami. Można również starać się wcielić w rolę bohaterki filmu czy opowiadania erotycznego, naśladowując jej gesty i zachowania. Jeszcze innym sposobem jest imitowanie póz modeli z czasopism, nie zwracając przy tym uwagi, czy mamy rewelacyjne ciało, czy też nie. Tak naprawdę ważne jest to, aby starać się wprowadzić do naszych fantazji erotycznych ten zewnętrzny element, którym jest pornografia, w taki sposób, aby okazał się podniecający i satysfakcjonujący dla obojga kochanków.



Zmysł smaku. Smaki pobudzające i afrodyzjaki



Istnieją określone smaki, które oprócz efektów fizycznych, jakie może wywołać jedna lub druga substancja, z tych czy innych powodów są zdolne do wywoływania podniecenia erotycznego u istot ludzkich. Konkretnie smaki rozróżniamy w zależności od upodobań, własnych doświadczeń czy uwarunkowań, których każdy z nas nabrał w wyniku poprzednich doświadczeń. Jednakże wypada wiedzieć, jakie są smaki, które najbardziej odpowiadają naszemu partnerowi, i wykorzystać je dla obopólnej korzyści.

Jednym ze smaków najbardziej uniwersalnych i powszechnie lubianych jest czekolada. W wielu reklamach pełno jest przykładów, w których degustacja cukierka, lodów czy czekoladowego ciastka nieuchronnie prowadzi do seksu.

Rzeczywistość być może nie jest aż tak spektakularna, ale z pewnością mały figiel z pralinką czekoladową czy innymi podobnymi delicjami może dostarczyć dodatkowej dawki podniecenia fascynującej sytuacji... nie licząc dodatkowego efektu, ukrytego w znacznie słodszych pocałunkach. Czerwone wino również jest świetnym towarzyszem wielu nocy rozkoszy, a serwowane w dużych i eleganckich kieliszkach może okazać się idealne, gdy roznamiętnieni kochankowie postanowią ugasić pragnienie. Innym sposobem na ugaszenie pragnienia, nieco banalnym, ale mimo wszystko bardzo skutecznym, okazuje się szampan z truskawkami... Poza zabawą, jaką sprawiają truskawki samym swoim kształtem i różnymi sposobami ich zjedzenia, przydaje sytuacji nutki luksusu i miłości, które pomagają wprowadzać w życie fantazje.

Pozostawiając na marginesie smaki, możemy również wzbogacić kolację, posiłek czy śniadanie elementami seksualnymi, serwując dania, które ze względu na swoje kształty mogą okazać się bardzo sugestywne erotycznie, przez sposób, w jaki się je spożywa. Pomyślcie o bananach, wiśniach, jabłkach... Owoce z reguły są bardziej polecane, jako że mogą je przyjąć nawet najdelikatniejsze żołądki, ale w tego rodzaju zabawach seksualnych liczy się wszystko.

Na koniec, gdy mówimy o jedzeniu, ogólna rada: prawdą jest to, co zwykły mawiać nasze babki, że mężczyznę zdobywa się przez żołądek... a w dzisiejszych czasach również kobietę, jako że niewiele z nich może oprzeć się urokowi i wdziękowi atrakcyjnego kucharza. Nie mniej jednak, jeżeli chcemy przygotować doskonałą kolację, która będzie wstępem do jeszcze doskonalszej nocy, powinniśmy pamiętać, aby była nie tylko wyśmienita i zmysłowa, ale również lekka. Nie ma chyba osoby, która miałaby ochotę na jakikolwiek sport, choćby erotyczny, gdy czuje się przejedzona.

Wszystkie
elementy
codziennosci
mogą
przemienić się
w źródło
podniecenia
erotycznego.
Uwolnijcie
Waszą
wyobraźnię
i bawcie się,
abyście oboje
mogli cieszyć się
wszystkimi
zmysłami.





Bitą śmietaną, czekoladą...

Nie ma żadnej wątpliwości, że seks sam w sobie jest czynnością niezwykle rozkoszną, a jednak istnieją sposoby, aby uczynić go jeszcze bardziej przyjemnym, a mianowicie trzeba starać się odczuwać przyjemność również innymi zmysłami. Jeden z najstarszych trików polega na wykorzystaniu substancji o różnych formach i walorach smakowych, służących do smarowania ciała kochanka i sprawienia w ten sposób, że nasz zmysł smaku również będzie rozkoszował się seksem. Problem w tego typu praktykach zwykle polega na tym, że pozostają plamy, przez co zaleca się uprawianie takiego seksu we własnej sypialni; i jeżeli to możliwe, trzeba pokryć łóżko dużym ręcznikiem, który możemy potem po prostu wrzucić do pralki lub bez żalu pozbyć się go, wyrzucając do śmietnika.

Pierwsza możliwość polega na wykonaniu masażu pleców z użyciem jakiejś wyjątkowej substancji, jak płynna lub bita śmietana, czekolada, niezbyt gęsty syrop czy nawet oliwa z oliwek. Następnie należy poświęcić się skrupulatnemu zbieraniu językiem jakiegokolwiek śladu po substancji... Jeżeli po plecach dojdziemy do pośladków, odbytu, nóg i stóp, rezultat może okazać się nawet lepszy. Gdy kochanek leży na plecach, możemy kreślić na jego torsie ścieżki gorącą czekoladą (nie tak gorącą jednak, aby parzyła), nie zapominając o brodawkach ani strefie genitaliów.

Jeżeli nie przychodzi Wam do głowy, jakiej substancji możecie użyć, lub nie odpowiada Wam, że ciało zostanie zatłuszczone na Bóg jeden wie jaki okres czasu, specjalistyczne sklepy oferują w sprzedaży niezliczoną ilość produktów smakowych, które mogą zastąpić już klasyczną bitą śmietaną. Rozpoczynając od prezerwatyw smakowych i bielizny do zjedzenia (polecanej bez wątpliwości przy seksie oralnym), poprzez kremy i olejki do masażu o smaku truskawek czy czekolady, a kończąc na lateksowych ręcznikach, które rozpościera się na strefie genitaliów kobiecych, co sprawia, że seks oralny może smakować leśnymi owocami czy śliwkowymi powidłami. Ale to już pozostaje kwestią wyboru i gustu.

Jeżeli znacie
miejsce,
którego
poplamienie
nawet
w skandaliczny
sposób
nie będzie Was
zbyt
przerząło,
możecie
posmarować
własne ciało
i ciało partnera
czekoladą
i śmietaną,
aby pocierając
jedno o drugie,
całować i pieścić
skórę pokrytą
smakowitą
substancją.
A ponieważ
obie substancje
są lepkie i śliskie,
już przez to
mogą wywołać
efekt niezwykle
erotyczny.

Zmysł powonienia. Stosowanie perfum

Węch jest zmysłem subiektywnym, ale obdarzonym niesamowitą siłą sugestii. Mówi się, że zapach, czy brzydki, czy przyjemny, utrwała w naszej pamięci sytuację, którą przeżyliśmy.

Jego niezaprzeczalne znaczenie polega na tym, że zapachy są odnotowywane przez najbardziej pierwotną sferę mózgu, w której do tej pory zachowały się ślady epoki, w której samce i samice pociągały naturalne substancje wydzielane przez układ hormonalny.

Perfumy powstały właśnie po to, aby zamaskować zapach brudnego ciała, wywołany brakiem higieny. W dzisiejszych czasach, gdy zmieniły się przyzwyczajenia higieniczne, nadal używamy wód kolońskich i każdego rodzaju sztucznie wytworzonych zapachów. Dziś rzadziej stosujemy te ciężkie, które są w stanie pokryć prymitywny zapach,

a coraz silniejsza jest tendencja kierująca nas ku stosowaniu zapachów świeżych i kwiatowych na dzień, a cięższych, w dyskretny sposób, przy szczególnych okazjach. Na przykład,

Marylin Monroe wyznała, że przed snem bieliznę do snu delikatnie spryskuje zapachem „Chanel no. 5”.

W przypadku seksu trzeba poświęcić szczególnie dużo uwagi kwestii użycia perfum. Trzeba się upewnić, że partnerowi spodoba się te, których używamy, jako że sposób, w jaki odbieramy zapachy, zwykle różni się w zależności od osoby. Jeżeli chodzi o wybór konkretnego zapachu, to istnieją dwie możliwości. Jedną z nich jest



Zmysł węchu jest wręcz intymnie powiązany z seksem, tak że nie należy o nim zapominać w takich momentach.

stałe używanie tego samego zapachu w taki sposób, że gdy go poczuje, za każdym razem pomyśli o nas. Innym sposobem jest urozmaicenie zapachu w zależności od nastroju i okazji i staranie się, aby poprzez użycie perfum przekazać kochankowi wiadomość. Bardzo ważne jest, aby znać umiar, używając perfum, i myśleć o osobach, które będą znajdowały się w odległości minimum metra od nas. W sytuacjach seksualnych ta odległość staje się przecież jeszcze mniejsza. Zarówno niektórzy mężczyźni, jak i kobiety zwykli spryskiwać brzuch i okolice genitaliów jakimś zapachem, gdy zamierzają uprawiać seks, ale w tym punkcie gusta różnią się znacząco. Interesującą formą podobnego znaczenia byłoby nałożenie perfumowanego olejku na całe ciało przed ważną randką, ze szczególnym uwzględnieniem wewnętrznej strony ud, genitaliów i wnętrza pośladków... Poza tym ładny zapach może pomóc w rozwinięciu erotycznym randki jeszcze przed wyjściem z domu.

Oprócz zapachu perfum używanych do ciała nie powinniśmy zapominać o aromacie otoczenia. Kadzidełko, zapachowa świeca czy trochę olejku esencjonalnego pomogą stworzyć atmosferę intymności i romantyzmu. Poleca się również zastosować specjalne olejki do aromaterapii czy po prostu perfumowane olejki do masażu erotycznego: po tysiącokrotnie zwiększą się doznania nasze, jak i naszego partnera.



60

Pot jest zwykle bardzo bogaty w feromony, które są hormonami pomagającymi rozbudzić pożądanie seksualne u partnera. Na płaszczyźnie seksualnej nie powinno się być maniakiem czystości, albowiem niektóre zapachy cielesne w odpowiedniej dawce mogą być bardzo ekscytujące, ponieważ odwołują się do najbardziej zwierzęcej strony tego, co w nas drzemie.

Zapach ciała

Czasy, w których żyjemy, możemy zaliczyć do cywilizacji mydła. Higiena osobista skazała na wygnanie całą olbrzymią gamę chorób, a wraz z nimi ślady wydzielin hormonalnych, które przez wieki przystrajały zapachem ciała mężczyzn i kobiet. W naszej kulturze bardziej atrakcyjny okazuje się brak zapachu niż niekontrolowany aromat natury, a zatem gdy wokół istoty ludzkiej pojawia się jakiś zapach, to z pewnością jest on zasługą przemysłu kosmetycznego, a zwłaszcza producentów perfum, o których już mówiliśmy.

Co w takim razie dzieje się w obecnych czasach z zapachami naturalnymi? Ciała kobiet i mężczyzn, jak każdego zwierzęcia, wydzielają specjalny zapach, zwłaszcza gdy rozpala je zew natury wzywający do prokreacji. Zapachu tego nie można zakwalifikować do brzydkich. Wiele osób uważa go za wysoce podniecający, chociaż i w tym celu higiena osobista okazuje się niezbędnie koniecznym czynnikiem... Ale nie zawsze tak było, nawet obecnie bywa różnie w przypadku różnych osób.

Przechodząc na płaszczyznę praktyczną, oznacza to, że powinniśmy odnaleźć granicę pomiędzy przyjemnym zapachem ciała i takim nie do końca nam odpowiadającym... Trudność tkwi w tym, że każdy człowiek postrzega to inaczej, dlatego że, po pierwsze, istnieją bardziej i mniej intensywne zapachy cielesne, a po drugie, dlatego że zmysł węchu również nie jest jednakowy u każdego. Najlepszym sposobem odnalezienia tej granicy jest metoda prób i błędów.

Do którego momentu podnieca nas zapach ciała partnera? Najdłużej zapach utrzymuje się pod pachami i na genitaliach, co może stanowić podpowiedź w określaniu granicy tolerancji na zapach partnera. Możemy się o tym przekonać, sprawdzając, czy jesteśmy zmuszeni brać prysznic za każdym razem przed każdą romantyczną sesją erotyczną, czy możemy się z tym wstrzymać.

Z przeciwnego punktu widzenia należy postarać się, żeby partner wiedział, do jakiego stopnia podnieca nas jego zapach. Wyrażenia typu: „Zawsze tak pięknie pachniesz” czy „Uwielbiam twój smak” mogą sprawić dużo przyjemności, podobnie jak powitanie po powrocie do domu słowami: „Gdy czuję twój zapach na mojej skórze, mam wrażenie, że jesteś blisko mnie”. Jeżeli zapach partnera nie do końca nam się podoba, moglibyśmy mniej subtelnie, ale z zapewnionym skutkiem zapytać: „Nie wskoczylibyśmy razem pod prysznic?”.

W każdym wypadku najlepiej jest być w tych sprawach bardzo czujnym i starać się, aby nasza higiena osobista nigdy nie zniechęciła partnera.



Zmysł słuchu i pojękiwania

A czy należycie do tych, którzy podczas uprawiania seksu głośno okazują swoją rozkosz, czy raczej na odwrót? Na ogół istnieją dwa typy osób. Jednym podoba się jęczenie i okazywanie każdego rodzaju rozkoszy, który odczuwają, przez sapanie i mruczenie, drudzy wolą zachować ciszę, a czasami nawet odnoszą wrażenie, że się ośmieszają, próbując wydać z siebie dźwięk, który za nic im nie wychodzi.

Ogólnie biorąc, większość osób woli, gdy ich partner jęczy podczas aktu seksualnego, jako że stanowi to sygnał, że odczuwa on rozkosz. Może to zostać oczywiście ograniczone przez uwarunkowania zewnętrzne, na przykład, gdy nie jesteśmy sami w domu lub znajdujemy się w mniej lub bardziej publicznym miejscu.



Jeżeli należycie do grupy osób, które jęczą zwyczajowo, nie skupiajcie się zbyt na tym. Po prostu uważajcie, żeby zbyt nie zwracać na siebie uwagi, i upewnijcie się, że partner rozumie, że to on jest przyczyną całej tej rozkoszy. Jeżeli zaś jesteście typem cichym i wolelibyście to zmienić, potraktujcie to jako rodzaj konkursu na jęki, który może okazać się bardzo ekscytujący, nawet jeszcze przed rozebraniem się. W ten sposób zniknie nieśmiałość i powoli nauczycie się to robić w sposób naturalny.

61

Jęczenie wprost do ucha partnera, bardzo cichutkie, podczas gdy język pieści jego uszy, a zęby kęsają płatek ucha, może okazać się jedną z najbardziej podniecających rzeczy na ziemi.



Pomyślcie, że dla Waszego partnera może okazać się frustrujące to, że nie jest pewien, czy doznajecie z nim rozkoszy, czy też nie...

Z drugiej strony urok jęków polega właśnie na tym, że mogą być słyszane...

Pojękiwanie w samochodzie, w pokoju hotelowym czy w łazience wywołuje specjalny rodzaj podniecenia, ponieważ sam fakt, że ktoś może Was podsłuchiwać, może być bardzo stymulujący. Nie ma żadnej wątpliwości, że ten rodzaj dźwięków jest bardzo podniecający, a co za tym idzie, można go stosować również przez telefon jako odmianę seksu na odległość lub jako sposób pobudzenia partnera w trakcie jakiegokolwiek czynności seksualnej.

Jeżeli chcecie wydobyć jakikolwiek jęk z partnera, możecie zastosować sztuczkę, która zazwyczaj działa. Ciszę w partnerze można przełamać za pomocą śmiechu, żartów, dowcipów czy nawet łaskotek podczas uprawiania seksu, co sprawi, że wybuch śmiechu przekształci się w okrzyk rozkoszy. Istnieją również inne sposoby pomagania komuś, kto się powstrzymuje od bardziej akustycznego okazywania rozkoszy, jak lampka wina w trakcie filmu pornograficznego z głośną oprawą muzyczną lub zwyczajna prośba, żeby to dla nas zrobił.

62

Słowa są jak instrumenty, i dlatego nie należy obawiać się ich użycia. Wyrażenia, które w innym kontekście mogłyby okazać się grubiańskie, mogą idealnie pasować do sytuacji o podłożu erotycznym.

Język erotyczny

Słowa są niezwykle ważne dla istot ludzkich. Większość z nas używa języka nawet do myślenia, a dla niektórych pewne rzeczy nie nabierają pełnego kształtu, dopóki nie zostaną zwerbalizowane. Czy tak samo dzieje się w seksie? Istnieją osoby, które bardzo podnieca możliwość wyrażenia słowami tego, co czują, czego pragną lub o czym myślą podczas zespolenia seksualnego, ale pragną jednocześnie, by partner zrewanżował im się w ten sam sposób, opowiadając o swoich doznaniach.

Jeżeli jesteśmy takim typem człowieka i obawiamy się reakcji partnera, lepiej jest rozpocząć wszystko powoli i stopniowo. Nie należy używać na początku języka wulgarnego czy obscenicznego, a jedynie ograniczyć się do wypowiadania się w sposób zmysłowy i czuły. Powiedzieć partnerowi na przykład, jak bardzo podoba nam się to, co z nami robi, prosić o więcej, nakłaniać do robienia innych rzeczy, opowiadać, jak nas podnieca, które części jej lub jego ciała podobają nam się najbardziej...

Na ogół mężczyźni są szczególnie podatni na pochwały dotyczące ich członka, jąder czy muskulatury, podczas gdy kobiety wolą słuchać komplementów na temat ich smukłości, urody twarzy, ust, piersi czy pośladków. W miarę rozwoju sesji erotycznej zwyczajny, czuły język, którym opisujemy doznania czy urodę partnera, może przeistoczyć się w bardziej dosadny, chociaż w takim przypadku należy zachować szczególną ostrożność, jeśli chodzi o reakcje partnera, albowiem wyrażenia, które nas podniecają, mogą nie spodobać się partnerowi. Trzeba zwłaszcza dużo ostrożności zachować w przypadku wyrażenia wulgarnych, ponieważ dla wielu osób są one bardzo obraźliwe, chociaż dla niektórych okazują się niezwykle podniecające. Jeżeli przez przypadek powiemy coś niewłaściwego, nie należy zwlekać z przeprosinami i trzeba sprawić, aby partner przyjął to jako element zabawy. Sztuczka z językiem erotycznym może okazać się niezwykle użyteczna podczas nieobecności partnera przez dłuższy okres, ponieważ można ją realizować przez telefon, Internet czy za pośrednictwem jakiegokolwiek innego aparatu przekąźnikowego niewymagającego fizycznej obecności kochanka. Może również

spełnić rolę przystawki do dania głównego, a kilka słów wyszeptanych do ucha kochanka w trakcie spektaklu teatralnego czy seansu kinowego może sprawić, że przez długie godziny nie będzie w stanie myśleć o niczym innym, tylko o nas.

Pamiętajcie, że najważniejsze jest wzajemne poznanie, by słownie nie obrazić partnera. O tym również powinniśmy z nim porozmawiać, zanim zaryzykujemy skierowanie pod jego adresem zbyt dosadnego słowa.



Zmysł dotyku i zabawa w ciepło-zimno

Bez względu na to, ile zostało napisane o strefach erogennych mężczyzn i kobiet, jest pewne, że nasza skóra jest wypełniona zakończeniami nerwowymi, a odpowiednio pobudzony jakkolwiek jej skrawek może reagować jak pobudzony punkt G. Łokieć, kolano, udo czy ramię mogą okazać się bardzo satysfakcjonującymi erotycznymi miejscami naszego ciała w rękach właściwego kochanka.

Jedną z technik, które można zastosować, aby pobudzić ten olbrzymi organ zmysłowy, jakim jest skóra, jest sztuczka z wymianą ciepła i zimna. Istnieje niezliczona liczba jej odmian, tyle, ile może objąć ludzki umysł, ale tu skupimy się jedynie na niektórych z nich. Najbardziej podstawowa polega na zabawie kostką lodu, którą kochankowie mogą przekazywać sobie z ust do ust lub której mogą używać, aby pieścić ciało kochanka na przemian z gorącą stymulacją wykonywaną ustami. Na przykład, zaskakujący kawałek lodu może sprawić wiele przyjemności mężczyźnie, z którym uprawiamy seks oralny, jak również wywołać fale uniesień u kobiety, gdy mężczyzna, trzymając go w ustach, wodzi nim po piersiach podnieconej kobiety, a następnie powoli opada ku wzgórkowi Wenerzy.

Do masażu możemy użyć gorących okrągłych kamieni, które mamy przygotowane w naczyniu z bardzo gorącą wodą stojącym obok łóżka. Używając szczególnie obficie olejku do masażu, wykorzystujemy gorące kamienie do pocierania ciała naszego kochanka naprzemiennie z kostkami lodu, co może wywołać niespotykane doznania.

Bardzo podobna technika polega na przygotowaniu dwóch olejków: jeden uprzednio schładzamy w lodówce, a drugi rozgrzewamy nad parą wodną.

Oba wykorzystujemy do masażu ciała partnera,

63

Zadziwiająca jest mnogość doznań, które może wywołać kostka lodu. Nie zwlekajcie z odkrywaniem nowych trików bazujących na różnicy temperatur; starajcie się jednak unikać nadmiaru zarówno chłodu, jak i gorąca.



tak że może rozkoszować się nie tylko dotykiem naszych wprawnych dłoni, ale i kontrastem temperatur olejków.

Ostatnią możliwością jest zastosowanie niektórych produktów, które, nie różniąc się temperaturą, wywołują same z siebie wrażenie zimna lub ciepła. Kremy czy balsamy na bazie mentolu, na przykład, wywołują uczucie chłodu w momencie nakładania, a niektóre z nich – można je kupić w specjalnych sklepach – można nawet nałożyć na genitalia. Istnieje szeroka gama tego typu produktów, chociaż lepiej jest wcześniej zasięgnąć informacji, aby upewnić się, że można je nałożyć na którąkolwiek część ciała bez podrażnień.



Zabawa z przepaską



Gdy człowiek zostanie pozbawiony jednego ze swoich zmysłów, pozostałe wyostają się w znacznej mierze. Gdy na przykład zawiążemy komuś oczy, to będzie on przykładał trzykrotnie większą uwagę do informacji przekazywanych przez zmysł słuchu, węchu czy dotyku. Ta właściwość ciała ludzkiego może znaleźć zastosowanie jako źródło inspiracji dla wielu sztuczek seksualnych.

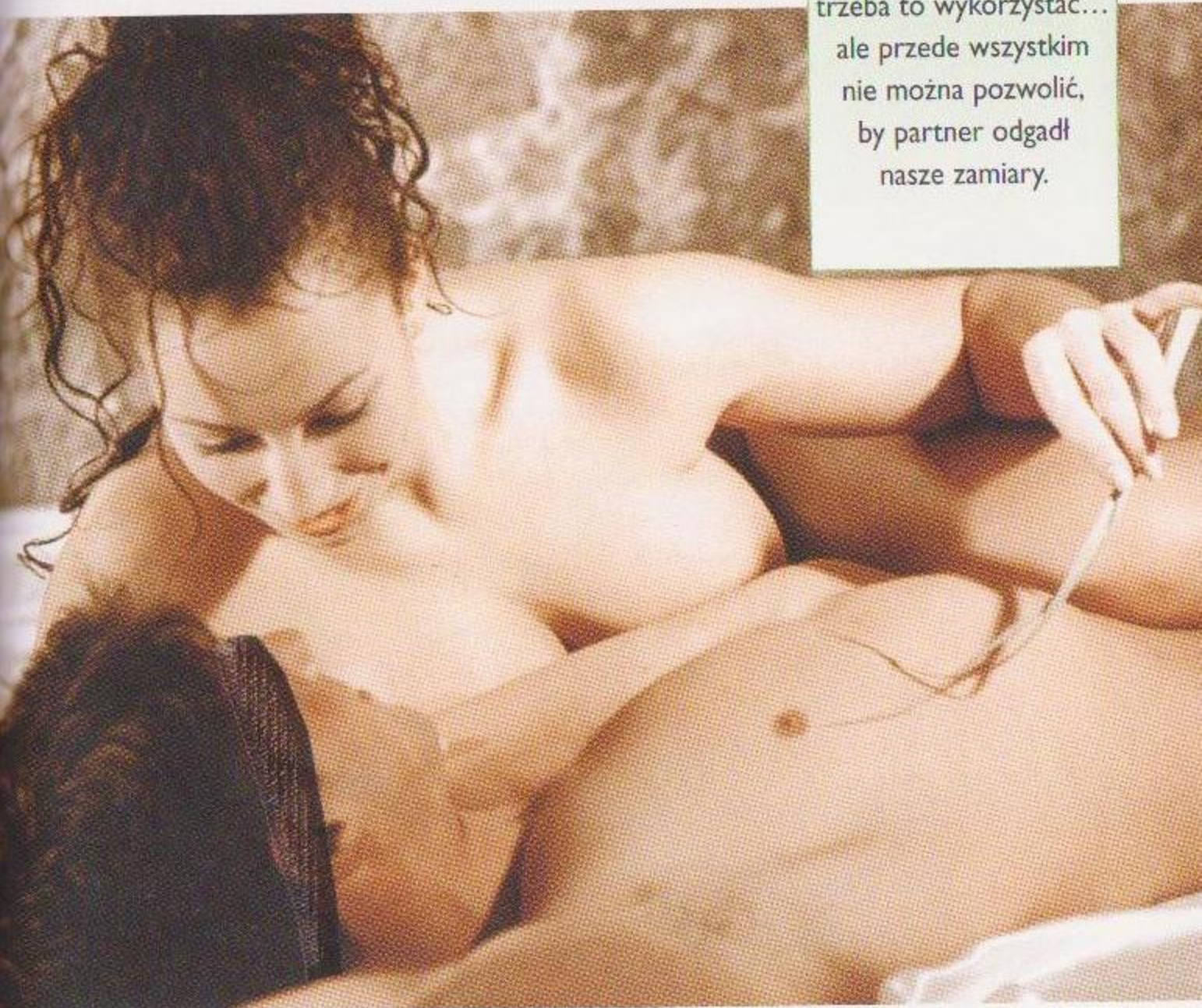
Zabawa z przepaską polega na zawiązaniu oczu partnera, który nic nie może zobaczyć.

Najlepiej byłoby również przywiązać mu ręce, na przykład krawatem, paskiem lub pasem do pończoch, do zagłówka łóżka, zwłaszcza po to, aby w chwili podniecenia nie mógł zerwać przepaski z oczu. Urok tej sztuczki polega na tym, że w momencie wiązania i zawiązywania przepaski partner powinien być już całkowicie nagi, natomiast my w miarę możliwości całkowicie ubrani, co wywoła u niego czasami bardzo podniecające wrażenie bezbronności. Kluczem do tej sztuczki jest to, że osoba, która jest związana, nie ma pojęcia, co partner może zrobić, a to sprawi, że będzie podwójnie rozkoszował się wszystkimi doznaniem.

Można rozpocząć od połaskotania go piórkiem, ale tak, żeby nie okazało się to nieprzyjemne. Następnie pieścimy go delikatnie, liżąc, kłując, a nawet lekko uderzając, jednak w taki sposób, aby nie mógł przewidzieć naszego następnego posunięcia. Można zwiększyć rozkosz, stosując w tym momencie również inne triki, jak ten z pojękiwaniem czy zabawą w ciepło i zimno. Sztuczka z językiem erotycznym może również okazać się właściwa przy tej okazji; wykorzystajmy język do opisanie rzeczy, które zrobimy partnerowi, które chcielibyśmy mu zrobić, albo podzielmy się z partnerem fantazją. Moglibyśmy ten moment wykorzystać na zaskoczenie go jakimś erotycznym gadżetem, jeżeli mamy taki gdzieś ukryty.

Stopniowo możemy zacząć rozbierać się, ale w taki sposób, że on może sobie tylko wyobrazić nasze ruchy, ale nie jest do końca pewny ich przebiegu. Można drażnić również węch partnera, przybliżając niektóre części naszego ciała do jego nosa, aby mógł je poczuć, a nawet posmakować, ale nadal jedynie domyślać się, co dotyka językiem. Zabawę idealnie uzupełniłyby pieścizoty oralne jego genitaliów, gdy najmniej się tego spodziewa, a nawet penetracja, choć może do pełnego zespolenia byłoby go lepiej rozwiązać i pozwolić sobie oglądać... a może lepiej nie...

Gdy oczy są zasłonięte, pozostałe zmysły nabierają specjalnego uwydatnienia. Wszystko, co zrobimy, będzie w tej sytuacji bardzo wyjątkowe, tak że trzeba to wykorzystać... ale przede wszystkim nie można pozwolić, by partner odgadł nasze zamiary.



65

Sypialnia nie powinna zostać uznana za nieatrakcyjną i mało ekscytującą tylko dlatego, że jest naturalnym miejscem odbywania pożycia seksualnego. Na jej rzecz przemawiają wygoda i prywatność, a z odrobiną troski możemy ją zmienić w doskonałe miejsce dla miłości.

Miejsca, w których można uprawiać seks. Łóżko

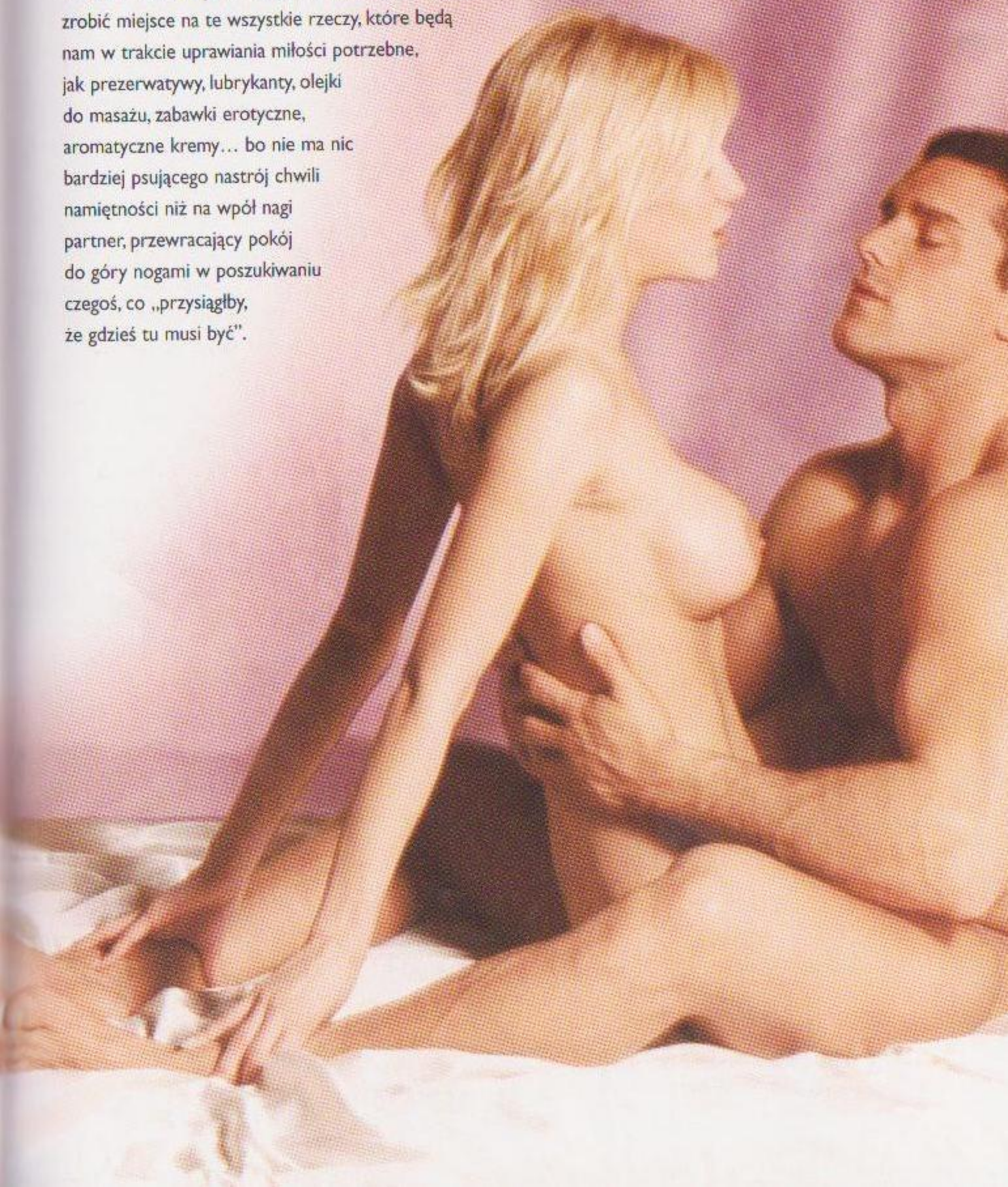
A teraz rozpoczniemy serię sztuczek poświęconych odpowiedzi na ważne pytanie: które miejsca są najbardziej odpowiednie do uprawiania seksu? Odpowiedź jest prosta i szybka: wszystkie. Jednakże pewne objaśnienia mogą okazać się konieczne, by pomóc kochankom w zażywaniu rozkoszy w każdym z tych miejsc.

Najpowszechniejszym miejscem do uprawiania seksu jest łóżko. Jest wygodne, intymne, szerokie i obszerne. Na pozór nie istnieje w jego przypadku żaden problem ani żadna trudność... poza ryzykiem monotonii. Ale kto powiedział, że w łóżku ma być nudno? Możemy sprawić, by nasza sypialnia stała się miejscem nie tylko przyjemnym, ale również ekscytującym, bez konieczności porównywania łóżek wodnych z lateksowymi materacami.

Dobrze zrobione, wygodne łóżko i uporządkowany pokój okazują się znacznie bardziej podniecające niż nieuprzątnięta nora. Z drugiej jednak strony wspomnienia z dzieciństwa, jak na przykład tysiące pluszaczków, lalek czy tym podobnych zabawek, mogą wpłynąć na osłabienie libido w niektórych wrażliwych duszach. Na uwadze też należy mieć to, że niewielu osobom nie będzie przeszkadzało uprawianie stosunków erotycznych przed niezliczoną ilością dewocjonaliów.

Gdy przejmujemy kontrolę nad niedogodnościami, które dla miłości zmysłowej mogą stanowić powyższe zastrzeżenia, możemy zabrać się do przygotowania odpowiedniego nastroju. Świece są niezwykle romantycznym jego elementem, a ich światło uwydatnia krągłości ciała i maskuje jego niedoskonałości. Wspominaliśmy już o tak ważnym elemencie, jakim jest zapach, który powinien być podniecający, ale w żadnym wypadku zbyt intensywny czy przytłaczający. Mile widziana byłaby jakaś brzmiąca w tle muzyka. Temperatura powinna być pokojowa, choć lepiej, by w pomieszczeniu było zbyt ciepło niż zbyt zimno, aby nie poczuć niepożądaną chęć zawinięcia się w ciepły koc.

Stoliczek nocny jest kolejnym bardzo ważnym elementem w wystroju sypialni zdolnej wzbudzić namiętność. Na nim lub na innym dostępnym meblu powinniśmy zrobić miejsce na te wszystkie rzeczy, które będą nam w trakcie uprawiania miłości potrzebne, jak prezerwatywy, lubrykanty, olejki do masażu, zabawki erotyczne, aromatyczne kremy... bo nie ma nic bardziej psującego nastroj chwili namiętności niż na wpół nagi partner, przewracający pokój do góry nogami w poszukiwaniu czegoś, co „przysiągłby, że gdzieś tu musi być”.





Pozostałe pomieszczenia w domu

Zostaliście w domu sami? A sypialnia jakby nagle zrobiła się dla Was za mała? W mieszkaniu jest przynajmniej tysiąc innych miejsc, do których możecie się skierować. Każdy zakamarek domu może okazać się odpowiednim miejscem do uprawiania seksu, tylko trzeba najpierw go odszukać i wypróbować. W wielu przypadkach te miejsca mają w sobie urok czegoś zabronionego, ponieważ sam fakt uprawiania miłości erotycznej w miejscu, w którym normalnie gotujemy i przygotowujemy posiłki czy oglądamy telewizję wydaje nam się już zbyt ekstrawagancki. W innych przypadkach istnieje ryzyko, że ktoś może nagle wejść, co jest zarazem przerażające i podniecające. A wspomnienia erotyczne zdecydowanie zmieniają na zawsze nasz sposób postrzegania tego miejsca.

W zależności od rodzaju czynności, na które macie ochotę, dobrze jest mieć na uwadze niektóre podane dalej wskazówki. Jeżeli istnieje ryzyko, że w trakcie uprawiania miłości się poplamicie czy Wasze ciała będą intensywnie nasmarowane tłustymi lub lepкими olejkami lub innymi specyfikami, pamiętajcie, aby zabrać ze sobą ręcznik. Poza tym każdy zakątek ma swój urok. W lecie niezapomnianych wrażeń mogą dostarczyć chłód podłogi w kuchni czy blatu marmurowego stołu w jadalni, a nawet ogród czy taras, pod warunkiem, że nie zobaczą Was sąsiedzi. W salonie można włączyć film pornograficzny, który dodatkowo podniesie temperaturę, czy wypróbować jakąś sztuczkę, na przykład sprawić przyjemność partnerowi seksem oralnym, podczas gdy on ogląda coś interesującego w telewizji. Swoją drogą, tę sztuczkę można również wykonać w gabinecie: gdy partner pracuje, usadowić się wygodnie pod biurkiem i urzeczywistnić jedną z jego najgorętszych fantazji erotycznych. A może by to zrobić, gdy ukochana osoba rozmawia przez telefon?

Inną możliwością, nieco bardziej ryzykowną, jest uprawianie seksu, gdy w domu jest ktoś oprócz nas. Może w łazience, szafie czy garderobie, może w pustym pokoju... albo nawet w garażu! Ilość możliwości jest nieograniczona, tylko jedno starajcie się mieć na uwadze: jeżeli już ktoś Was nakryje, może okazać się to nieprzyjemne nie tylko dla Was, ale również dla tej osoby.

66

Czasami już sam fakt, że któreś z miejsc po prostu nie nadaje się, by uprawiać w nim seks, dodaje sytuacji pikanterii. Uprawianie miłości w miejscu, które kojarzy nam się z innymi rzeczami, sprawia, że stajemy się bardziej czujni, dlatego że ktoś mógłby wejść, ale również dlatego że ma urok czegoś zabronionego, niezwykłego czy przynajmniej niewłaściwego.

Wanna

Kąpiel z ukochaną osobą jest bez wątpienia jednym z erotycznych i romantycznych mitów naszych czasów. Wyobraźcie sobie dużą wannę typu jacuzzi, wypełnioną pachnącą pianą, a być może nawet wyposażoną w funkcję hydromasażu... chociaż bez obawy – również zwykajna wanna z pewnością wypełni swoje zadanie bez zarzutu. Do gorącej wody dodajcie trochę soli relaksujących i olejków aromatycznych. Pozasłaniajcie zasłony, wyłączcie światło i zapalcie świece, które wypełnią łazienkę ciepłem i nastrojem przytulności. Możecie również przygotować dwie lampki szampana czy innego odpowiadającego Wam drinka, który będziecie smakowali podczas kąpieli. No i, jak zwykle, można włączyć muzykę.

Na początek możemy pozwolić partnerowi, by sam wszedł do wanny... my przyjdziemy trochę później, kompletnie nadszy, odziani jedynie w płaszcz kąpielowy albo całkowicie ubrani, tak że partnera będzie czekać dodatkowa atrakcja, jaką sprawimy mu striptizem.

Warto pamiętać, że taka chwila ma wymiar bardziej romantyczny niż erotyczny, ponieważ w większości wani w naszych domach jest prawie niemożliwe swobodne poruszanie się bez wylewania przy okazji wody z wanny. To natomiast miejsce idealne do pocałunków, pieszczot, uszczypnięć czy nawet seksu oralnego. Wykorzystajcie korzyści płynące z gorącej wody, która Was otacza i pomaga w rozluźnieniu mięśni, co czyni ją znakomitym sprzymierzeńcem przy niektórych praktykach, jak na przykład seks analny.

W każdym razie na dalszy ciąg sesji miłosnej lepiej jest przenieść się w inne miejsce, czy to pod prysznic (alternatywą może być wypuszczenie wody z wanny i uprawianie miłości w pozycji stojącej), czy na podłogę łazienki, do sypialni czy też w którekolwiek inne miejsce.

W niektórych sytuacjach zdecydowanie wygrywa wygoda.

Inna wariacja seksu w wannie wymaga pewnej dozy uwodzenia. W takim przypadku jedno z kochanków samotnie oczekuje na partnera, który może w każdej chwili wrócić do domu... ale gdy oczekuje na niego w wannie, być może w bardzo zmysłowej pozycji, i zaprasza kochanka do łazienki,

67

Wanna jest miejscem szczególnie intymnym.

Współdzielenie jej z kimś wywołuje efekt romantyzmu i zmysłowości, przydatny zwłaszcza parom w stabilnych, długotrwałych związkach, chociaż niekoniecznie najodpowiedniejszy w przypadku epizodycznego, dzikiego seksu.





gdy tylko ten
przekroczy próg domu,
to z pewnością może liczyć
na wynagrodzenie chwil samotności.
Wanna może stanowić też świetną
scenę dla sesji seksu przez telefon, ponieważ
obojgu spodoba się z pewnością wyobrazenie
siebie w tej sytuacji.

Prysznic, sauna i łaźnia turecka

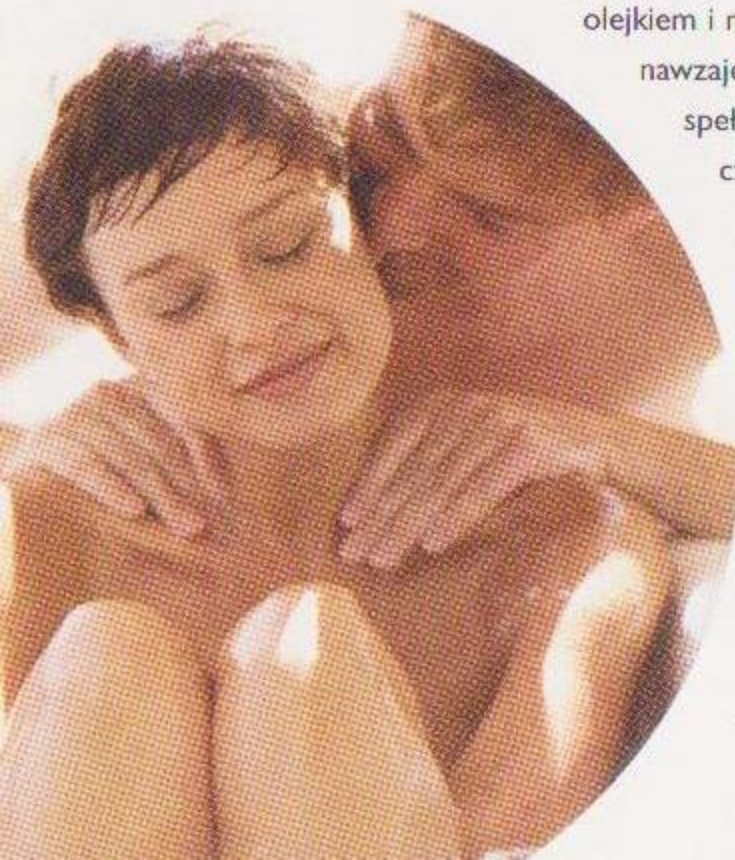
Te trzy miejsca kojarzą się zarówno mężczyznom, jak i kobietom z niezliczonymi fantazjami seksualnymi. W ogóle bardzo podniecające jest wyobrażenie nagich i gorących ciał, które zwilża płynąca woda. Jednak z reguły jedynie fantazja pod prysznicem znajduje realizację w rzeczywistości, jako praktyka dość już powszechna, ale wywołująca bardzo satysfakcjonujące rezultaty.

W przeciwieństwie do wanny prysznic jest miejscem bardziej erotycznym niż romantycznym. Wyobraźcie sobie, że wracacie z partnerem do domu. Oboje wiecie, czego pragniecie naprawdę. Jeszcze przed otwarciem drzwi, zasypujecie Wasze ciała pocałunkami i pieszczotami. Gdy już zdołacie wejść do mieszkania, skierujcie się od razu do łazienki i odkręćcie wodę pod prysznicem, aby łazienka wypełniła się powoli parą. Całujecie się nadal, powoli rozbierając, a w końcu wchodzicie do wanny lub pod prysznic i ustawiacie się pod strumieniem wody...

To idealne miejsce, aby posmarować ciało kochanka olejkami i masować, pieścić, kąsać, masturbować się nawzajem czy nawet dojść do pełnego spełnienia. Tu nie istnieje ryzyko poplamienia czegokolwiek, istnieje za to mnogość pozycji, które można wykorzystać w tej sytuacji. Ponadto wilgotne ciała zwykle okazują się niezmiernie atrakcyjne... W wannie do hydromasażu dodatkowe strumienie mogą stać się alternatywnym źródłem rozkoszy. Najmocniejszy strumień można skierować na punkty strategicznie wybrane do wzmożenia przyjemności, a trochę łagodniejszy, gdy chcemy

68

Woda w ogóle jest znakomitym sprzymierzeńcem seksu, a prysznic jest jednym z najpopularniejszych, a jednocześnie wystarczająco prywatnym miejscem, w którym można zażyć rozkoszy, więc nie wahajcie się go wypróbować, jeżeli do tej pory tego nie uczyniliście.



uspokoić nieco sytuację. Pyszczyć jest doskonałym miejscem na zmianę temperatury, chociaż należy zachować uwagę, gdyż strumień bardzo zimnej wody może partnera całkowicie zdezorientować. Ale jako igraszka erotyczna może okazać się to bardzo zabawne.

W przypadku saun i łaźni tureckich istnieje niedogodność polegająca na tym, że w większości przypadków są one miejscami publicznymi, a uprawianie seksu w ich wnętrzu jest surowo zabronione. Jednak w niektórych hotelach takie usługi są zapewnione w indywidualnych pokojach do prywatnej dyspozycji klientów, i oczywiście niektórzy szczęściarze mają je zainstalowane we własnych domach. W saunie czy łaźni tureckiej para, ciepło i wilgotność ciała podnoszą również temperaturę wewnątrz pomieszczenia, i być może zrobi się zbyt gorąco, by doprowadzić do pełnego aktu seksualnego w środku, ale z pewnością stanowi to świetny początek udanej sesji erotycznej.



W samochodzie

Samochód z pewnością nie jest najwygodniejszym miejscem na świecie, ale ktoś nie uprawiał chociaż raz seksu w samochodzie? Gdy nie możemy znaleźć innego dostępnego miejsca, auto w niezwykle szybki i oszczędny sposób oferuje swoją intymność dla pary zakochanych. A z drugiej strony, gdy potrzeba pojawia się w niekoniecznie najbardziej odpowiednim momencie, a znalezienie innego miejsca graniczy z niemożliwością... Jakkolwiek by było, samochód stanowi częste wyjście dla kochanków, którzy pragną zaspokoić swe pożądanie, a jego niewygodność, bo nie da się jej ukryć, nie musi oznaczać, że przestaje być ekscytujący i fascynujący.

Pierwszy problem pojawiający się w takich przypadkach to znalezienie wystarczająco ustronnego miejsca, w którym można go zaparkować. Zwykle wybieramy nocną porę, która zmniejsza możliwość nakrycia kochanków przez osoby trzecie, i odosobnione miejsca, jak przedmieścia czy tereny wiejskie. W przypadku wielkich stolic może się z kolei zdarzyć, że miejsce, które wybraliśmy, zostało wybrane również przez inne pary, a być może w samochodzie zaparkowanym obok naszego znajduje się para oddająca się podobnym uciechom co my. Ci, w których drzemie nutka ekshibicjonizmu, uznają, że doda to sytuacji nieco więcej pikanterii... a pozostali będą zmuszeni do dalszych poszukiwań bardziej intymnych zakątków.

Gdy już znajdziemy odpowiednią okolicę i zaparkujemy auto, lepiej jest przenieść się na tylne siedzenie, gdyż jest po prostu przestronniejsze. Możemy zostawić włączoną muzykę, chociaż lepiej jest całkowicie wyłączyć silnik, nie musimy przecież niepotrzebnie zatruwać środowiska. Seks w samochodzie łączy w sobie urok szybkiego spotkania erotycznego, w którym brakuje

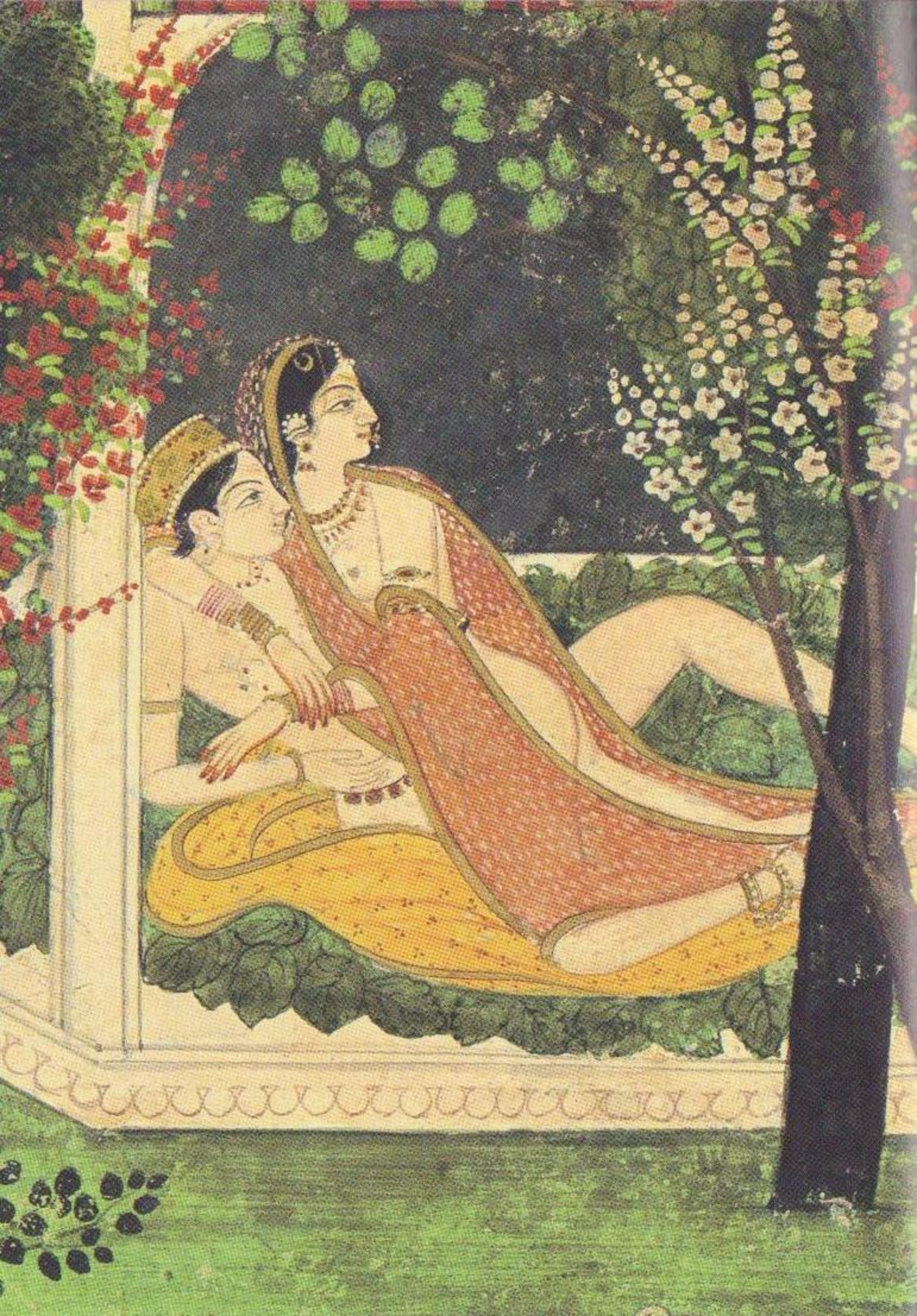


czasu nawet na całkowite rozebranie się, z ekscytującą możliwością bycia nakrytym w trakcie tej czynności, a nawet zapewnia pewien rodzaj romantyzmu w otoczeniu cudownej, gwieździstej nocy. Dla par nieco zaawansowanych wiekiem może okazać się interesującym przypomnieniem lat młodości.

Praktyką zaś, którą zdecydowanie odradzamy, choć z pozoru wydaje się niezmiernie ekscytująca, jest uprawianie seksu oralnego z partnerem, który prowadzi. Wprawdzie filmy kinowe i legendy miejskie są przepelnione podobnymi historiami, jednak należy pamiętać, że bezpieczeństwo powinno zawsze być na pierwszym miejscu, a jest bardzo możliwe, że prowadzący w trakcie takiej rozkoszy rozkojarzy się, straci kontrolę nad samochodem i spowoduje wypadek. Przecież istnieją tysiące podniecających igraszek erotycznych, w których nie trzeba ryzykować życiem.

Niewygodę samochodu może wynagrodzić ekscytująca chwila podniecenia, zaspokojenie potrzeby szybkiego seksu czy fascynująca możliwość, że ktoś nas zobaczy.





Seks w plenerze

Seks jest czynnością tak wynikającą z natury, że uprawianie go w plenerze pośród natury powinno być najprostszą i najbardziej naturalną rzeczą na świecie. A jednak oznacza to całą serię problemów, z którymi trzeba się zmierzyć. Po pierwsze, istnieje możliwość, że w miejscu, które wybierzemy, mogą nagle pojawić się spacerujący ludzie, a nawet dzieci, tak że musimy zawsze wybierać zakątki bardziej ustronne i intymne. A po drugie, natura sama wielokrotnie wytwarza dodatkowe niedogodności, jakimi są mokre podłoże, piasek czy ziemia albo zwierzątka, które zdecydowanie zmniejszają ochotę na seks w naturze. Ale nie należy się poddawać, bo istnieją i na to odpowiednie sposoby.

Jedną z najpowszechniejszych fantazji erotycznych, dzieloną szczególnie przez rzesze kobiet, jest oddawanie się zmysłowej miłości z ukochanym na bezludnej plaży, w nocy, w świetle księżyca. To cudowne wyobrażenie może zostać zakłócone przez tysiące ziarenek piasku, które będą się wdzierały w najbardziej sekretne części naszego ciała, ale aby tego uniknąć, wystarczy pamiętać o zabraniu ze sobą koca lub dużego ręcznika. Można również ubarwić fantazję, zabierając szampana lub wino, by wznosić nim toasty w świetle księżyca. A przecież można i za dnia uprawiać seks na plaży... Istnieją plaże nudystów, o których wiadomo, że podobne praktyki mają na nich miejsce, chociażby pod ręcznikiem czy w koszu plażowym. Jeżeli i to nam nie odpowiada, możemy zaryzykować zbliżenie na zwyczajnej plaży, która poza sezonem pustoszeje.

Poza tym istnieje wiele równie czarujących miejsc, jak łąki, lasy, nadbrzeża rzek, parki czy wzgórki. Jeżeli jednak nie chcielibyście, aby zaskoczyła Was rodzina spacerujących w tych miejscach letników, radzilibyśmy odwiedzać je nocą, gdy światła reflektorów samochodu czy przydrożnej latarni uprzedzą Was, że ktoś się zbliża.

70

Nie każda czynność erotyczna wymaga, byście się całkowicie obnażyli, nie wszystko również okazuje się oczywiste na pierwszy rzut oka.

Gdy znajdujecie się w uczęszczanym miejscu, postarajcie się zachować dyskrecję, aby uniknąć niezręcznych sytuacji.



Seks w miejscach publicznych

W każdej rozmowie o seksie powtarza się pytanie: „Jakie jest najdziwniejsze miejsce, w którym uprawialiście seks?”. Udzielane odpowiedzi zaliczają się do najbarwniejszych, ale przedstawiają szeroki wachlarz miejsc głównie o charakterze publicznym, jak windy, łazienki, sale konferencyjne, biura, kina, dyskoteki, szatnie... Zwykle dochodziło w nich do szybkiego seksu bez zmysłowych wstępów, gdy parą kochanków zawładnęło chwilowe pożądanie i dążyli do jak najszybszego spełnienia.

Jednym z najpowszechniejszych miejsc publicznych jest winda. Tu szybkość góruje ponad wszystkim, a zatem kochankowie ograniczają się do pocałunków, pieszczot czy seksu oralnego. W publicznej łazience jest więcej możliwości, jako że w zależności od jej indywidualnego charakteru jest mniej lub bardziej uczęszczana, a jednocześnie prezentuje więcej możliwości. W takich sytuacjach osiągnięcie orgazmu nie okazuje się niezbędnym.

W restauracji czy dyskotece, będąc w towarzystwie przyjaciół, można podążyć za partnerem do łazienki, niepostrzeżenie wśliznąć się do środka i zrobić małą przyjemność ukochanej osobie, która sprawi jej radość na cały wieczór. Co do biur czy miejsc pracy, to któż może wątpić w rozkosz sprawioną w sali konferencyjnej, gdy inni pracownicy już wyszli, ale zawsze może wejść sprzątaczką?...

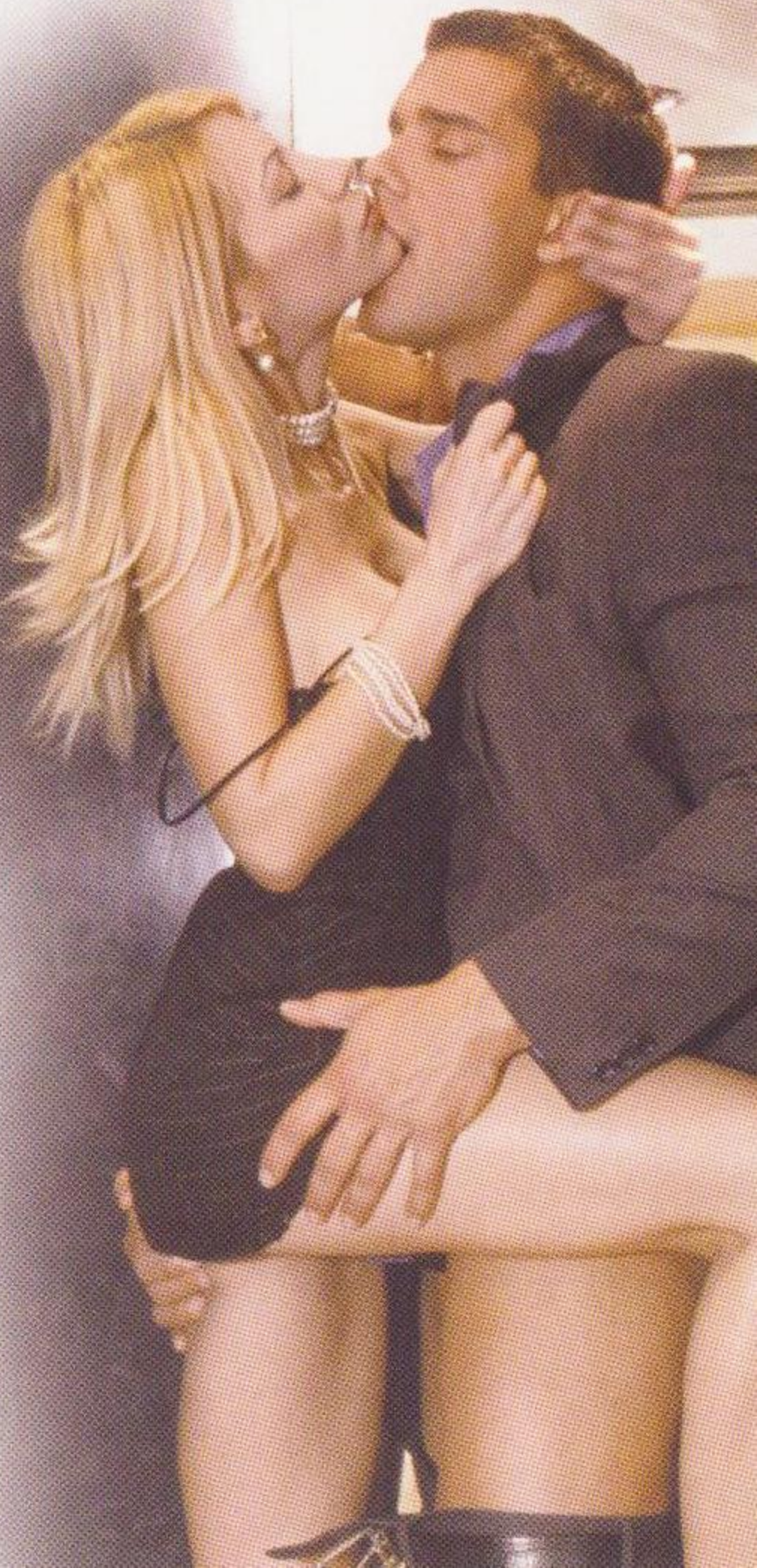
Kina również okazują się niezwykle pomocne, zwłaszcza podczas seansów, na które przychodzi mało osób, więc można nawet bezkarnie

71

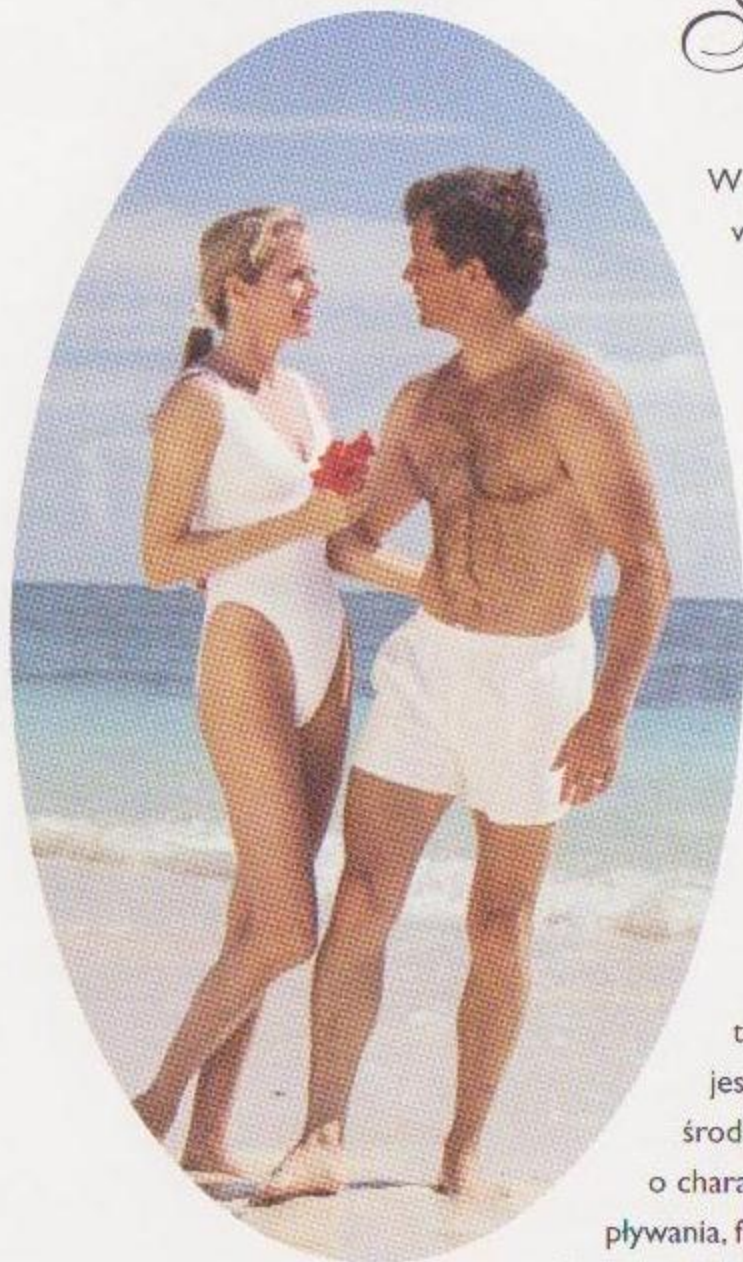
Chociaż czasami jest zbyt krótki lub mało satysfakcjonujący z cielesnego punktu widzenia, wysoki poziom podniecenia, który wywołuje seks w miejscach publicznych sprawia, że staje się on szczególnie niezapomnianym przeżyciem.



uprawiać seks oralny. Atrakcyjne są także łazienki w samolotach, podobnie jak inne ukryte zakamarki w środkach transportu publicznego. Jeżeli chcemy dokonać pełnej penetracji, trzeba przyłożyć nieco więcej uwagi. Bo chociaż kobieta może być bardzo podniecona, to istnieje możliwość, że nie zdążyła się jeszcze odpowiednio nawilżyć, co może wywołać ból w trakcie szybkiej i gwałtownej penetracji w podobnych okolicznościach. Należy zatem wcześniej sprawdzić, czy wagina jest wilgotna, a w przypadku wątpliwości ograniczyć się do innych równie rozkosznych czynności.



Seks w wodzie



W powieściach fantastyczno-naukowych seks

w miejscach pozbawionych grawitacji

jest przedstawiany jako jeden z cudów techniki.

W obecnych czasach nadal nie można całkowicie

wyeliminować siły przyciągania grawitacyjnego,

ale podobne do kosmicznych warunki może

zastąpić woda. Uprawianie seksu w akwenu,

gdzie zewsząd otacza nas woda, na przykład

w morzu lub basenie, może zatem stanowić

przyjemność godną wypróbowania.

Wyobraźmy sobie na przykład odkryty basen,

w którym kąpiemy się nadzy, a woda pieści

każdy centymetr naszej skóry, nad głowami

rozpościera się rozgwieżdżone nocne niebo,

a ciepła letnia bryza smaga nasze twarze.

Czyż nie brzmi to interesująco? A gdy na dodatek

towarzyszy nam ukochana osoba, to robi się

jeszcze bardziej fascynująco. Woda jest doskonałym

środowiskiem do uprawiania rozmaitych czynności

o charakterze erotycznym, poczynając od wspólnego

pływania, figlowania, całowania się czy morskich bitew...

A w miarę jak opóźnia się pora, zabawy mogą stać się jeszcze

bardziej zmysłowe. Z początku uprawianie seksu oralnego pod wodą

może wydawać się nie lada wyczynem, chociaż wszystko można zrobić z pomocą

doświadczonego pływaka czy nadmuchiwanego materaca. Jeżeli zaś chodzi o pełne

zespolecie, interesującym jego aspektem jest to, że zanurzone w wodzie ciała stają się

niezwykle lekkie... tak że partner, stojąc i opierając się plecami o ściankę basenu,

może trzymać kochankę w ramionach i w tej pozycji uprawiać z nią miłość,

intensyfikując doznania przez unoszenie jej na rękach. Ta prosta czynność,

która wykonywana poza wodnym otoczeniem może wymagać od mężczyzny

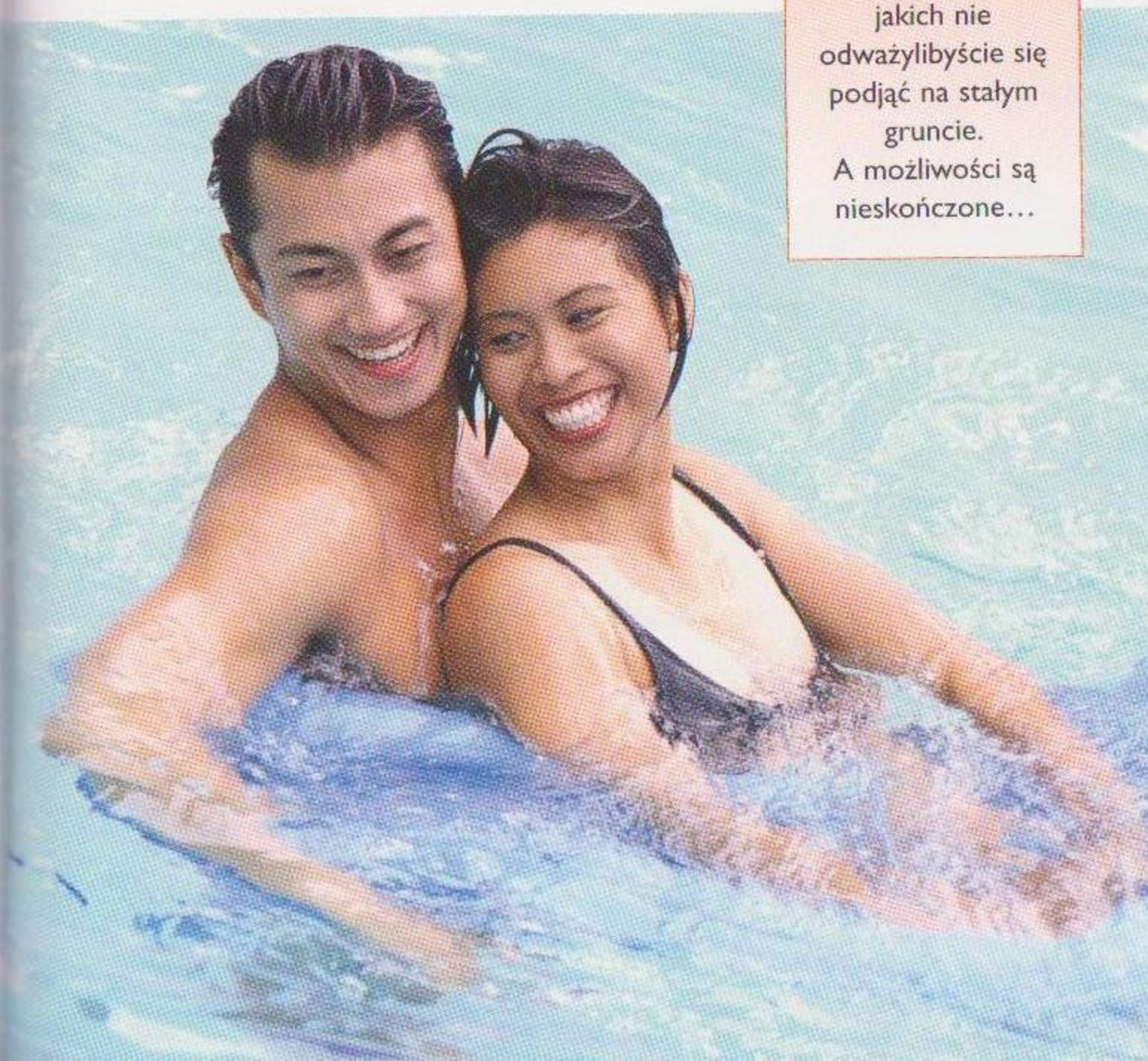
wyjątkowo dobrze rozbudowanej muskulatury i ogromnej siły, w wodzie

jest z łatwością wykonywana przez większość śmiertelników. Oczywiście, istnieje

wiele innych możliwości, chociaż zazwyczaj pojawiają się problemy z koordynacją ruchów, jeżeli jednemu z partnerów brakuje wystarczająco solidnego oparcia.

Alternatywą, jednak już dla bardziej odważnych, byłaby próba uprawiania seksu pod wodą, w pełnym zanurzeniu, z oddychaniem za pomocą rurki do nurkowania. Jest to bez wątpienia trudne do wykonanie, ale ta fantazja seksualna przypomina cudowny sposób, w jaki kochają się delfiny.

W wodzie istoty ludzkie czują się lekkie i pełne wdzięku. Wykorzystajcie okoliczności, aby wykonać wszelkie akrobacje i wygięcia, jakich nie odważylibyście się podjąć na stałym gruncie. A możliwości są nieskończone...



Seks przez telefon

W erze komunikacji masowej zwiększają się również możliwości erotyczne. Już nie potrzebujemy fizycznej obecności partnera, aby odbyć z nim stosunek miłosny, ponieważ umysł, wyobraźnia i nowe technologie można połączyć w taki sposób, że odczuwamy bliskość pożądaney osoby, choćby geograficznie dzieliły nas duże odległości.

Mówiąc konkretniej, seks przez telefon jest wynalazkiem

datowanym na moment ni mniej, ni więcej, tylko wynalezienia telefonu.

Dzięki temu prostemu aparatowi możemy słuchać głosu ukochanego, który znajduje się o setki czy tysiące kilometrów dalej...

a pomimo to ten głos może wzbudzić w nas pożądanie i fantazję.

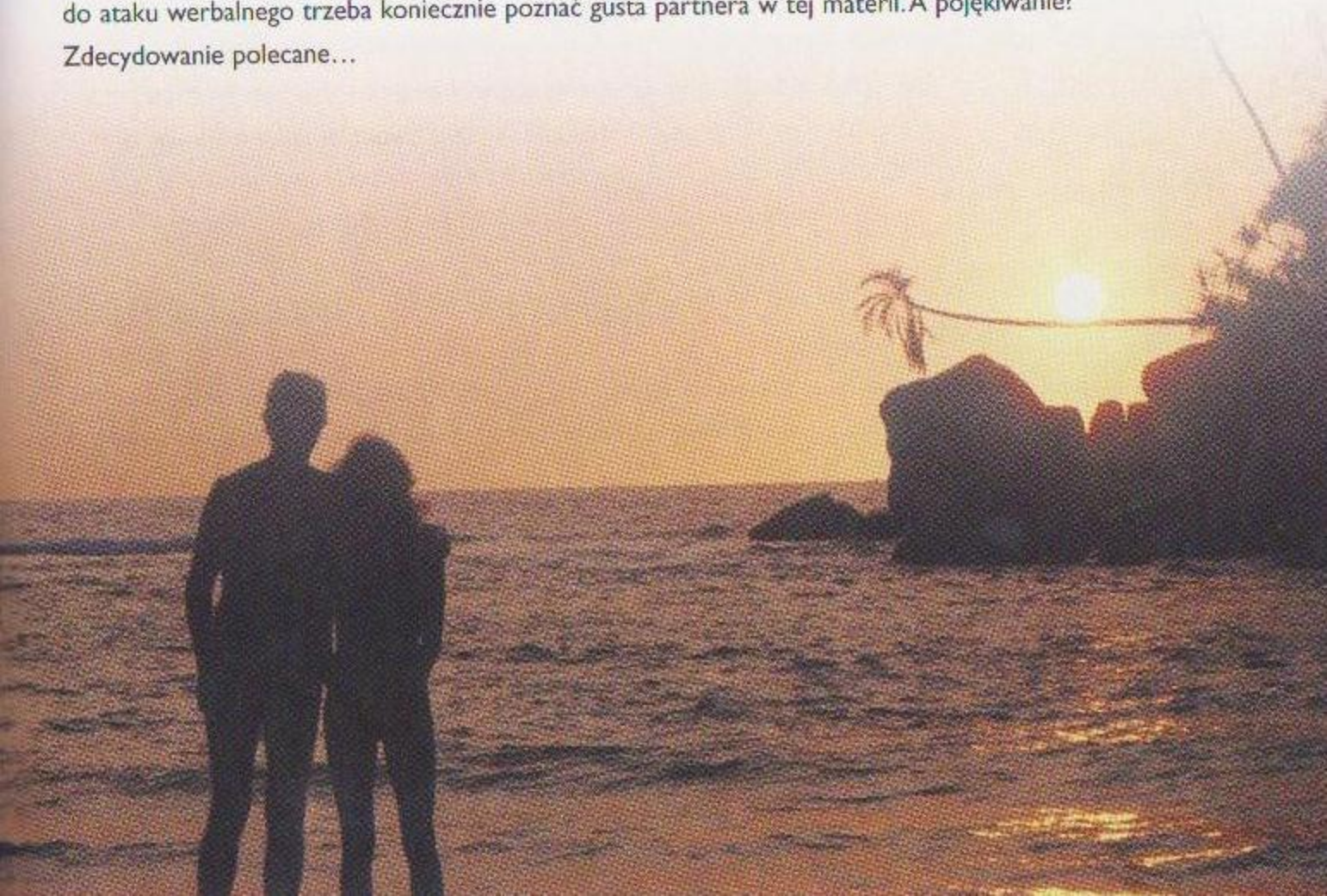
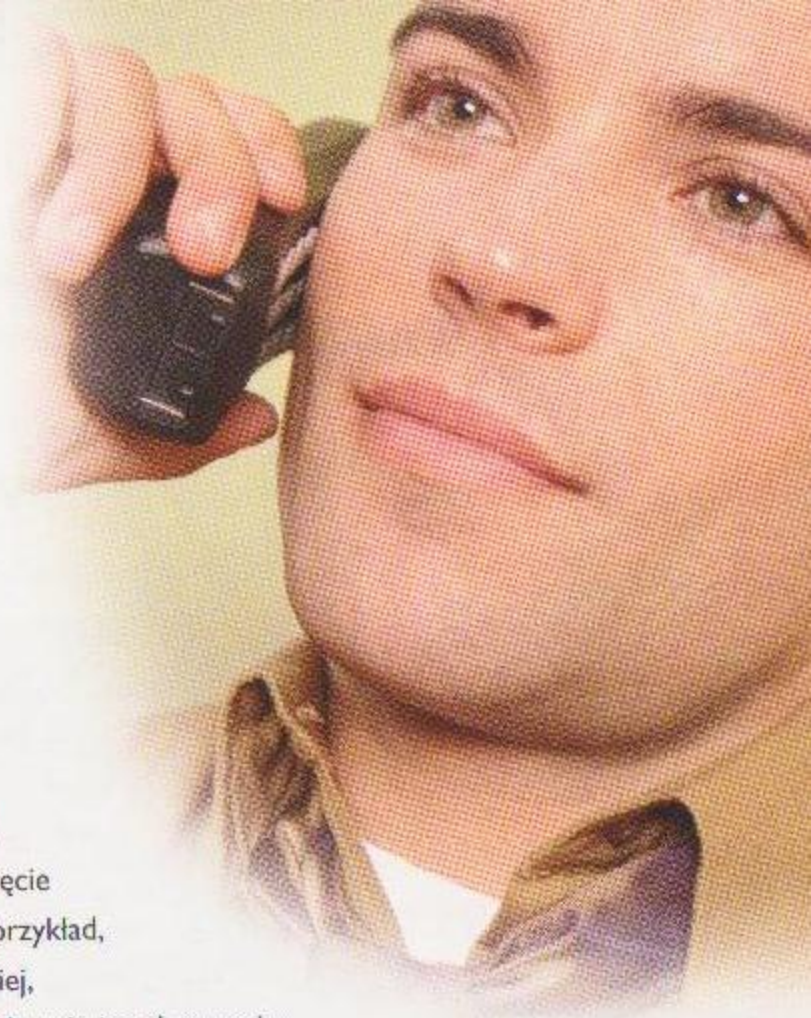
Jeżeli nasz partner jest daleko w podróży lub po prostu każde z Was jest w swoim domu, a nie macie okazji, by się zobaczyć, ale nadal odczuwacie pożądanie, nie wahajcie się i spróbujcie seksu przez telefon! W rzeczywistości nie różni się zbyttno od innych praktyk, które już omawialiśmy. Poszukajcie spokojnego i intymnego zakątka, w którym nikt Wam nie przeszkodzi. Gdy rozpoczniecie rozmowę z partnerem, dajcie mu delikatnie do zrozumienia, że ogarnęło Was pożądanie... ale aby utrzymać napięcie, zróbcie to w subtelny sposób. Powiedzcie na początek, jak bardzo za nim tęsknicie, jak samotni czujecie się w nocy i jak gorąco wspominać wszystkie przeżyte razem chwile... a zwłaszcza pewne szczególne momenty.

Telefon jest doskonałym środkiem, za którego pośrednictwem można dzielić się fantazjami erotycznymi. Odważcie się osiągnąć orgazm na odległość... ale uwaga na rachunek telefoniczny!



Jeśli postąpiliście w ten sposób, być może już sprawiliście, że osoba na drugim końcu linii podnieciła się równie mocno jak Wy. Tak że korćcie ją dalej, a gdy spostrzeżecie, że odpowiada pozytywnie na Wasze sugestie, powiedzcie, że nikogo nie ma w domu i że gdyby partner stał w tej chwili przed Wami, rozebralibyście go bardzo powoli, a następnie sami z chęcią pozbyli się ubrania...

Jak widać, technika jest bardzo prosta. Stopniowo przechodźcie do bardziej odważnych sformułowań, jednocześnie starając się pieścić, aby zwiększyć napięcie seksualne. Możecie realizować którąś z fantazji, na przykład, że znajdujecie się na plaży nudystów, w łaźni tureckiej, biurze czy sali wykładowej. Bardzo zabawne może okazać się odgrywanie różnych ról w trakcie rozmowy telefonicznej. A jeżeli chodzi o język erotyczny, pamiętajcie, co powiedzieliśmy wcześniej: na ogół jest polecany, ale przed przystąpieniem do ataku werbalnego trzeba koniecznie poznać gusta partnera w tej materii. A pojękiwanie? Zdecydowanie polecane...



Seks i telefon komórkowy

Ano tak! W dzisiejszych czasach możemy uprawiać stosunki miłosne nawet za pomocą tego tajemniczego aparatu, jakim jest telefon komórkowy. Nie chodzi nam oczywiście o prosty i oczywisty seks przez telefon, który można uprawiać przez aparat stacjonarny, i na dodatek w bardziej oszczędny sposób.

W tym przypadku wchodzimy w nowy i podniecający świat wiadomości tekstowych. Niektórzy mogą to uznać za pozbawione sensu, a nawet śmieszne, ale nie warto gardzić rzeczami, których możliwości jeszcze nie oceniliśmy.

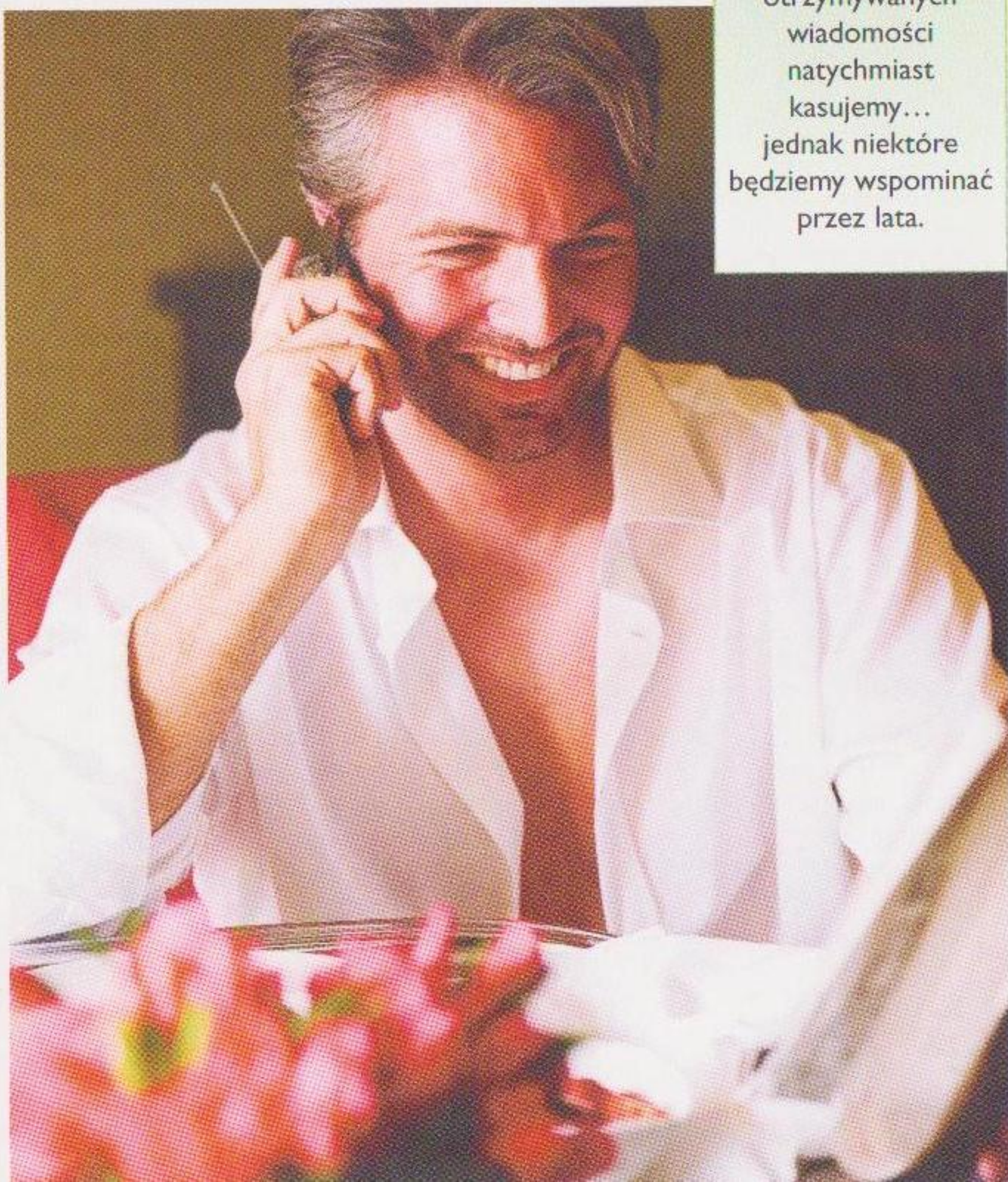
Pomyślcie, że wiadomość tekstowa jest przede wszystkim czymś, co wysyłamy, ale nie wiemy, kiedy naprawdę dotrze do odbiorcy... ani w jakich okolicznościach. Możliwe, że Wasz partner odbierze ją w środku służbowego spotkania lub kiedy cieszy się zasłużonym wakacyjnym wypoczynkiem na plaży. W każdym wypadku może znajdować się w towarzystwie wielu osób czy w miejscu publicznym, gdzie nie będzie mógł swobodnie okazać swoich uczuć. Działająca jak podżegacz wiadomość może wywołać niepohamowaną chęć zobaczenia Was i znalezienia się u Waszego boku, ale w momencie, w którym ta wiadomość go zaskoczyła, nic nie może zrobić ze swoim pragnieniem... Nadal nie wydaje się Wam to podniecające?

Takie wiadomości należy sporządzać ze szczególnie dużą uwagą. Pamiętajcie, że nie wiecie, co w tym momencie będzie robił partner ani w jakim będzie nastroju. Trzeba starać się wysondować grunt. Na początek wiadomość sugestywna i metaforyczna... Pozwólcie ponieść się wyobraźni, w której jesteście na plaży... Być może wystarczy opisać, jak słońce pieści Waszą skórę i jak rozpala pod środka płomień pożądania. Albo jak zimna i słona morską wodą pieści najbardziej sekretne zakamarki ciała i zwilża skórę. Wysyłane z domu, z biura czy ze sklepu...

Niemal każde miejsce jest odpowiednie, aby wysłać wiadomość rozpalającą pożądanie partnera, która sprawi, że nie będzie mógł przestać o Was myśleć, dopóki Was nie zobaczy. Jeżeli otrzymamy odpowiedź, można zmienić ton na bardziej śmiały. Albo nawet nie, może lepiej utrzymać atmosferę tajemniczości. Tylko Wy znacie naturę Waszego związku z partnerem, a zatem będziecie wiedzieli,

jaki jest najwłaściwszy sposób podniecenia go za pomocą jedynie 160 znaków. Stanowi to duże wyzwanie, ale z pewnością warto zachodu!

Postęp w technologii pozwala korzystać z coraz to nowych możliwości... Teraz można nawet wysłać wiadomość ze zdjęciem, dźwiękiem, a nawet krótki filmy wideo. Odważycie się?



74

Zredagowanie krótkiej wiadomości tekstowej jest nie lada sztuką. Większość otrzymywanych wiadomości natychmiast kasujemy... jednak niektóre będziemy wspominać przez lata.

Seks przez Internet

Wiele osób czuje prawdziwą niechęć do seksu przez Internet, zwanego również cyberseksem, jednak na całym świecie miliony internautów uprawiają go każdego dnia. Bez cienia wątpliwości nie można go porównać z seksem w rzeczywistości, ale w razie potrzeby może on dostarczyć sporej dawki podniecenia.

Pierwszą możliwością, najczęściej praktykowaną, jest uprawianie cyberseksu z nieznanym. Istnieje wiele możliwości, ale najpopularniejszą jest poznanie kogoś na czacie i rozpoczęcie z nim rozmowy o charakterze erotycznym. Czy pociąga Was taka możliwość? Odważcie się ją wypróbować, ale postarajcie się być oryginalni. W sieci pełno jest osób poszukujących szybkiego orgazmu. Mała dawka zmysłowości, bo należy pamiętać, że za literami kryje się prawdziwy człowiek z krwi i kości, i trochę wyobraźni zapewnią Wam absolutny cybersukces. Bez konieczności kłamania, przeżyjecie niesamowite fantazje o strażakach i uwalnianych z opresji

75

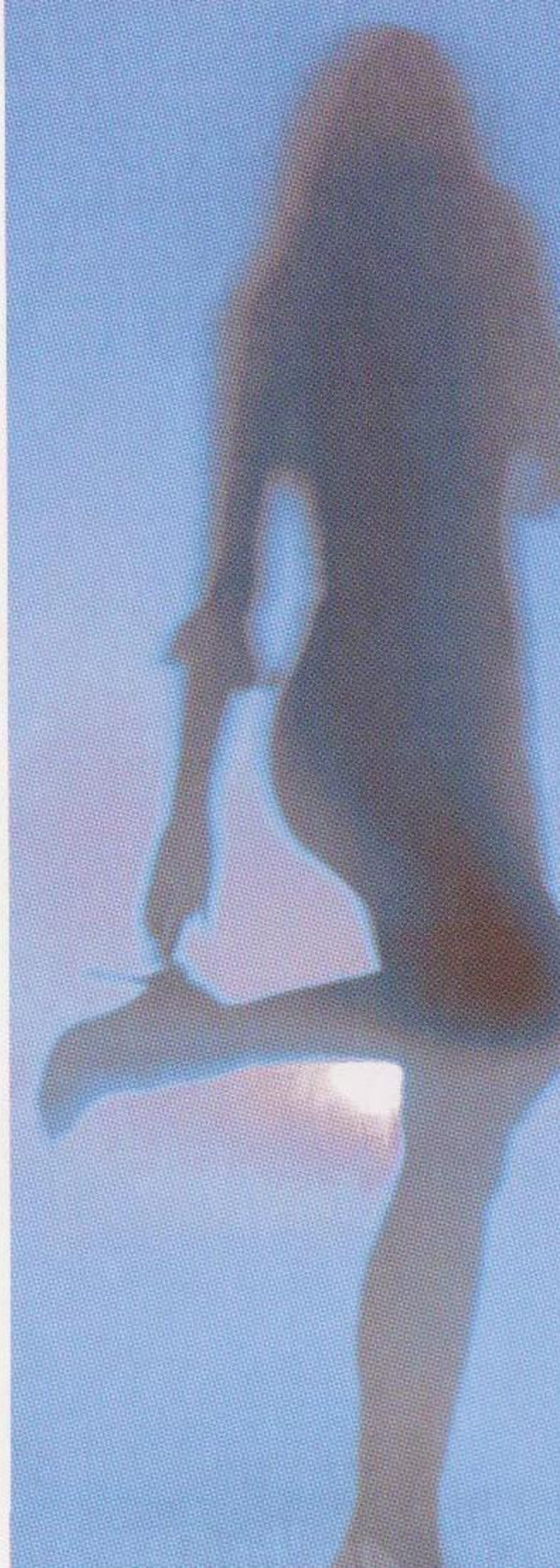
Seks z partnerem za pośrednictwem Internetu, gdy dzielą Was spore odległości, zyskał przewagę nad telefonicznym przez swą multimedialność, a poza tym zwykle bywa dużo tańszy!



damach, o seksownych ratowniczkach i wylawianych przez nie na wpół żywych topielcach, o przełożonych i podwładnych, o profesorach i studentkach... W tej sferze wszystko ma znaczenie, ale sami znajdziecie furtkę do stymulowania wyobraźni. Inna możliwość polega na zamontowaniu małego urządzenia, zwanego kamerą internetową, która umożliwi kontakt wzrokowy z osobą, z którą rozmawiamy. Z jej pomocą nie tylko będziecie mogli oglądać się podczas sesji masturbacji, ale również dostarczyć wirtualnych wrażeń poprzez striptiz czy inne niezliczone figle mniej lub bardziej erotyczne.

Przy innych okazjach Internet może zastąpić telefon, gdybyście chcieli zbliżyć się do partnera, który jest daleko. Czaty czy wideokonferencje mogą ułatwić namiętną sesję erotyczną z partnerem... łącząc wszystkie fantazje realizowane przez telefon i kamerę internetową przekazującą obraz spełniania tych fantazji. Brzmi coraz lepiej, nieprawdaż?

W każdym razie trzeba pamiętać, że Internet jest środkiem, nigdy celem w samym sobie. Zastąpienie realnych związków związkami wirtualnymi może okazać się chorobliwe i nie spełnić Waszych pragnień, ale jako uzupełnienie ich... czemu by nie? Czas gna do przodu, i chociaż nie zawsze jest możliwe, a nawet pożądane, dostosowanie się do wszystkich zmian, nie należy ich odrzucać tylko dlatego, że wydają nam się dziwne. Dajcie szansę Internetowi, który jest przecież niczym innym, jak kolejną formą komunikowania się, a komunikacja zawsze dawała dobre rezultaty, czyż nie?





76

Gdy mężczyzna darzy kobietę prawdziwą miłością, a ona uszczęśliwia go w każdej dziedzinie ich związku, czuje się bardzo ważny, gdy wszyscy naokoło pozostają pod urokiem jego partnerki.

Podobnie kobiety czują się zadowolone, gdy ich mężczyzna jest elegancki, a przede wszystkim, gdy dba o higienę osobistą.

Poza tym dbanie o ciało i sylwetkę nigdy nikomu nie wyszło na złe, a sprawia, że nie można nam się oprzeć.

Wygląd zewnętrzny

Powinniśmy dbać o wygląd zewnętrzny, jako że pierwsze spojrzenie może być decydujące w kwestiach miłosnych. Jeżeli ubierzecie się w uwodzicielski sposób, z pewnością kogoś uwiedziecie. Aspekt fizyczny ma duże znaczenie dla kogoś, kogo chcielibyśmy przy sobie zatrzymać. Dopiero później możemy udowodnić naszą atrakcyjność, nasz wdzięk i powab oraz naszą fascynującą osobowość, aby całkowicie oszołomić partnera.

Poznaliśmy już mnóstwo sztuczek, dzięki którym partner znajdzie się w siódmym niebie, jednak to my będziemy jego przewodnikiem w pokonywaniu schodek po schodku ekscytującej drabiny rozkoszy. Gdy partnerzy w każdym momencie swego związku pozostają sobą zafascynowani, to gwarantuje im to wspólne pozycie satysfakcjonujące obojga.

Gdy jesteście w towarzystwie innych osób, istotne jest, aby partner mógł się Wami pochwalić. Mężczyźni uwielbiają, gdy inni podziwiają to, z jak fantastyczną, elegancką, atrakcyjną i sprytną kobietą się spotykają. Niech wiedzą, że to on zdobył tę najpiękniejszą, a nawet niech wyobrażają sobie, co kryje się pod tą piękną suknią. Kobiety zaś lubią chwalić się mężczyzną wykształconym, eleganckim, zabawnym i szarmanckim, którego mogłyby im pozazdrościć wszystkie koleżanki.

77

Nie ma nic
lepszego
od niespodzianek,
gdy mamy zamiar
zwiększyć apetyt
seksualny.
Noście niewinną
bieliznę na zmianę
z bardziej odważną.
Gdy do snu kobieta
założy koszulkę
z dekoltem,
z jedwabistej tkaniny,
która przyklei się
do jej ciała,
będzie wyglądała
seksownie
i elegancko,
a gdy pojawi się
w koszulce,
od której
upřednio odcięła
kawałek,
który rozdarty
powiewa,
odstaniając piersi,
kochanek poczuje
w sobie gotowość
na wszystko.

Znaczenie bielizny

Po powrocie do domu cały uwodzicielski czar kobiety powinien zostać skierowany na partnera, a żeby osiągnąć powalające wrażenie, kochanka powinna szczególnie zatroszczyć się o to, w czym ukrywa swoje uwodzicielskie ciało, czyli o swoją bieliznę.

Z rezultatów przeprowadzonych ankiet wynika, że ponad 80% mężczyzn bardziej podnieca kobieta nie całkiem rozebrana niż całkowicie naga, a zwłaszcza ubrana w czarną bieliznę, w pończochach przypiętych do pasa, ogólnie w delikatnych, śliskich tkaninach, przyklejających się do ciała.

Podsumowując rezultaty ankiet, niezawodna sztuczka, aby wprawić mężczyznę w zachwyt, miałyby następujący przebieg: kobieta rozbiera się w zwolnionym tempie przed mężczyzną. Pod bluzką nosi biustonosz z miseczkami odstaniającymi fragmenty brodawek. Zapinana na suwak spódnica po rozpięciu zsuwa się przy nieznacznym ruchu bioder, odstaniając pas do pończoch z czarnej koronki i figi tego samego koloru i materiału. Na stopach ma pantofle na wysokiej szpilce. Kobieta podchodzi do łóżka, stawia na nim jedną stopę i rozchyła nogi, pozwalając tym samym mężczyźnie przyglądać się swemu kroczu pokrytemu czarną koronką i odstaniającym się fragmentom warg sromowych w ich pełnej krasie.



78

Pomyślcie, że pierwsze wrażenie zwykle bywa najważniejsze, a w brzydkich kalesonach, starych, a co gorsza brudnych, moglibyście wywołać nieprzyjemne i niewłaściwe wrażenie.

Bielizna męska

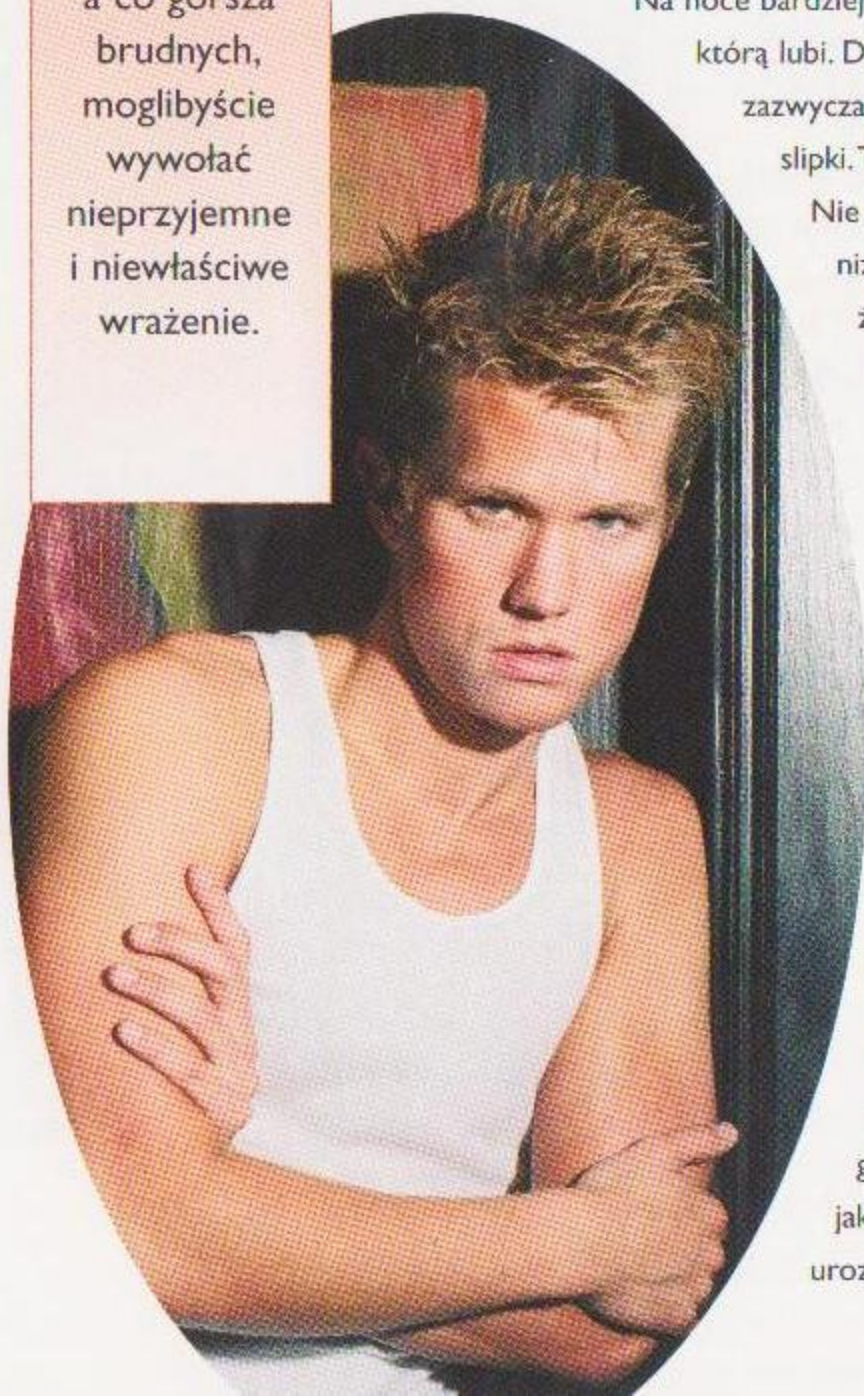
Zazwyczaj dużo mówi się o bieliznie kobiecej, ale mężczyzna również powinien dbać o swoje odzienie! Na pierwszej randce moment rozbierania się jest niezwykle delikatny.

Na noc bardziej wyjątkowe powinien wybierać bieliznę, którą lubi. Dopasowane bokserki sprawiają zazwyczaj dobre wrażenie, choć niektórzy wolą slipki. Tylko niech nie będą za duże!

Nie ma nic bardziej nieestetycznego niż rozciągnięta bielizna i wrażenie, że nie ma się czym jej wypełnić.

Luźne kalesony zwykle rozmijają się z wyobrażeniem o atrakcyjności seksualnej, choć niektórym kobietom się podobają. W przypadku męskich stringów odrzućcie całkowicie pomysł ze slipkami o deseni lamparciej skóry czy podobnymi, chociaż gdy mężczyzna jest odważny, może spróbować jakiegoś prostego, dyskretnego i seksownego modelu.

Jeżeli chodzi o podkoszulki, to ostatnio wyszły z mody, tak że lepiej ich nie zakładać na romantyczne randki... chociaż gdy sprawiają, że mężczyzna wygląda jak model, mógłby podkoszulkiem urozmaicić swój striptiz.

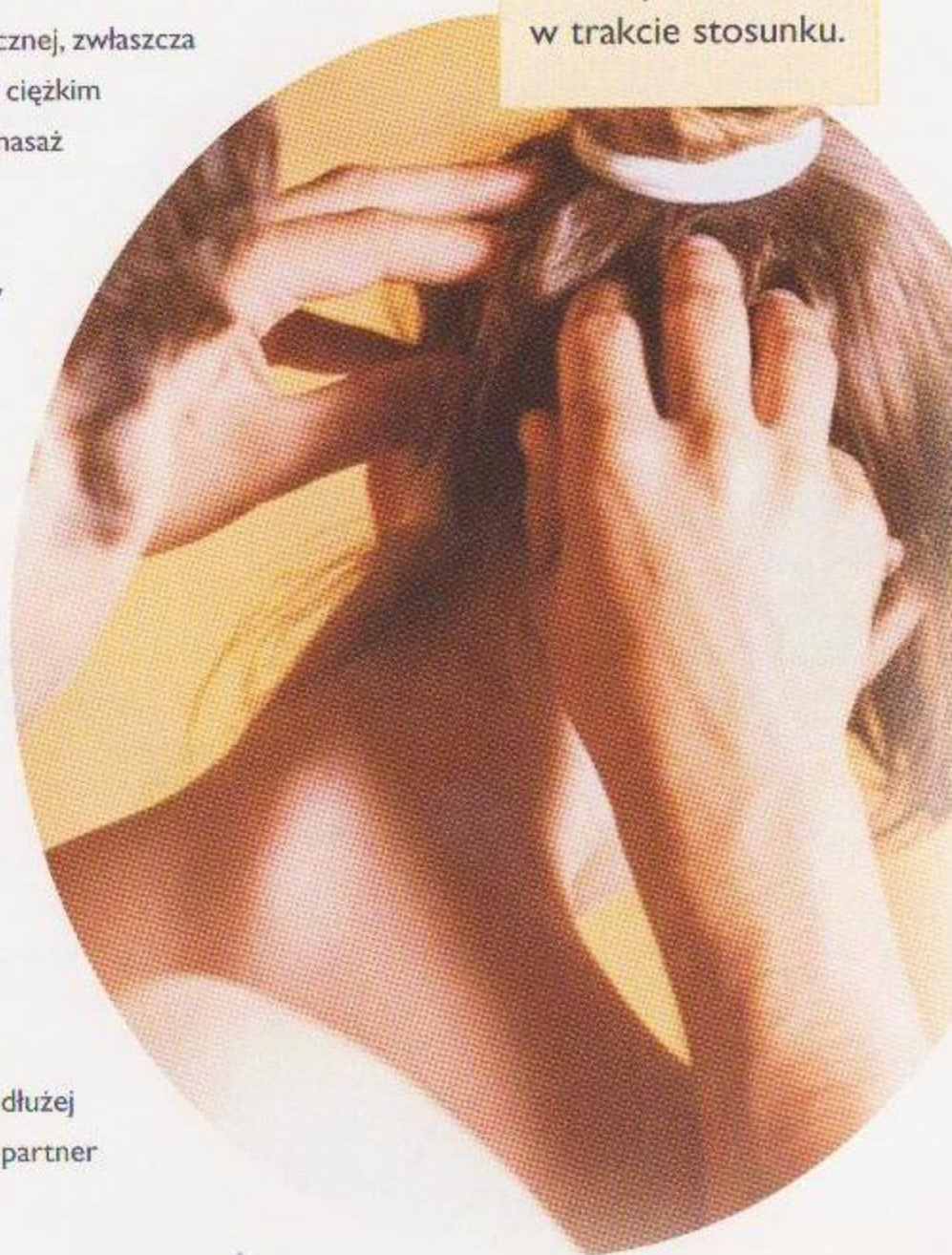


Masaże kapilarne można również stosować w trakcie innych czynności seksualnych, jak pocałunki, pieszczoty, seks oralny czy nawet w trakcie stosunku.

Strefy erogenne. Włosy

Chociaż włosy nie posiadają zakończeń nerwowych, a co za tym idzie nie wywołują żadnych doznań to skóra na głowie jest bardzo uwrażliwiona, zarówno u mężczyzn, jak i u kobiet, a zatem warto ją pieścić.

Przed rozpoczęciem sesji erotycznej, zwłaszcza gdy partner wraca do domu po ciężkim dniu pracy, można mu sprawić masaż kapilarny głowy. Sadzamy go na wygodnym krześle lub wygodnej sofie, przechylamy do tyłu jego głowę i zaczynamy ją pieścić i bawić się jego włosami. Z początku delikatnie wodzimy po głowie palcami, uciskając raz mocniej raz słabiej i kreśląc kółka. Jeżeli ma długie włosy, można je delikatnie i ostrożnie rozplątywać. Jeżeli są bardzo krótkie, najlepiej przesuwając dłoń po skórze głowy od karku aż po czubek, co wywołuje niezwykle przyjemne doznania. Taki masaż powinien trwać nie dłużej niż pięć, dziesięć minut, inaczej partner tak się zrelaksuje, że aż uśnie.



Uszy

Uznaje się powszechnie, że strefa okolic uszu jest jedną z najbardziej wyróżniających się stref erogennych zarówno u mężczyzn, jak i u kobiet. Nasze organy słuchu posiadają wewnątrz i wokół serię zakończeń nerwowych, co sprawia, że są wysoce czuły na pieszczoty częściami ciała. Odpowiednie pobudzanie uszu jest całą sztuką, którą można wykonywać rękoma, wtedy delikatnie je pieścimy i masujemy, lub ustami, co jest jeszcze lepszym sposobem. Spróbujcie gryźć powoli płatek ucha partnera. Czubkiem języka pieścicie zewnętrzną część ucha, jednocześnie pojękując mu delikatnie do ucha. Kąsajcie płat ucha i niespodziewanie, gdy najmniej tego oczekuje, obejmijcie ustami całe ucho i pocałujcie głęboko. Ten rodzaj stymulacji cudownie uzupełniają w zależności od sytuacji wyznania erotyczne lub romantyczne, szeptane uwodzicielsko i namiętnie do ucha partnera, aby go jeszcze bardziej podniecić.

80

Wiele osób nie potrafi oprzeć się pieszczotom uszu. Przypomnijcie sobie o tej sztuczce, gdy partnera zaczniesz „boleć głową”.



Szyja

Wszyscy wiemy, i to z własnego doświadczenia, że największa część napięcia i stresu gromadzi się w strefie szyi. Kto nie życzyłby sobie po powrocie do domu po wykańczającym dniu, aby ten ktoś wyjątkowy sprawił mu relaksujący masaż szyi i ramion. W drżenie potrafi wprawić ciało samo wyobrażenie wprawnych dłoni rozpędzających czule wszystkie napięcia i troski. A kto wie, może ten niewinny masaż doprowadzi do bardziej zmysłowych czynności?

W każdym razie najbardziej nadającym się do pieścizot szyi organem są usta. Całujmy szyję ukochanego, wykorzystując usta i język, a nawet kąsajmy go niczym hrabia Drakula. A jeżeli chodzi o „malinki”... następnego ranka mogą wiele powiedzieć o wydarzeniach zeszłej nocy, ale mimo wszystko są zabawne. A nikomu nie powinno przeszkadzać pokazywanie z dumą dowodów spędzenia prawdziwie upojnej nocy. Ale uwaga, nie należy ich zostawiać przed ważnym spotkaniem służbowym.

81

Podczas uprawiania seksu nie zapominajcie o właściwym stymulowaniu szyi partnera. Za każdym razem, gdy zbliżacie się, by go pocałować, wykorzystajcie bliskość i postarajcie się delikatnie go ugryźć w szyję lub ją polizać.



Plecy

Podobnie jak szyja, plecy są miejscem równie hojnie obdarzonym zakończeniami nerwowymi, w którym z dużą łatwością zbierają się napięcia, które wywołuje stresujący tryb życia dzisiejszych czasów. Masaże pleców są i zawsze były elementem przynoszącym dużo ukojenia, a z pomocą aromatycznego olejku dłonie ukochanego mogą czynić prawdziwe cuda. A nawiasem mówiąc, zawsze gdy mamy zamiar wykonać masaż pleców partnera, wymagajmy całkowitej nagości. A wtedy możliwości się zwielokrotnią.

Oprócz masażu istnieje kilka innych rzeczy, które moglibyśmy zrobić z plecami partnera. Spróbujcie ześliznąć się paznokciami po całej ich długości, a z pewnością mu się to spodoba. W przypiływie namiętności można to uczynić z większą siłą, drapiąc go naprawdę, ale starając się nie uczynić mu krzywdy. Można również łaskotać plecy piórkiem, co również jest pysznym pomysłem.

A naprawdę zmysłowa pieszczota polega na pokryciu całego swojego ciała olejkiem do masażu i wykonaniu takiego masażu całym własnym ciałem: brzuchem, piersiami, genitaliami, pośladkami, a nawet plecami... Taki rodzaj kontaktu może dla obojga kochanków okazać się bardzo podniecający.

82

Plecy również nie potrafią się oprzeć urokowi ust. Godne polecenia jest ich całowanie, kąsanie, ssanie czy lizanie.



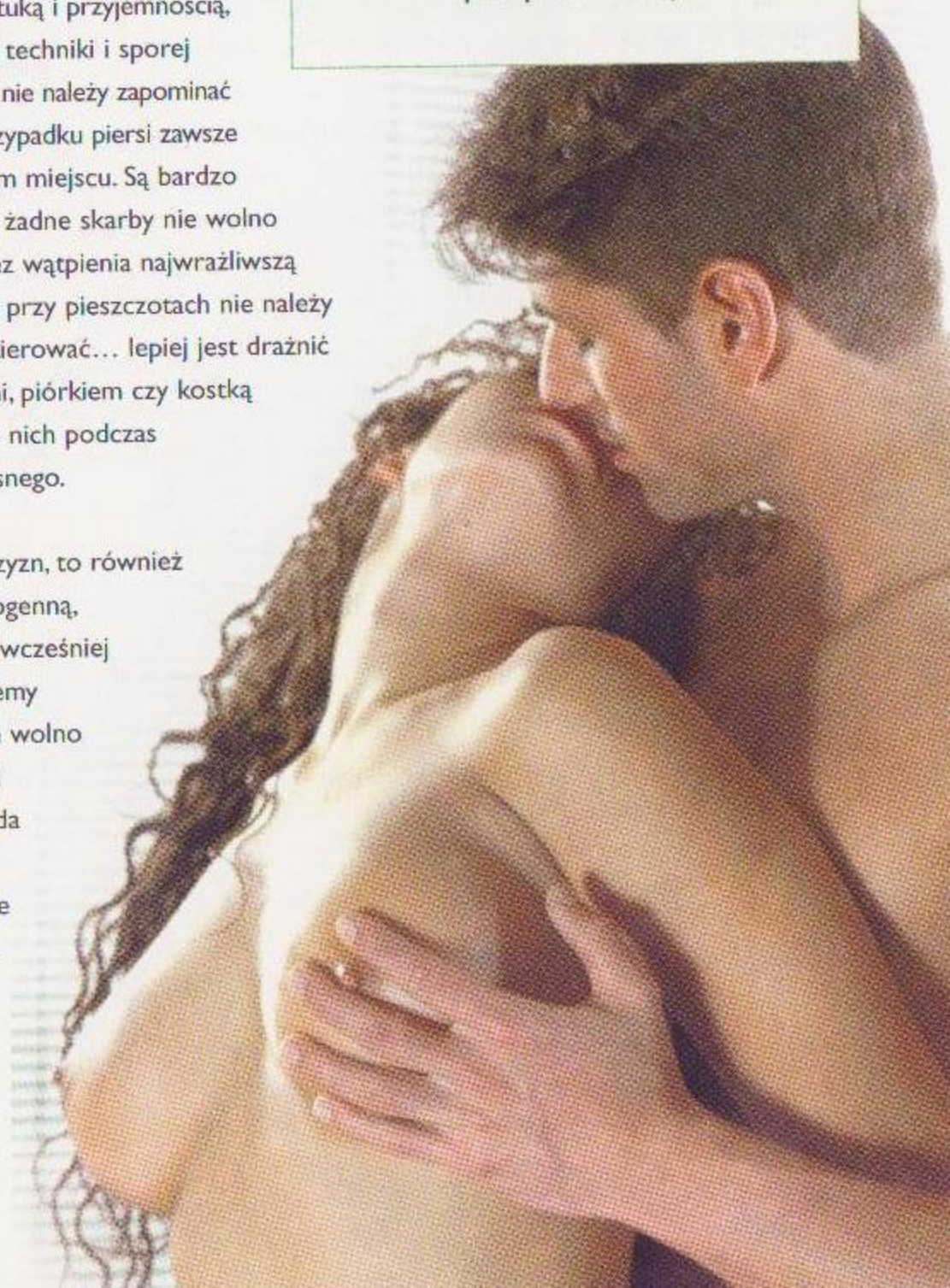
Piersi

Piersi są z pewnością jedną z najwrażliwszych i najbardziej erogennych stref kobiecego ciała, poza tym dla mężczyzn stanowią szczególnie podniecający atrybut kobiecości. Ich właściwa stymulacja jest zarazem sztuką i przyjemnością, która wymaga określonej techniki i sporej dawki zaangażowania. No i nie należy zapominać o delikatności, która w przypadku piersi zawsze powinna być na pierwszym miejscu. Są bardzo delikatną strefą, której za żadne skarby nie wolno potraktować szorstko. Bez wątplenia najwrażliwszą częścią piersi są sutki, ale przy pieszczotach nie należy od początku się ku nim kierować... lepiej jest drażnić całe piersi rękoma, ustami, piórkiem czy kostką lodu... i nie zapominać o nich podczas jakiegokolwiek aktu miłosnego.

Co się tyczy piersi mężczyzn, to również są one dla nich strefą erogenną, a zwłaszcza sutki, jak już wcześniej wspominaliśmy. Gdy chcemy mężczyznę podniecić, nie wolno zapominać, że usta, wargi i zęby mogą sprawiać cuda w okolicach brodawek sutkowych, a efekt będzie podobny do podniecenia, jakie osiągają kobiety podczas pieszczenia tych stref.

83

Piersi są jedną z najatrakcyjniejszych pod względem seksualnym części ciała mężczyzn i kobiet. Nie zapominajcie odpowiednio się o nie troszczyć, ponieważ mogą przynieść niezliczone korzyści, gdy spotkają się z przedstawicielem płci przeciwnej.



Brzuch

Czy ktoś może wątpić, że płaski brzuch jest bardzo atrakcyjny? Kobiety z wysmukłą talią i mężczyźni z piękną muskulaturą z pewnością stanowią część kanonu urody naszych czasów. Jednakże każdy brzuch ma coś wyjątkowego i każdy jest jednakowo erogenny.

W kontekście gier wstępnych brzuch odgrywa bardzo ważną rolę. Gdy zamierzamy uprawiać seks oralny, jest dobrym miejscem do kuszenia partnera przez zsuwanie się językiem w kierunku pępka, coraz niżej, coraz niżej... po czym gwałtowne unoszenie się. Z drugiej strony boki brzucha są niezwykle wrażliwe na dotyk dłoni czy języka. Jeżeli chodzi o łaskotki, to wielu ludzi ich nie znosi, ale wielu uważa, że są bardzo podniecające, są i osoby, które ich po prostu nie mają. W każdym razie klasyczna już bitwa na łaskotki jest bardzo zabawna przed rozpoczęciem zbliżenia miłosnego.

84

Brzuch jest strefą szczególnie odpowiednią na wypróbowanie zabawy z kontrastem temperatur i kostką lodu lub z nakładaniem na nie niektórych elementów pożywienia, jak bita śmietana czy czekolada.



Pośladki

Czy pośladki naprawdę są strefą erogenną? Tak naprawdę cała skóra jest organem odpowiednim do przyjmowania pieszczot seksualnych, ale trzeba przyznać, że pośladki nie przypominają najwrażliwszej części ciała. A jednak zostały uznane za strefę erogenną ze względu na znaczenie, jakie mają dla większości osób. Kobięca pupa zawsze była bardzo erotyczną częścią ciała, którą mężczyźni podziwiali mniej lub bardziej bezczelnie... a od jakiegoś czasu pośladki stały się również erotyczne u mężczyzn, do tego stopnia, że niewielu mężczyzn nie stara się, aby mieć pięknie uformowane pośladki. A zatem, zmieniawszy się w obiekt pożądania seksualnego, stały się również strefą, o którą trzeba się troszczyć podczas związków intymnych. A jak? Pieszczotami, ukąszeniami, uszczypleniściami... a możliwości jest nadal wiele. Klapsy mogą okazać się bardzo podniecające dla wielu osób, a zaletą pośladków jest to, że boją mniej niż inne części ciała.

85

Klaps wymierzony w trakcie zbliżenia intymnego nie powinien być interpretowany jako gest ponizenia czy ukarania, tylko jako pieszczota czy jej alternatywna forma podniecenia partnera.

86

Pewna praktyka w seksie tantrycznym polega na uciśnięciu krocza mężczyzny tuż przed momentem ejakulacji, aby zapobiec wytryskowi spermy. Chociaż tej techniki nigdy nie oceniono z naukowego punktu widzenia, nie poleca się stosowania jej bez uprzedniego zasięgnięcia informacji o tej odmianie seksu, gdyż niewłaściwe jej zastosowanie mogłoby okazać się szkodliwe.

Krocze

Strefa, która znajduje się pomiędzy genitaliami a odbytem, dokładnie między nogami, nosi nazwę krocza i jest jedną z najważniejszych, a jednocześnie nadal wystarczająco niezbadanych stref erogennych ciała ludzkiego. Ponieważ krocze jest strefą tak intymną i ukrytą, już samo pozwolenie ukochanej osobie na zbliżenie się do niej jest podniecające. A poza tym krocze jest wypełnione zakończeniami nerwowymi, co sprawia, że pobudzanie go jest bardzo podniecające. A jak to robić? Można rozpocząć pieszczotę palcami, delikatnie i powoli, stopniowo zwiększając nacisk, jak w przypadku masażu. Można również pieścić je językiem podczas seksu oralnego. Trzecią możliwością jest pieszczota krocza penisem, którą partner może zaoferować swej kochance przed rozpoczęciem zbliżenia. Jeżeli z jakiegoś powodu nie ma ona ochoty na pełen stosunek, może zacisnąć nogi na penisie znajdującym się między nimi i w ten sposób symulować stosunek. Jednak krocze nie nawilża się jak pochwa, a zatem starajcie się wykorzystać jakiś olejek lub krem nawilżający.





Stopy

Stopa jest jedną z najbardziej kontrowersyjnych części ciała. Podczas gdy jedni nie darzą stóp żadną pieśczołą lub zwyczajnie je ignorują, dla drugich stają się

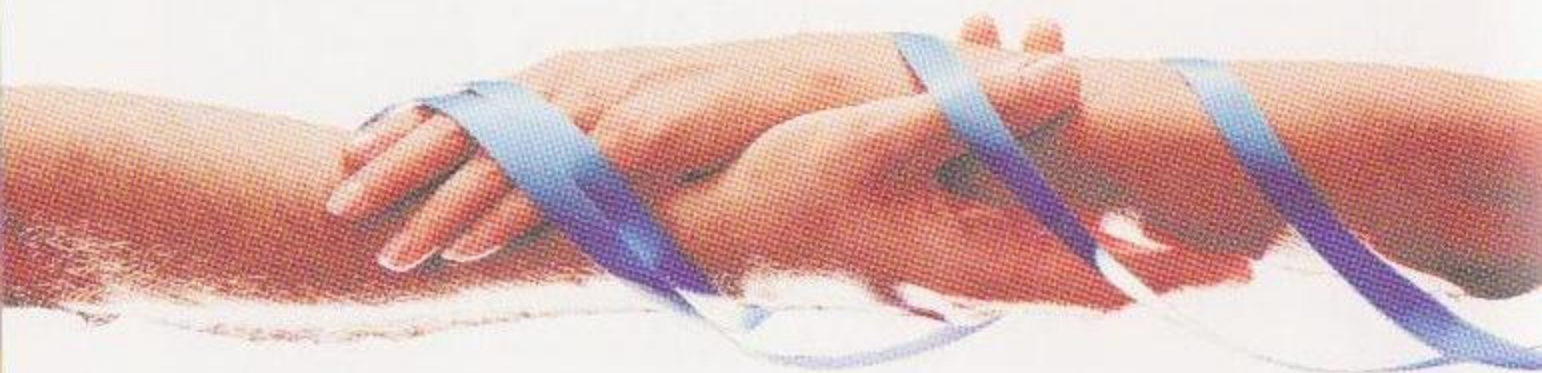
fetyszem. Są też ludzie, którzy uwielbiają pieśczoły stóp, i są tacy, którzy odczuwają potworne łaskotki, przypominające prawdziwą torturę. Z całą pewnością jednak można powiedzieć, że odpowiednio stymulowane mogą okazać się potężnymi strefami erogennymi, chociaż należałoby się dostosować do indywidualnych upodobań.

Istnieje wiele sposobów na stymulowanie stop. Jednym z nich jest masaż z użyciem olejku lub kremu... A jeżeli partner zadał sobie trud i poznał niektóre sztuczki refleksoterapii, może osiągnąć prawdziwie cudowne efekty. Inną bardzo podniecającą możliwością jest pobudzanie stóp ustami i językiem. Jeżeli oboje nie macie zastrzeżeń do tej pieśczoły, to możecie odkryć nowe i niespotykane doznania.

Oczywiście, nie trzeba nawet mówić, że higiena tej części ciała jest szczególnie wymagana, bo jeżeli nie zatroszczymy się o stopy, to dla nikogo nie okażą się atrakcyjne i nikt nie będzie ryzykował ich ssania, całowania czy lizania.

87

Spróbujcie ssać stopy partnera palec po palcu, imitując w ten sposób seks oralny. To jedna z praktyk pomagających kwitnąć pożądaniu.



88

Kontakt między dłońmi może okazać się równie intymny jak stosunek seksualny.

Nie pozwólcie, aby ten tak zwyczajny przecież akt stracił choć odrobinę ze swojej zmysłowości.

Dłonie

Nigdy nie zapominajcie o tej tak ważnej części ciała! Dłonie są prawie jak oczy, za ich pomocą poznajemy świat. Są z natury organem dotykowym, który dostarcza nam bogactwa doznań i informacji.

Kontakt dłoni obojga kochanków, powszechnie znany jako trzymanie się za ręce, jest jednym z niewielu zachowań seksualnych powszechnie akceptowanych w miejscach publicznych, więc wykorzystujcie to. Starajcie się przezwyciężyć nieśmiałość i nie bójcie się trzymać ręki ukochanej osoby w miejscu publicznym. Podczas spotkania towarzyskiego czy kolacji w szerszym gronie możecie

trzymać się za ręce pod stołem i bawić nimi w zmysłowy sposób, aby przygotować się do dalszych pieszczot.

A gdy jesteście sami, możecie je całować, ssać i lizać, pamiętając, jak bardzo wrażliwą są strefą.

Możemy również prowadzić ręce kochanka, by pieścił nimi nasze ciało tak, jak lubimy, a jeżeli na dodatek mamy zasłonięte oczy, to tym lepiej.



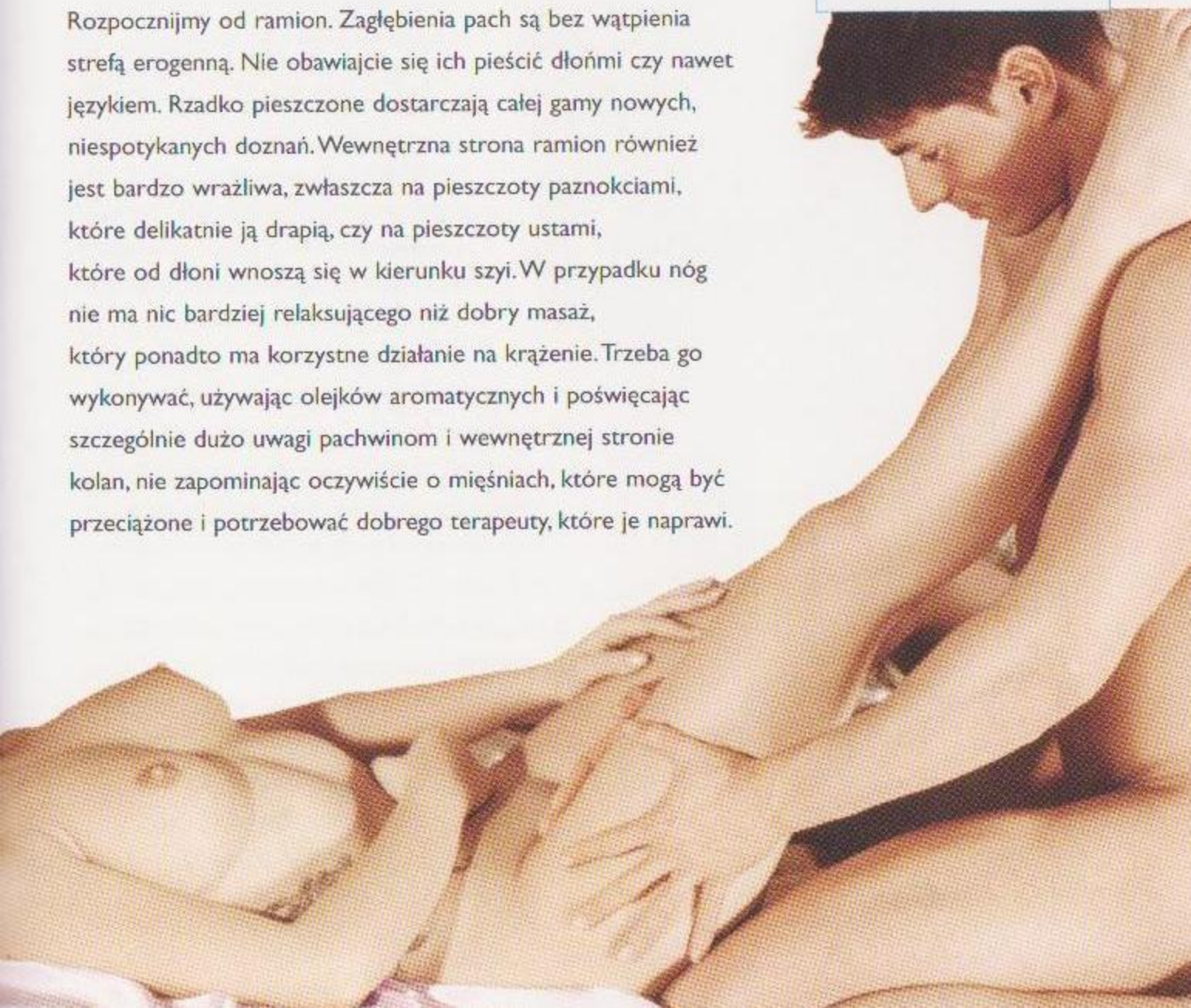
Ramiona i nogi


Kończyny zwykle nie są uznawane za szczególnie obdarzone potencjałem erotycznym strefy, ale jeżeli przyłożymy trochę starań, to z łatwością odkryjemy, że znajdują się na nich bardzo wrażliwe miejsca, poza tymi, które na całej powierzchni ramion czy nóg mogą wywoływać bardzo przyjemne doznania.

Rozpocznijmy od ramion. Zagłębienia pach są bez wątpienia strefą erogenną. Nie obawiajcie się ich pieścić dłońmi czy nawet językiem. Rzadko pieszczone dostarczają całej gamy nowych, niespotykanych doznań. Wewnętrzna strona ramion również jest bardzo wrażliwa, zwłaszcza na pieszczoty paznokciami, które delikatnie ją drapią, czy na pieszczoty ustami, które od dłoni wnoszą się w kierunku szyi. W przypadku nóg nie ma nic bardziej relaksującego niż dobry masaż, który ponadto ma korzystne działanie na krążenie. Trzeba go wykonywać, używając olejków aromatycznych i poświęcając szczególnie dużo uwagi pachwinom i wewnętrznej stronie kolan, nie zapominając oczywiście o mięśniach, które mogą być przeciążone i potrzebować dobrego terapeuty, które je naprawi.

89

Jeżeli nauczymy się wykonywać masaż limfatyczny na nogach, możemy tym samym sprawić partnerowi dużo przyjemności, a zarazem przyczynić się do jego dobrego stanu zdrowia.





Depilacja w przypadku kobiety

W naszej zachodniej kulturze, a szczególnie w Hiszpanii czy Ameryce Łacińskiej, jak się wydaje, kobiety są wręcz zmuszone do depilowania się. Gdy kobieta ma owłosienie na nogach, stanowi to powód, aby nie pójść na plażę czy nawet, w przypadku kobiet bardzo troszczących się o swój wygląd, zaniechać zbliżeń miłosnych... bo w tak poważnych sprawach decyzja należy do kobiety. W każdym razie jest oczywiste, że mężczyźni w naszej kulturze uważają owłosienie kobiece za zdecydowanie niepożądane.

Jednak istnieje jeden wyjątek, którym jest owłosienie łonowe. Depilować je czy nie depilować? Gusta i trendy się zmieniają. Przed kilkoma laty wydawało się nie do pomyślenia, żeby kobieta nie miała owłosienia na organach płciowych, a w obecnych czasach coraz częstsza jest całkowita depilacja czy nawet depilacja artystyczna, pozostawiająca trochę włosów ułożonych w sugestywnej lub zabawnej formie. Zmieniają się również upodobania mężczyzn, tak że wybierając konkretną opcję trzeba trochę zaryzykować... chociaż dlaczego by nie włączyć partnera do czynności depilowania owłosienia łonowego?

90

Istnieją kultury, w których obecność owłosienia na kończynach czy nawet na twarzy uważa się za atrybut urody.

Depilacja w przypadku mężczyzny

To, co kiedyś wydawało się nie do pomyślenia, obecnie staje się zwyczajem. Coraz więcej mężczyzn decyduje się na całkowitą depilację, nie tylko rezygnując z zarostu na twarzy, ale również z owłosienia na nogach, ramionach, torsie czy tylnych częściach ciała. A zatem doszliśmy do tego, że owłosienie na plecach prawie powszechnie uważa się za nieestetyczne. Czy powinno ustępować się wobec dyktatu mody? Wybór jest sprawą indywidualną, jednak dobrze jest mieć na uwadze, że nie wszystkie kobiety są zgodne w tej kwestii, a wiele z nich uważa mężczyzn bez owłosienia za nazbyt infantylnych. Ale dopóki mężczyźni nie zdecydują się na depilację laserową, decyzję ciągle można zmienić.

Jeśli chodzi o owłosienie łonowe, to coraz więcej mężczyzn je skraca lub całkowicie depiluje. Bez wątpienia, gdy myślimy o seksie oralnym, stanowi to znaczną wygodę dla partnerki, ale, jak powtarzamy po raz kolejny, gusta estetyczne są bardzo różnicowane. Podobnie jak w przypadku kobiet, dobrym pomysłem byłoby włączenie partnerki do pierwszych wycieczek po niebezpiecznym terenie zwanym depilacją...

91

Kanony piękna, tak męskiego, jak kobiecego, zmieniały się z upływem lat. Mężczyzna, który depilował się, jeszcze kilka dekad temu był uznawany za zniewieściałego, podczas gdy obecnie ta praktyka jest na porządku dziennym.



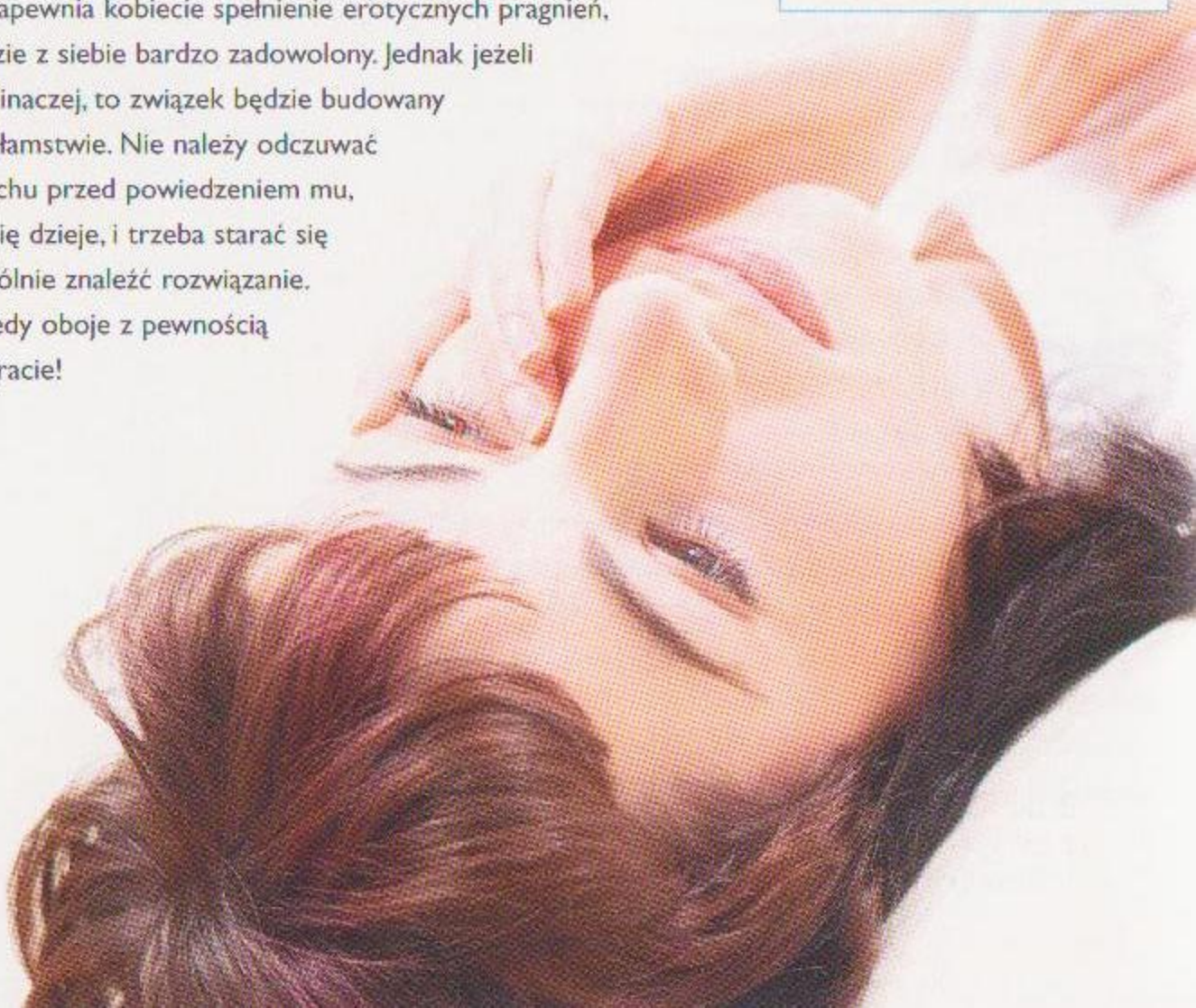
Udawać czy nie udawać?

Wiele kobiet było zmuszonych zadać sobie to pytanie przy jakiejś okazji. Gdy wszystko układa się doskonale, chłopak nam się podoba, nie chcemy urazić jego uczuć... A jeżeli pomimo wszystko orgazm nie nadchodzi, to co powinnyśmy zrobić? Odpowiedź jest oczywiście zawsze sprawą osobistą, ale dobrze jest wierzyć, że prawie każdy problem można rozwiązać, choć zazwyczaj najpierw trzeba przyznać, że problem rzeczywiście istnieje.

Jest bardzo prawdopodobne, że mężczyzna, który wierzy, że zapewnia kobiecie spełnienie erotycznych pragnień, będzie z siebie bardzo zadowolony. Jednak jeżeli jest inaczej, to związek będzie budowany na kłamstwie. Nie należy odczuwać strachu przed powiedzeniem mu, co się dzieje, i trzeba starać się wspólnie znaleźć rozwiązanie. Wtedy oboje z pewnością wygracie!

92

Jeżeli skłamiemy za pierwszym razem, gdy nie osiągniemy orgazmu, z pewnością coraz trudniej będzie się do tego przyznać. Szczerłość jest jednym z najważniejszych elementów potrzebnych, by zbudować satysfakcjonujący związek erotyczny.



Przedwczesna ejakulacja

Jednym z najczęstszych koszmarów dotyczących wielu mężczyzn jest właśnie przedwczesna ejakulacja, czyli to, gdy mężczyzna nie jest w stanie powstrzymać wytrysku, aż jego partnerka nie osiągnie orgazmu. Ponieważ wiele przyczyn leży u podłoża tej przypadłości, istnieje również wiele sposobów jej rozwiązania. Najskuteczniejszą jest zwrócenie się o poradę do seksuologa, który z pewnością oceni przypadek indywidualnie. Jednak istnieją triki, których każdy może się nauczyć, pomagające każdemu mężczyźnie zwiększyć przyjemność seksualną jego partnerki. Pierwszy z nich polega na odkładaniu w czasie momentu zbliżenia. Jeżeli wie, że nie będzie mógł przedłużyć tego okresu zbyt długo, może urozmaicić grę wstępną, uprawiając z nią seks oralny i masturbując przed przystąpieniem do penetracji. W ten sposób można zapewnić to, że kochanka osiągnie orgazm. Inna prosta porada polega na tym, żeby zatrzymać każdy rodzaj stymulacji, gdy poczuje się nadchodzącą ejakulację. To tak zwana technika grzebienia, z którą stosunek może trwać prawie w nieskończoność.

93

Nie powinno odczuwać się wstydu podczas rozmawiania z partnerem o jakimkolwiek problemie natury erotycznej, który nas zaskakuje. Z pewnością oboje rozwiążecie go lepiej niż w pojedynkę.



Gdy orgazm nie nadchodzi...

Gdy utrzymujemy stosunki seksualne, może się dla nas okazać bardzo frustrujące, że nie możemy osiągnąć orgazmu. Jak już wyjaśniliśmy, w większości przypadków wystarczy zapomnieć o sprawie i starać się rozluźnić, aby orgazm sam nadszedł.

Ale co należy zrobić, gdy naprawdę nie nadchodzi?

Jeżeli nie jest to przypadek oziębłości ze strony kobiety czy też jej kochanka, który w takim przypadku powinien się zwrócić o profesjonalną pomoc, najlepiej jest o tym porozmawiać.

Może nie udało się Wam zsynchronizować albo to tylko wynik zbyt dużego zdenerwowania.

Pamiętajcie, że alkohol może mieć niespodziewane efekty, a w przypadku mężczyzny czasami wywołuje

impotencję, jak również może zapobiec nadejściu orgazmu. Trzeba

jednocześnie pamiętać, że jeżeli rzeczywiście nie nadchodzi, to mimo wszystko nie poleca się kontynuowania prób w nieskończoność.

Akt cielesny bez orgazmu nie musi być konieczną porażką, jeżeli oboje rozkoszowaliście się całą resztą rytuału miłości.

94

Uczęszczanie na terapię seksualną nie jest niczym złym. W obecnych czasach mamy mnóstwo środków w zasięgu ręki, więc z pewnością będziemy wiedzieli, jak je wykorzystać.



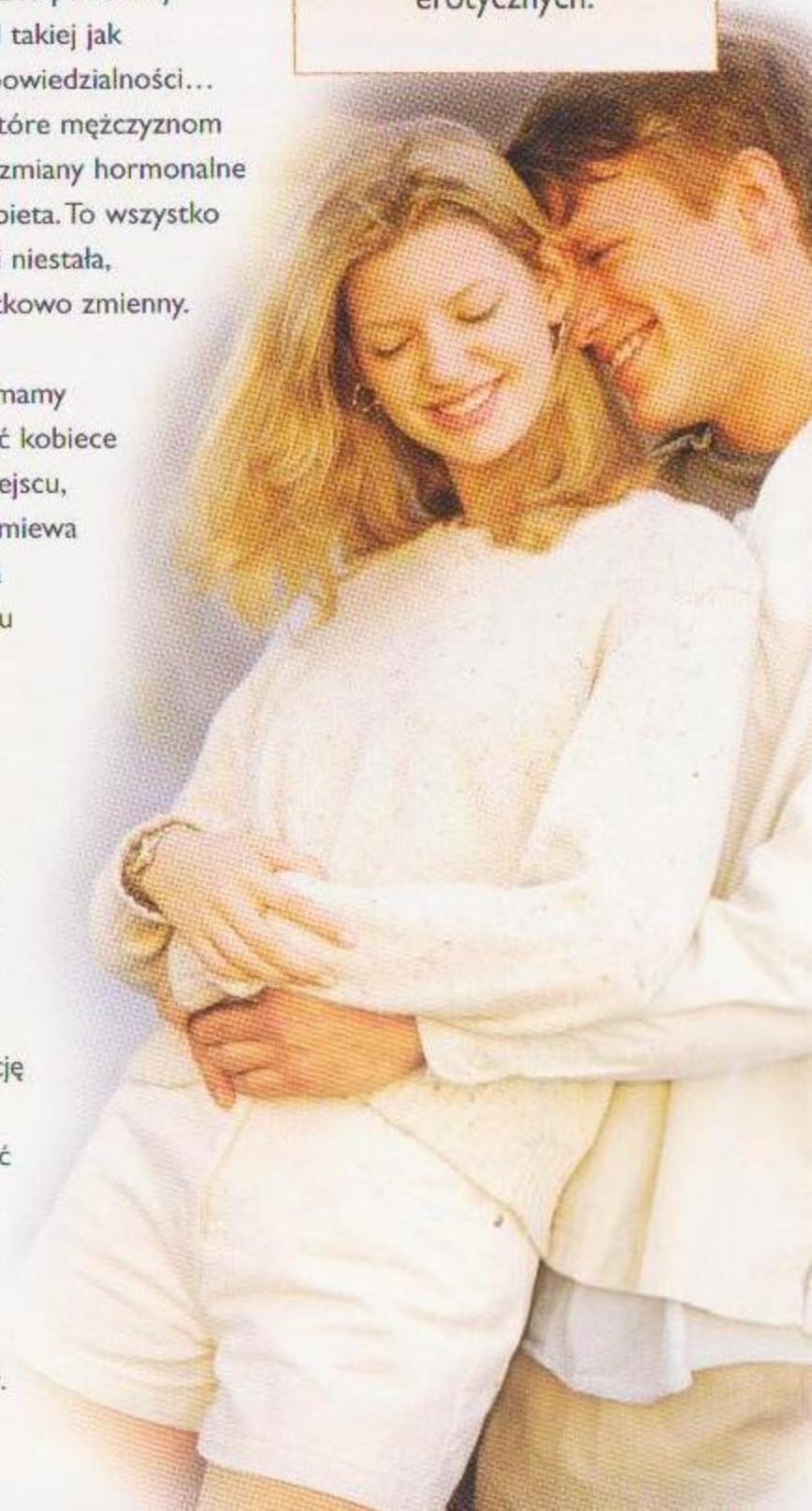
Lepsze dni, lepsze czasy

W dzisiejszych czasach kobiety są poddawane podobnej presji otoczenia jak mężczyźni, na przykład takiej jak wyczerpujący dzień pracy, stres, ciężar odpowiedzialności... Ale muszą również cierpieć z powodów, które mężczyznom są zupełnie obce, jak owulacja, miesiączka, zmiany hormonalne wywołane stanem, w jakim znajduje się kobieta. To wszystko sprawia, że kobieta jest nieprzewidywalna i niestała, a jej nastrój, jeżeli chodzi o seks, jest wyjątkowo zmienny.

Jeżeli mamy doskonałego partnera, to nie mamy problemu. On zawsze będzie umiał obudzić kobiece libido, w każdej chwili i w jakimkolwiek miejscu, jak również będzie rozumiał, że kochanka miewa dni, kiedy budzi się w niej niepohamowana namiętność, a miewa i takie, gdy z początku w żaden sposób nie można jej seksem zainteresować. Jeżeli jest uważnym obserwatorem i zdążył poznać jest cykl miesięczny (a w przypadku, gdy jest on regularny, nie ma żadnego problemu), będzie z pewnością wiedział, że pomiędzy piątym a dziesiątym dniem po miesiączce, czyli podczas owulacji, i na kilka dni przed spodziewanym okresem partnerka jest bardziej chłonna i gotowa na każdą propozycję seksualną, a nawet ma większy apetyt seksualny. W pozostałe dni należy pozwolić odpocząć wyobraźni, ale nie pozostawiać kochanki w spokoju, gdyż seks, choć najwyraźniej jej nie odpowiada, wymaga ciągłości, a jeżeli raz odstępimy, to partner będzie się powoli od nas oddalał.

95

Zaufanie, przywiązanie
i wzajemne poznanie
zwielokrotniają jakość
stosunków
erotycznych.



Doskonała randka

Chociaż w tej książce nie poświęcamy zbyt dużo uwagi sztuce uwodzenia, pomyślcie, że związek erotyczny dwojga osób, patrząc na to z szerszej perspektywy, rozpoczyna się, gdy jeszcze w domu szykujecie się do randki, i nie kończy, dopóki partner nie wróci do swojego domu. Doskonała randka zwiastuje seks kwalifikujący się przynajmniej jako dobry, a w wielu przypadkach jest po prostu cudowny. Bez względu na to, jak długo byście byli razem, a nawet gdybyście byli małżeństwem, które świętowało już złote gody, nigdy nie zapominajcie się stroić przed randką! Każdy lubi widzieć, że partner włożył wiele zachodu w przygotowanie się do randki, że ubrał się w strój, w którym wygląda najkorzystniej i który przy okazji nam się podoba, że się wykąpał, uperfumował i uczesał... jednym słowem, że wyście z nami oznacza dla niego specjalną okazję! Musimy się usilnie starać, aby nie odleciały od nas za daleko te fruujące w żołądku motylki, które czujemy za pierwszym razem, gdy widzimy ukochaną osobę. Poświęćmy trochę czasu

na dokładne zaplanowanie naszych randek,

zawsze zwracając uwagę

na upodobania partnera.

Jeżeli będziemy potrafili

rozkocharć go w sobie

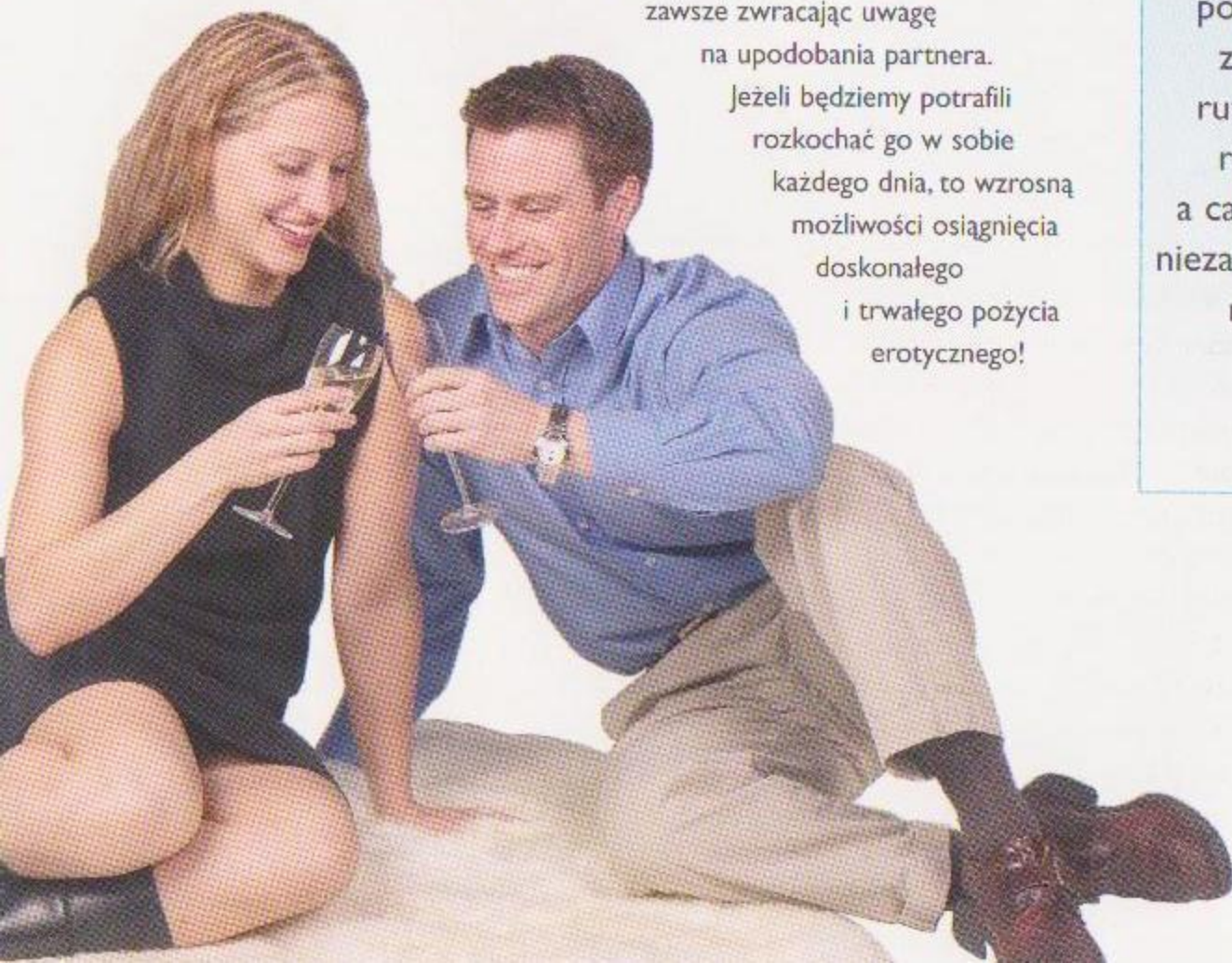
każdego dnia, to wzrosną

możliwości osiągnięcia

doskonałego

i trwałego pożycia

erotycznego!



96

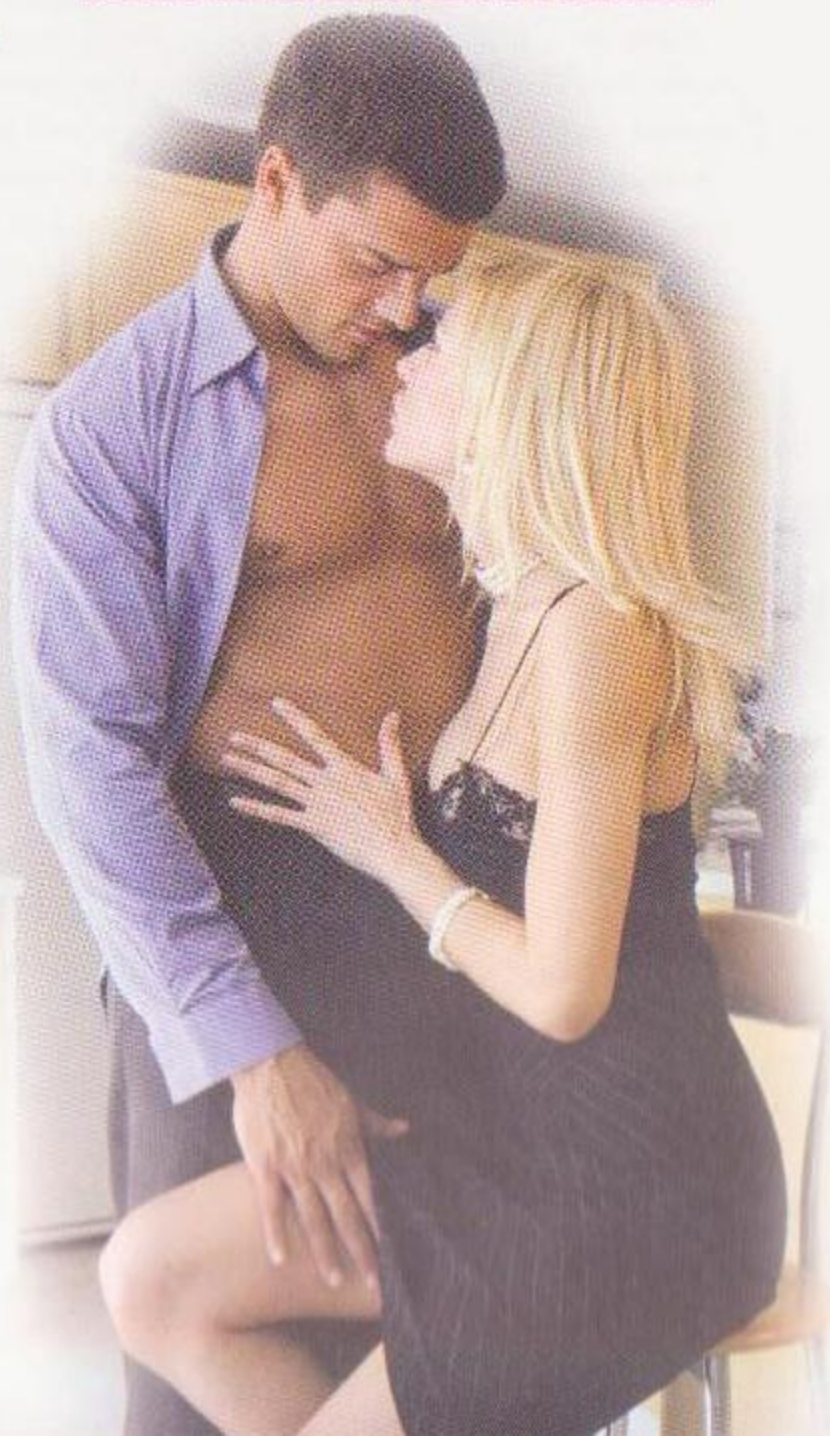
Szczegóły,
jak
zatroszczenie
się o wygląd,
staranny
wybór
restauracji,
filmu w kinie
czy baru,
do którego
wstąpicie
na drinka,
mogą
uwypuklić
różnice
pomiędzy
zwykłą
rutynową
randką
a całkowicie
niezapomnianą
nocą.

Gdy w końcu dotrzecie do domu...

Stare hiszpańskie przysłowie mówi, że zaufanie wzbudza odrazę. Nie pozwólcie, by przydarzyło się to Wam kiedykolwiek w związku partnerskim! Pomimo wielu spędzonych razem lat nie popadajcie w rutynę chodzenia spać w jednym łóżku, ale rozbierania się każde ze swojej strony i kładzenia się obok ukochanej osoby w poczuciu konieczności spełnienia nieprzyjemnego obowiązku. Magię seksu trzeba potrafić utrzymać w związku. Z tego względu nie zaleca się przebywać nago w towarzystwie partnera w sytuacjach nieseksualnych, bo może to zmniejszyć fascynację.

Starajcie się, aby za każdym razem, gdy pragniecie współżyć, było wyjątkowo. W trakcie tych pierwszych spotkań wszystko wydaje się proste i nieskomplikowane, gdyż nowa osoba, nerwy i pragnienie sprawienia przyjemności załatwiają wszystko za Was. Ale w miarę jak związek się stabilizuje, trzeba przykładać coraz więcej uwagi do drobnych szczegółów. Przypomnijcie sobie wszystkie omówione triki seksualne. Stają się szczególnie ważne, gdy pojawiają się monotonia czy rutyna!

Seks jest aktem komunikacji o wielu odcieniach. Każdy szczegół naszego postępowania odkrywa jakąś wiadomość o nas samych i o tym, co nam chodzi po głowie. Starajcie się, aby Wasze czyny odzwierciedlały to, co naprawdę czujecie.



Po orgazmie

Istnieje chyba z tysiąc banałów opowiadających o tym, co dzieje się po orgazmie. Teoria mówi, że kobiety czują się szczególnie czule i romantyczne, podczas gdy mężczyźni są w stanie usnąć. Rzeczywistość jest nieco bardziej złożona, i dlatego warto niektóre rzeczy mieć na uwadze. Na ogół wszyscy, zarówno mężczyźni, jak i kobiety, czują się romantyczni po orgazmie, o ile nie chodzi o seks sporadyczny. A zatem powinniśmy dobrze zakończyć coś, w co włożyliśmy tyle wysiłku. Z pewnością wytrzymacie pod tym prysznicem jeszcze przynajmniej pięć minut wypełnionych pieścizotami i pocałunkami. A ten telefon, który musicie wykonać, chyba nie jest w rzeczywistości aż tak ważny. Nawet nie bierzemy pod uwagę takiej możliwości, że jeden z partnerów po spełnieniu ubiera się i wychodzi. Chociaż to pierwsze wrażenie pozostaje w pamięci, to ostatnie również trudno zapomnieć, a zatem postarajcie się, aby Wasze pożegnanie odbyło się w godny sposób.

98

Wyzwalający z nagromadzonych napięć orgazm jest świetnym środkiem relaksującym, który nakłania zwykle nawet bardzo wstrzemięźliwe osoby do rozmów o ich uczuciach.



Dziewczyny też są szybkie

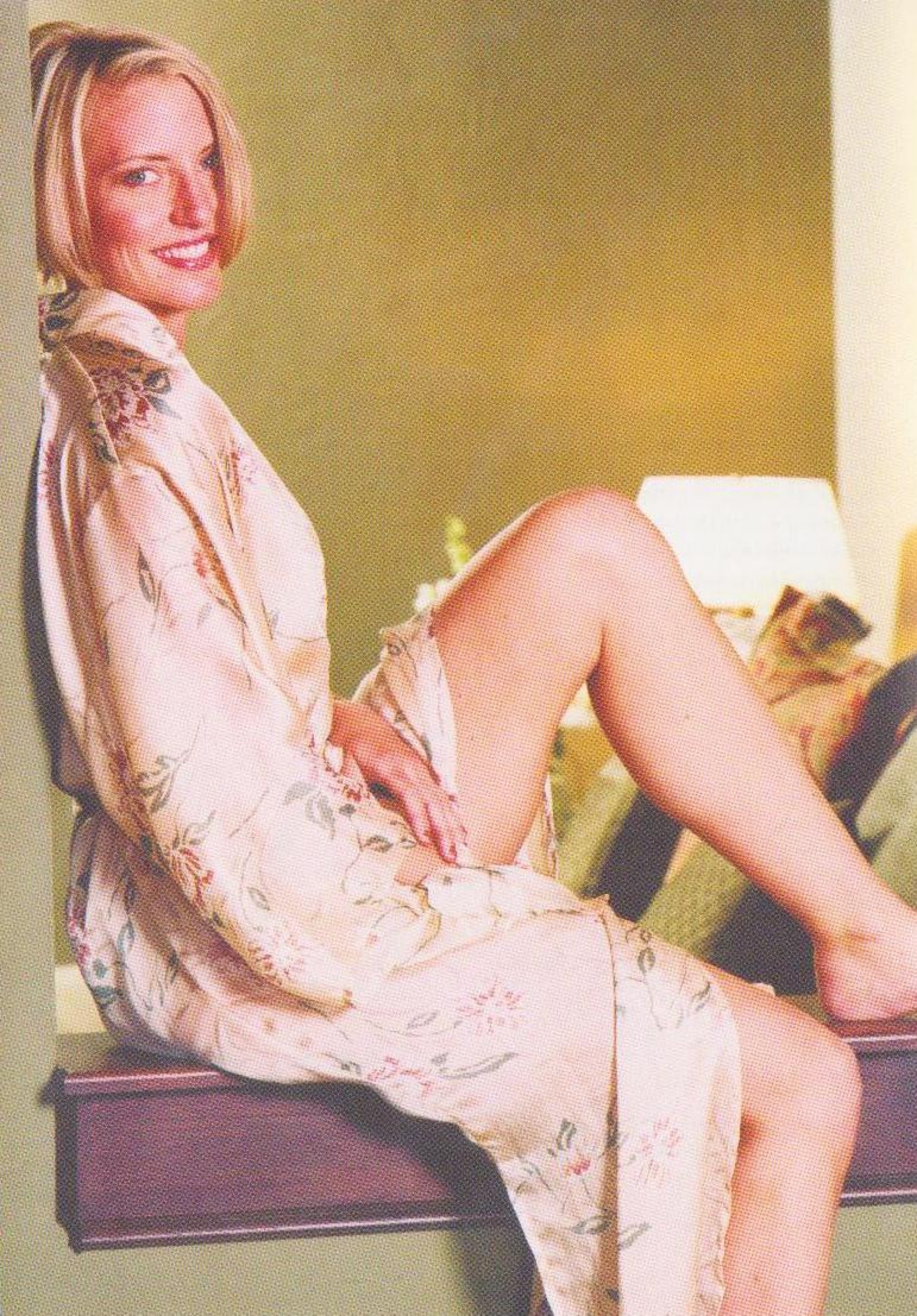
Nie wiadomo z całą pewnością, z czego powstało fałszywe przeświadczenie, że to mężczyznom należy się ocena celująca z przedmiotu zwanego podnieceniem seksualnym. Oczywiście, chłopcy od lat wczesnej młodości potrafili osiągnąć podniecenie seksualne w szalenie zawrotnym tempie, jedynie oglądając czasopisma, ale przyczyna takiego zachowania tkwi w tym, że od dziecka czuli się całkowicie swobodnie, bawiąc się swoim ciałem, co dziewczynkom nie przychodziło do głowy jeszcze przez długi czas.

Powód tej różnicy jest taki, że aparat seksualny mężczyzny jest łatwo umiejscowiony i widoczny gołym okiem, gdy tylko założą majtki kąpielowe. Poza tym chłopcy częściej masturbują się w zaciszu sypialni czy łazienki. Reasumując, w okresie dojrzewania potrzebują oni jedynie własnej ręki, by sprawić sobie przyjemność, a w ten sposób uzyskują przewagę nad przedstawicielkami płci pięknej, które krok po kroku muszą nauczyć się odkrywania swojej seksualności. Ale kobiety potrafią szybko dojść do wprawy w zaspokajaniu się, a partner pomoże im osiągnąć w tym biegłość. Wtedy moglibyście dawać sobie wzajemnie lekcje.

99

Zarówno mężczyźni, jak i kobiety posiadają takie hormony, jak estrogen, progesteron czy testosteron, które są hormonami odpowiedzialnymi za przekształcenie pożądania seksualnego w żarliwe zespolenie cielesne.





Umysł i orgazm

Aby pożądanie seksualne było zawsze obecne w naszym życiu, należy potrafić nie tylko wcisnąć odpowiedni guziczek, potrzeba czegoś więcej. Prawdę mówiąc, nie odkrywamy żadnych nieznanymi lądów, ale wypada przypomnieć, że to umysł wytwarza najskuteczniejsze bodźce i że również można go ćwiczyć.

Poczuć, mieć orgazm, rozkoszować się nim jest kwestią przede wszystkim zaangażowania umysłu w te wszystkie uczucia, co procentowo przedstawiałoby się w następującej zależności: 80% wysiłku umysłowego i 20% pracy fizycznej. A w tej dziedzinie kobiet nie da się prześcignąć. Nie na darmo od wczesnych lat dziecięcych, gdy chłopcy zaczynali poznawać w odosobnieniu swoje ciała, one spędzały całe godziny, marząc i wyobrażając sobie cudowne, niespełnione historie, które swoją drogą nie miały z seksem nic wspólnego.

I dlatego, choć przecież nie potrzebujecie tych porad w ogóle, poniżej przedstawiamy kilka przykładów służących ćwiczeniom umysłu, a może się komuś przydadzą:

- Pomyślcie o sesji szybkiego seksu, która podnosi na duchu z niesamowitą szybkością.
- Wyobraźcie sobie, jak uprawiacie seks tuż na chwilę przed ważnym służbowym spotkaniem, na które nie możecie się spóźnić.
- Odkryjcie w sobie charakter bogini Wenus i przygotujcie ciało, wykonując ćwiczenia mięśni miednicy.
- ŚmieJCie się w duchu, myśląc, że orgazm u kobiety trwa o 21 sekund dłużej niż u mężczyzny.
- Sprawcie sobie przyjemność, wyobrażając sobie, że rozkoszujecie się fenomenalnym seksem oralnym.

W ogóle wyobrażajcie sobie rzeczy, które najbardziej Was podniecają, zanim on wróci do domu.

100

Zwiększcie swój apetyt seksualny sztuczką, która ponadto sprawi Wam olbrzymią przyjemność – masujecie strefę umiejscowioną pod pępkiem. Uciskając ją lekko przez około trzy minuty, można sprawić, że krążenie krwi będzie koncentrowało się w okolicach miednicy i przygotowywało w ten sposób ciało do stosunku.

Co robić w gorszych czasach

Bywa również i tak, że libido zarówno męskie, jak i kobiece przechodzi kryzys. W wyniku przeprowadzenia badania na przedstawicielach obu płci wiadomo już, że mężczyźni na równi z kobietami cierpią na pewien rodzaj depresji zwany Sezonowym Zaburzeniem Afektywnym. Zaburzenie to, wywołane porą roku, przejawia się zwłaszcza w zimie i w lecie i ma związek ze spadkiem poziomu testosteronu, a gdy hormon ten osiąga niskie pułapy, to zmniejsza się również apetyt seksualny.

Przedstawiamy kilka skupionych w jednym triku rzeczy, które pomogą Wam przetrwać ten kryzys, o ile nadejdzie.

Włączcie do diety kiwi, grejpfruty, czerwone owoce i marynowane ryby z cytrynką, pieprzem i cebulką. Są znakomite w letniej porze i zawierają dużo witaminy C, która przydaje energii, wraz z właściwościami energetycznymi czerwonych owoców i ryb.

W porze śniadania przyjmijcie sporą dawkę pszczelego pyłku. Udowodniono, że zwiększa energię, wzmacnia libido i potencję seksualną.

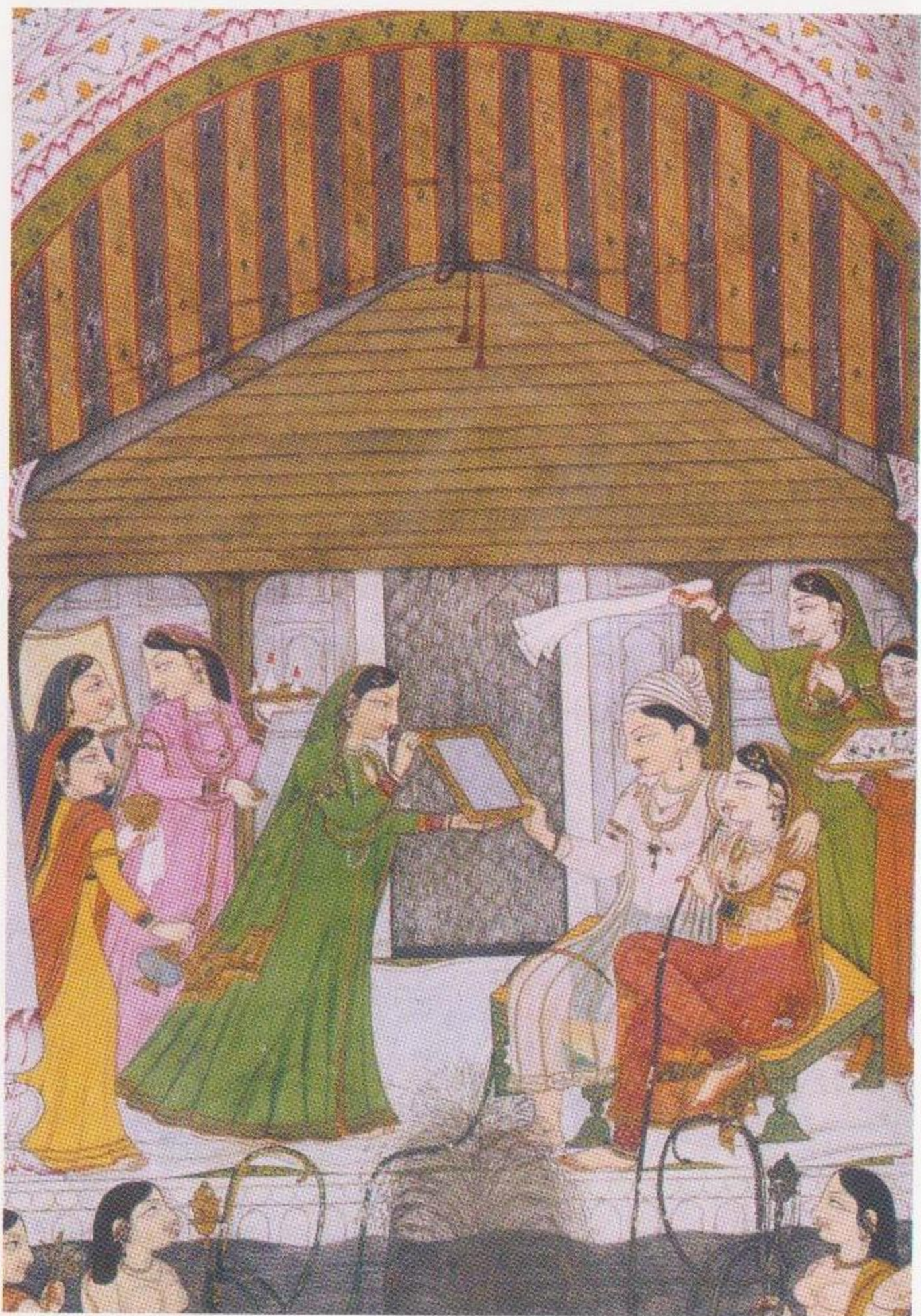
Lampka czerwonego wina w porze głównego posiłku podnosi poziom testosteronu.

Jeżeli problem jest poważniejszy, nie zapominajcie, że rozmowa umocni Wasz związek. Nie wstydźcie się też odwiedzać specjalistów, którzy udzielą Wam odpowiednich porad, na przykład, jak pomóc partnerowi przezwyciężyć problemy, co umocni Wasz związek z biegiem lat.



101

Jeżeli będziecie dobrze się odżywiać, to znacznie poprawi się Wasze życie intymne. Starajcie się przyjmować pokarmy zawierające witaminę C, jak suche owoce, jaja, ryż czy makaron, warzywa i owoce oraz ryby, grzyby, wątróbkę i czerwone mięso, które zawiera dużo cynku, i uzupełnić Waszą dietę o elementy wpływające dodatkowo na układ nerwowy, co tym samym wpłynie na poprawę Waszych orgazmów.



101 TRIKÓW SEXUALNYCH

Od kiedy słynna księga Kamasutra dotarła do krajów cywilizacji zachodniej, hinduskie nauki w dziedzinie erotyki pomogły milionom kochanków w poprawieniu ich pożycia intymnego. W niniejszym zbiorze przedstawiamy 101 trików opartych na wiedzy erotycznej Kamasutry oraz wielu innych naukach, które doskonaliły późniejsze pokolenia. Dzięki nim można w pełni rozkoszować się seksem, poczynając od pierwszych pocałunków i uścisków, a kończąc na aktach trudniejszych i wymagających od partnerów więcej zaangażowania, jak doświadczanie rozmaitych fantazji i seksu w bardziej odważnych pozycjach czy prowadzenie śmiałych gier, w których każda para indywidualnie wyznacza granice.

Patronat medialny:

ebuch.pl

www.skarbnica-wiedzy.com

ISBN 83-60158-10-X



9 788360 158104

