



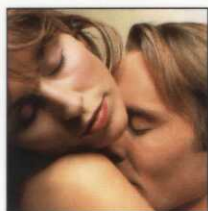
Biblioteka AmA



ROMANTYCZNE POCZĄTKI • UCZUCIOWY ZWIĄZEK

NITYA LACROIX

KOCHANKOWIE DOSKONALI



MUZA SA

SZTUKA UWODZENIA • DOTYK ZMYSŁOWY

WZBOGACANIE ZMYSŁOWOŚCI • MASAŻ • PROBLEMY SEKSUALNE • INTYMNOŚĆ • SEKS

ROMANTYCZNE POCZĄTKI • UCZUCIOWY ZWIĄZEK • POZYCJE SEKSUALNE • MIŁOŚĆ

NITYA LACROIX

KOCHANKOWIE DOSKONALI



MUZASA

***Wszystkim kochankom, partnerom i tym, którzy dzięki skrupulatnym badaniom,
nauczaniu i praktyce przyczynili się do bardziej otwartego spojrzenia
na seksualność człowieka.***

Wydawcy i autorka pragną podziękować Richardowi Emersonowi za współpracę przy tworzeniu tej książki, Catherine Hill i Mary Ling za pomoc w poszukiwaniu źródeł oraz Andiemu, Bernadette, Kayowi, Markowi, Peterowi, Ralfowi, Sarah, Tinie, Viyai i Wendy za pozwolenie do zdjęć.

Tytuł oryginału: ***THE COMPLETE GUIDE TO SEXUAL FULFILMENT***

Tłumaczenie: *Dorota Bartnik*

Redakcja: *Dorota Czupkiewicz*

Korekta: *Alicja Micula, Beata Gniewosz*

Konsultacja: *Zbigniew Lew-Starowicz*

Copyright © Anness Publishing Limited, 1996
for the Polish edition by MUZA SA, Warszawa 2000, 2003

ISBN 83-7319-425-8

Wszystkie prawa zastrzeżone.
Żadna część niniejszej publikacji
nie może być reprodukowana, przechowywana
jako źródło danych, przekazywana w jakiegokolwiek
elektronicznej, mechanicznej, fotograficznej
lub innej formie zapisu bez pisemnej zgody
posiadacza praw.

Warszawa 2003

Wydanie IV

MUZA SA
00-590 Warszawa
ul. Marszałkowska 8
tel. (0-22)8277721, 6296524
e-mail: info@muza.com.pl

Dział zamówień: (0-22) 6286360, 6293201
Księgarnia internetowa: www.muza.com.pl

Skład i łamanie: MAGRAF s.c., Bydgoszcz
Druk i oprawa: P. U. P. ARSPOL, Bydgoszcz





Spis treści

BEZPIECZNY SEKS 6

WZAJEMNE ROZBIERANIE 12

ZMYSŁOWA GRA 16

SEKS ORALNO-GENITALNY 26

ZGODNOŚĆ 32

PODSTAWOWE POZYCJE 34

EKSPRESJA SEKSUALNOŚCI 46

ORGAZM 56

SEKS WYRAFINOWANY 64

WZAJEMNA MASTURBACJA 76

FANTAZJE 82

SZTUKA PODNIECANIA 94

SEKS SPONTANICZNY 100

POKONYWANIE TRUDNOŚCI 106

ANTYKONCEPCJA 116

CHOROBY PRZENOSZONE DROGĄ PŁCIOWĄ 122

INDEKS 126



Bezpieczny seks

Przestrzeganie zasad tak zwanego bezpiecznego seksu stanowi dowód troski o zdrowie partnera i własne oraz nieodzowny warunek ekscytujących i radosnych doświadczeń wspólnego pożycia. Terminem tym określa się ogólnie wszelkie aspekty i techniki seksualne eliminujące kontakt zpotencjalnie „niebezpiecznymi” płynami fizjologicznymi partnera, takimi jak sperma, wydzielina pochwy lub krew. W praktyce oznacza to pewną modyfikację tradycyjnych zachowań seksualnych w celu wyeliminowania ryzyka zarażenia wirusem HIV i innymi chorobami przenoszonymi drogą płciową (Informacje o HIV/AIDS oraz innych chorobach związanych z seksem zawarto w osobnym rozdziale). Zachowanie ostrożności obowiązuje wszelkie osoby aktywne w sferze seksu, o orientacji zarówno homoseksualnej, jak heteroseksualnej.

W naszych czasach, gdy wywołujący AIDS wirus HIV zbiera swe tragiczne żniwo w heteroseksualnych i homoseksualnych społecznościach całego świata, praktyka bezpiecznego seksu stała się nieodłącznym składnikiem miłosznej sztuki. Od momentu zakażenia do wystąpienia pierwszych symptomów AIDS może upłynąć wiele lat; w tym czasie każdy akt seksualny, wymagający kontaktu z krwią, nasieniem lub wydzieliną pochwy pozornie zdrowego, nieświadomego nosiciela, naraża jego partnerów na ryzyko.

Bezpieczny seks opiera się na wykorzystaniu odpowiednich środków zapobiegających wymianie wspomnianych wyżej płynów pomiędzy partnerami oraz na rezygnacji z takich technik seksualnego współżycia, które szczególnie jej sprzyjają. I tak, zmysłowe, pełne erotyki masaże, przedstawione na kartach tej książki, stanowią przykład bezpiecznych praktyk seksualnych.

Jeśli twój związek obejmuje pełne współżycie (jakąkolwiek formę tzw. seksu penetracyjnego), powinieneś poważnie pomyśleć o stosowaniu prezerwatywy. Odpowiednio użyta, w znaczącym stopniu ogranicza ryzyko zakażenia wirusem HIV i innymi chorobami przenoszonymi drogą płciową. Początkowo wyda ci się być może, że prezerwatywa zabija spontaniczność i ra-

Droga ku harmonii

> Przez pocałunki, głaskanie, przytulanie, zamykanie w objęciach - gesty bezpiecznego seksu - wiedzie droga do wzajemnego, fizycznego i uczuciowego zestrojenia.



Powrót do tradycji

< Coraz więcej ludzi zwraca się ku dawnym wartościom i „staromodnemu” narzeczeństwu. W dobie bezpiecznego seksu do łask powraca romantyzm. Popularność zyskują związki monogamiczne, kładące nacisk na wierność obojga partnerów. Wiele współczesnych par przed przekroczeniem progu seksualnej intymności dąży do wzajemnego poznania i dostrojenia. Przypadkowe kontakty seksualne i znaczna liczba partnerów wiążą się dziś z dużym ryzykiem; jeśli dawniej pozwalałeś sobie na erotyczne przygody, teraz spróbuj zmienić swe seksualne nawyki.



dość seksu; przekonawszy się, że popularna „gumka” stanowi najlepszą z dostępnych metod ochrony, z czasem zaczyniesz ją traktować jak nieodłączny element swych erotycznych zabaw. Bezpieczny seks - podobnie jak masaż - wyraża dbałość o harmonię ciała, umysłu i ducha obojga partnerów.

Chwila na rozmowę

Każdy, kto zamierza nawiązać kontakt seksualny lub żyje już w takim związku, powinien zadbać o przestrzeganie zasad bezpieczeństwa. O tak intymnych sprawach dość trudno dyskutować, toteż nawiązanie rozmowy o praktycznej stronie bezpiecznego seksu czy wzajemnym współdziałaniu z nowym partnerem może cię wprawić w poważne zakłopotanie.

Najlepszym rozwiązaniem będzie przejęcie odpowiedzialności za własne zdrowie, a nie oczekiwanie na zapobiegliwość czy dojrzałość swego partnera.

Określ swą postawę jasno, lecz postaraj się przy tym nie urazić partnera. Do dyplomatycznego zapewnienia, że budzi w tobie pożądanie, dodaj coś w rodzaju: „Marzę o tym, by kochać się z tobą, ale przedtem chcę ci powiedzieć, że zawsze przestrzegam reguł bezpiecznego seksu”, i nie zapomnij dokładniej określić, co to dla ciebie oznacza. Wyjaśnij, że bezpieczny seks jest wyrazem odpowiedzialności i rozsądku.

Jeśli odpowiedź będzie negatywna - bądź cierpliwy, lecz nieugięty. Twój partner może żywić błędne przekonanie, że przestrzeganie zasad bezpiecznego seksu dotyczy tylko osób należących do grup wysokiego ryzyka. Będzie się czasem upierać, że wobec niewielkiej liczby swych partnerów i skromnych doświadczeń seksualnych nie stwarza ryzyka zakażenia. Tymczasem prawda jest inna: najczęściej nie sposób odtworzyć erotycznej historii dawnych partnerów, stanowiących jedynie „ogniwa łańcuch”.

Być może poprzedni partner tworzył niegdyś związek z osobą, która - jeszcze wcześniej, nie zdając sobie sprawy z zagro-



Rozmowa o bezpiecznym seksie

^ Jeżeli zdasz sobie sprawę, że seks niebawem stanie się elementem naszego związku nawiąż rozmowę o koniecznych zabezpieczeniach. Nie pozostawiaj tego na ostatni moment, gdy górę wezmą namiętności i uczucia. Szczepcie porozmawiajcie o dotychczasowych doświadczeniach erotycznych i wspólnie zdecydujcie, czy jesteście już gotowi do przekroczenia tego ważnego progu.

żeńią - miała przypadkowy kontakt seksualny z człowiekiem należącym do grupy ryzyka. Nawet jeden stosunek płciowy z osobą zarażoną wirusem HIV może być dla jej partnera niebezpieczny. Nosiciel wirusa, często nieświadomy swego stanu, może długo cieszyć się pozornym zdrowiem, nie wykazując żadnych zewnętrznych oznak choroby. Nie należy poza tym zapominać o wielu innych, mniej groźnych chorobach przenoszonych drogą płciową.

Szczególnie trudna jest sytuacja niektórych kobiet, niezdolnych do przyjęcia w pełni otwartej, asertywnej postawy wobec własnego życia erotycznego. Pomimo przypadającej na ostatnie dekady obyczajowej rewolucji i odrzucenia stereotypów roli męskiej i kobiecej, dawne postawy przetrwały. Kobiety, wciąż bardziej bierne i obawiające się opinii otoczenia w większym stopniu niż mężczyźni, nie potrafią przezwyciężyć wstydu, gdy przyjdzie im domagać się od partnera przedsięwzięcia niezbędnych środków

bezpieczeństwa. Zwłaszcza, gdy napotyka ją jego opór.

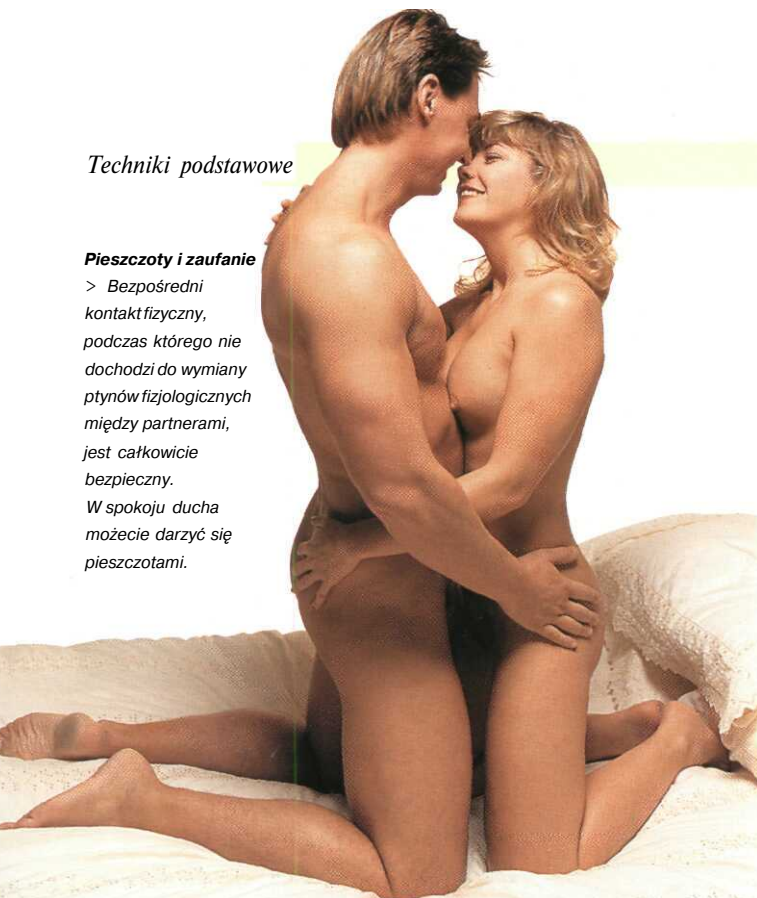
Jako kobieta obawiasz się może, że jeśli w stosownym momencie wyjmiesz przezornie przygotowaną paczkę prezerwatywy, partner uzna cię za nadmiernie doświadczoną, zbyt śmiałą, a nawet rozwiązłą. Zapamiętaj raz na zawsze, że masz prawo do decydowania i troski o własne zdrowie, potencjalnie zagrożone niebezpiecznymi praktykami seksualnymi, w tym samym stopniu, w jakim masz prawo do wyboru środka antykoncepcyjnego. Jeśli prowadzisz aktywne życie seksualne nie ma absolutnie nic zdrożnego w fakcie, że zaopatrzysz się w zapas prezerwatyw lub innych środków „barierowych”, które zabezpieczą cię przed chorobą. Do ciebie też należy decyzja, czy użyć ich podczas miłosnego spotkania.

A jednak zarówno kobieta jak i mężczyzna muszą zdecydować o tym, czy podporządkować się zaleceniom bezpiecznego seksu, czy też je zlekceważyć.

Techniki podstawowe

Pieszczoty i zaufanie

> Bezpośredni kontakt fizyczny, podczas którego nie dochodzi do wymiany płynów fizjologicznych między partnerami, jest całkowicie bezpieczny. W spokoju ducha możecie darzyć się pieszczotami.



Oto zasadnicza linia postępowania: jeśli zamierzasz ograniczyć się do metod bezpiecznych, a twój partner wyraża sprzeciw, powstrzymaj się od wszelkich zachowań seksualnych związanych z wymianą płynów fizjologicznych przez czas tak długi, aż zgoda będzie obustronna; przygotuj się nawet na to, by w ogóle zrezygnować z pełnego zbliżenia seksualnego z niechętnym środkiem ostrożności partnerem.

Związki stałe

Współżycie z jednym, stałym partnerem, nie zwalnia cię z troski o zabezpieczenie przed ryzykiem zakażenia którąkolwiek z chorób przenoszonych drogą płciową. Bezpieczny jesteś tylko wówczas, gdy związek pozostaje rzeczywiście monogamiczny, a przy tym oboje macie pewność, że wasza przeszłość pozbawiona była potencjalnie niebezpiecznych epizodów seksualnych. Rzadko mo-

żesz ręczyć za zdrowie i odpowiedzialność tych wszystkich osób, z którymi twój partner w przeszłości łączyły intymne związki. Jako para - dwoje świadomych ludzi - przemyślcie i przedyskutujcie wszelkie możliwe konsekwencje, zanim jeszcze podejmiecie decyzję o zastosowaniu (bądź nie) środków bezpieczeństwa.

Test na HIV

Od momentu zakażenia do pojawienia się we krwi wykrywalnych podczas testu antycial HIV mogą upłynąć nawet trzy miesiące. Poddanie się testowi na HIV wydaje się dobrym rozwiązaniem dla par, które zamierzają związać się na dłużej i dochować sobie pełnej wierności, a przy tym decydują się na współżycie nie podporządkowane zaleceniom bezpiecznego seksu. Znawcy przedmiotu spierają się wszakże co do tego, czy krok ten jest konieczny.

Decyzji tej nigdy nie należy podejmować pochopnie; każda osoba zamierzająca poddać się testowi na nosicielstwo wirusa HIV powinna najpierw zasięgnąć porady dobrego specjalisty, który określi, czy w jej konkretnym przypadku badanie ma jakikolwiek uzasadnienie. O pomoc można zwrócić się do lekarzy pracujących w poradniach chorób „W” (chorób wenerycznych) lub specjalistycznych oddziałach szpitalnych. Decyzja o poddaniu się testowi musi być dobrze przemyślana, dobrowolna i indywidualna; ważne, by nikt nie czuł się zmuszony do tego kroku przez partnera lub otoczenie.

Ryzyko

Pamiętając o zaleceniach bezpiecznego seksu, nie należy popadać w drugą skrajność: przewrażliwienie i strach. Wirus HIV ma stosunkowo niski wskaźnik infekcyjności i nie może przetrwać długo poza ludzkim ciałem, do zakażenia dochodzi tylko wówczas, gdy wirus wniknie do krwioobiegu, w praktyce - jedynie wskutek wymiany płynów ustrojowych. Nie zarazisz się nim korzystając z noży czy widelców, których używała osoba zakażona, ani za pośrednictwem kontaktów towarzyszących codziennym zachowaniem społecznym czy towarzyskim, jak objęcie czy uścisk dłoni.

Przekazanie wirusa na drodze kontaktu płciowego możliwe jest tylko wówczas, gdy jedno z was zostało już wcześniej zakażone.

Jednak wszyscy ludzie wykazujący aktywność seksualną powinni pamiętać o odpowiednich zabezpieczeniach w przypadku, gdy istnieje choćby minimalne zagrożenie.

Oto techniki współżycia obarczone - według opinii specjalistów - najwyższym ryzykiem zakażenia:

Seks analny bezprezerwatywy: Kruche naczynia krwionośne tej okolicy ciała, łatwo pękające pod wpływem towarzyszących stosunkowi ruchów, znacznie zwiększają ryzyko zakażenia, jeśli którykolwiek z partnerów jest nosicielem wirusa.

Stosunek klasyczny (dopochwowy) bez prezerwatywy: Wydzielina pochwy, męskie nasienie i krew menstruacyjna osoby zakażonej mogą zawierać wirusy HIV. Istnieje poważne niebezpieczeństwo, że pęknięte naczynka krwionośne lub drobne otarcia naskórka staną się „wrotami”, przez które wirus wtargnie do organizmu.

Liczni partnerzy, przypadkowe kontakty seksualne: Im większa liczba partnerów seksualnych, tym więcej okazji do zakażenia chorobami przenoszonymi drogą płciową, nie wykluczając wirusa HIV. Przy przypadkowych kontaktach jest wręcz niemożliwe, byś choćby w zarysach poznał erotyczne dzieje każdego ze swych przygodnych partnerów.

Używanie wspólnych igieł i strzykawek: Nie jest to wprawdzie aktywność seksualna, lecz każdy, kto kiedykolwiek miał kontakt z narkotykami podawanymi dożylnie, a zwłaszcza dzielił igły i strzykawkę z inną osobą, naraził się na poważne ryzyko zakażenia wirusem HIV. Jeśli nie zostaną podjęte odpowiednie zabezpieczenia, taka osoba staje się automatycz-

nie zagrożeniem dla wszystkich swych partnerów seksualnych.

Techniki powiązane z mniejszym, lecz wciąż istniejącym ryzykiem:

Seks oralny: Znajdujący się w wydzielinie pochwy i męskim nasieniu wirus HIV ginie zniszczony przez soki żołądkowe w procesie trawienia. Zagrożenie infekcją wzrasta jednak w przypadku, gdy aktywny partner tak zwanej miłości francuskiej ma drobne ranki, otarcia lub owrzodzenia jamy ustnej, czy choćby krwawiące dziąsła. Zagrożenie sprowadza do minimum użycie prezerwatywy (chroniącej aktywną partnerkę), lub lateksowej prezerwatywy damskiej (bariery chroniącej aktywnego partnera).

Stosunek zużyciem prezerwatywy: Stosowanie prezerwatywy lub innych metod „barierowych” zmniejsza ryzyko zakażenia wirusem HIV o 98 procent, pod warunkiem podporządkowania się innym zaleceniom bezpiecznego seksu. Wąski margines niepewności wiąże się z nieprawidłowym użyciem wspomnianych metod oraz z ryzykiem nieprzewidzianego pęknięcia lateksowej gumy, przez

które może przedostać się nasienie lub wydzielina pochwy.

Dzielenie się erotycznymi akcesoriami: Nie wolno ci pożyczać wibratorów i innych „narzędzi rozkoszy” partnerowi czy komukolwiek innemu, ponieważ takie postępowanie grozi przeniesieniem choroby.

Bezpieczny seks w praktyce

Termin ten obejmuje wszelkie formy fizycznego kontaktu eliminujące „niebezpieczeństwo” wymiany płynów ustrojowych między partnerami oraz nie grożące zranieniem skóry i krwawieniem. To wciąż jeszcze nieskończenie wiele dróg i ekscytujących możliwości cieszenia się seksem i bliskością partnera.

Przedstawionych niżej propozycji nie obciąża żadne ryzyko pod warunkiem, że na skórze brak otwartych ran lub otarć, grożących infekcją. Pełen komfort psychiczny zapewnisz sobie okrywając wszelkie skaleczenia, choćby najmniejsze, samoprzylepnym opatrunkiem.

Przytulanie, obejmowanie i pieszczoty: Są to całkowicie bezpieczne, wspaniałe sposoby nawiązania i pogłębiania fizycznego kontaktu.



Bezpieczny i podniecający

^ Seks bezpieczny nie znaczy nudny. Ostrożna para potrafi odkryć i cieszyć się w pełni całym bogactwem ekscytujących, zmysłowych doznań i pobudzających wyobraźnię technik erotycznych. Czuły dotyk, głaskanie, masowanie pozwolą ci poznać ciało partnera i spowodować jego niepowtarzalną reakcję.



Eskałacja doznań

^ Pocałunki, pieszczoty koniuszkiem języka, podniecający dotyk - elementy bezpiecznego seksu - wzbogacą twe seksualne doznania i znacznie poszerzą wachlarz technik gry wstępnej. Obserwując reakcje partnera poznasz pieszczoty, które sprawiają mu największą radość.

Techniki podstawowe

Pocałunki: Powierzchnowy, „suchy” pocałunek ust nie grozi niczym. Głęboki pocałunek „francuski”, któremu towarzyszy kontakt ze śliną partnera, wiąże się z minimalnym zagrożeniem jedynie w przypadku krwawiących dziąseł, otwartych ran lub owrzodzeń jamy ustnej.

Pieszczoty koniuszkiem języka, kęsanie, ssanie: Nie odmawiaj sobie i ciesz się nimi bez ograniczeń, dopóki rosnąca napiętość nie doprowadzi cię do uszkodzenia delikatnej skóry partnera.

Masturbacja: Samozaspokajanie nie jest niebezpieczne. Wzajemna masturbacja będzie zaś bezpieczna pod warunkiem, że płyny fizjologiczne - jak nasienie lub wydzielina pochwy - nie przenikną bariery skóry.

Przed stosunkiem

v Załóż prezerwatywę przed rozpoczęciem stosunku, ponieważ płyn nasienny, poprzedzający właściwy wytrysk nasienia, może także zawierać wirusy HIV.



Wybór prezerwatywy

Prezerwatywy nazywa się także kondomami lub „gumkami”. Jeśli oboje uznaliście bezpieczny seks za wyraz rozsądku i wzajemnej troski, prezerwatywa może stać się wkrótce ważnym i w pełni akceptowanym rekwizytem waszej miłości. Stosowana jako bariera podczas wszelkich technik seksu „penetracyjnego” i stosunków oralnych, chroni w 98 procentach przed zakażeniem chorobami przenoszonymi drogą płciową, w tym opryszczką i HIV.

Dzisiaj możemy już wybierać spośród wielu rodzajów kondomów, toteż warto poeksperymentować i poszukać takich, które odpowiadają nam najbardziej.

Gumki nasycone substancją zapachową lub smakową uprzyjemnią seks oralny, barwne i fluoryzujące - wprowadzą wesoły nastrój. Niektóre prezerwatywy fabrycznie zwilża się środkiem ułatwiającym poślizg i nasycą substancją plemnikobójczą, inne - nie.

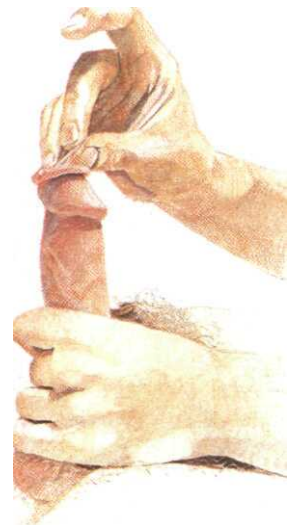
Przed użyciem powinieneś posmarować prezerwatywę środkiem poślizgowym na bazie wody (jak galaretki KY). Unikaj środków na bazie tłuszczu (takich jak wazelina), które - wchodząc w reakcję z lateksową gumą - mogą ją poważnie uszkodzić. Zwilżone prezerwatywy nie pękają tak łatwo wskutek tarcia. Dokładnie sprawdź datę ważności na opakowaniu, ponieważ szczelność i odporność lateksowej gumy maleje z upływem czasu. Przechowuj opakowanie prezerwatyw z dala od bezpośrednich promieni słonecznych, źródeł ciepła, perfum i ostrych przedmiotów.

W USA opakowania prezerwatyw licencjonowanych producentów opatrzone datą ważności i numerem serii. Muszą one spełniać rygorystyczne warunki, stawiane i egzekwowane przez Międzynarodowe Stowarzyszenie Normalizacyjne (International Standards Association). Obecnie produkuje się też prezerwatywy specjalne, bardziej odporne na uszkodzenie, przeznaczone do stosunków analnych.

Jak używać prezerwatywy?

Naucz się używać prezerwatywy w ten sposób, by stała się naturalnym i podniecającym dodatkiem do sztuki miłosnej. Przede wszystkim nie czekaj z podjęciem decyzji o „uzbrojeniu” siew gumkę aż do chwili, gdy gorączka zmysłów i namiętności zapanuje nad rozsądkiem. Porozmawiaj i uzyskaj zgodę partnera, gdy tylko oboje zrozumiecie, że będziecie się kochać. Trzymaj opakowanie prezerwatywy pod ręką, w pobliżu łóżka lub pod poduszką, aby w stosownym momencie bez trudu je odnaleźć.

- Ostrożnie otwórz opakowanie i wyjmij prezerwatywę uważając, by nie uszkodzić lateksowej gumy pierścienkami lub paznokciami.
- Aż do tej chwili nie próbuj rozwijać prezerwatywy. Upewnij się, że trzymasz ją we właściwy sposób, z wywinętym pierścieniem na zewnątrz, a następnie po prostu uszczypnij jej czubek palcem



Poczekaj na wzwód

^ Załóż prezerwatywę gdy członek osiągnie pełną erekcję; w przeciwnym razie „gumka” może się łatwo zerwać.

wskazującym i kciukiem, aby nie dostało się tam powietrze.

- Mężczyzna zakłada prezerwatywę sam lub wyręcza go w tym partnerka, a wówczas czynność ta staje się elementem gry miłosnej. Podczas zakładania członek przez cały czas powinien pozostawać w stanie erekcji.
- Gumkę rozwin aż do nasady członka. Jeśli nie ma zbiorniczka, pozostaw na czubku około 1 cm wolnej przestrzeni, którą po wytrysku wypełni nasienie.
- Przed stosunkiem wnętrze pochwy powinno być dodatkowo zwilżone, co umili doznania partnerce i zapobiegnie uszkodzeniu lateksowej gumy wskutek „suchego” tarcia. Rozprowadź więc odrobinę środka ułatwiającego poślizg (wyłącznie na bazie wody) na zewnętrznej powierzchni gumki; jeśli to konieczne, ostrożnie wprowadź niewielką ilość środka zwilżającego do wnętrza pochwy partnerki.

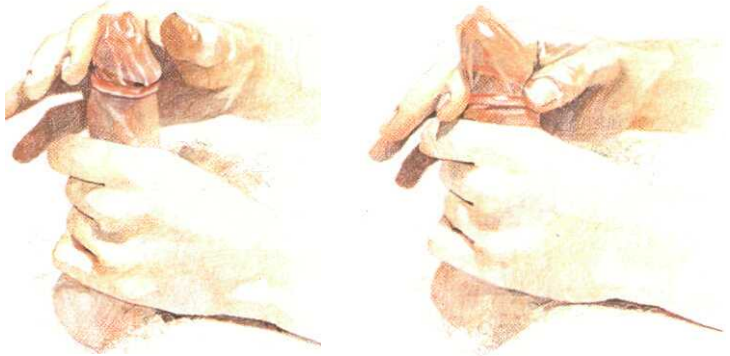
- Kochając się nie zapomnij o sprawdzeniu, czy prezerwatywa pozostaje na swym miejscu. Po wytrysku mężczyzna powinien wycofać członek z pochwy jeszcze przed utratą wzwodu, przytrzymując palcami brzeg gumki. Tym sposobem zapobiegnie przypadkowemu zsunięciu osłonki i rozlaniu nasienia do wnętrza lub w okolicach pochwy.
- Zawiniętą prezerwatywę w serwetkę i wyrzuć wraz ze śmieciami. Nigdy nie używaj tej samej prezerwatywy dwukrotnie.

Na swoim miejscu

> Po założeniu wywinęty w pierścień brzeg prezerwatywy powinien stosunkowocisnąć i wygodnie obejmować nasadę członka i nie przemieszczać się podczas miłosnego seansu. Jeśli w trakcie stosunku wzwód zacznie zanikać, uchwyc mocno brzeg gumki, aby przytrzymać ją na miejscu aż do chwili, gdy odzyskasz pełną erekcję.

Podtrzymać podniecenie

v Gdy mężczyzna zajęty jest zakładaniem prezerwatywy, kobieta może podtrzymać jego erekcję chwytając członek i przeciągając wzdłuż niego dłońią, czyniąc jednocześnie partnerowi podniecające wyznania. Jeśli to kobieta zakłada „gumkę” partnerowi, jedno z nich stara się tak stymulować członek, by nie dopuścić do wygaśnięcia wzwodu.



Inne metody „barierowe”

Poza popularną prezerwatywą męską istnieją inne metody ochrony, które mogą być wykorzystane w ramach bezpiecznego seksu. W myśl zapewnień producenta wyściełająca pochwę prezerwatywa kobieca chroni w 98% przed zakażeniem chorobami przenoszonymi drogą płciową, pod warunkiem prawidłowego stosowania.

Oprócz tego zaleca się bariery lateksowe, stosowane także w stomatologii, gdzie noszą nazwę błon dentystycznych. Tymi małymiskrawkami cienkiej gumki można przesłonić kobiece narządy płciowe, chroniąc aktywnego partnera seksu

oralnego przed infekcją. Błona zapobiega przedostaniu się wydzieliny pochwy lub krwi menstruacyjnej do ust partnera, co w przypadku otwartych ranek, pęknięć, owrzodzeń jamy ustnej lub krwawiących dziąseł wiąże się z ryzykiem zakażenia.

Jako bariera przeciwdziałająca zakażeniu, błona lateksowa bywa używana także w przypadku, gdy jednemu z partnerów sprawia przyjemność stymulacja oralno-analna. Środki te można nabyć u dostawców sprzętu medycznego, a także w wyspecjalizowanych sklepach, dysponujących asortymentem błon kolorowych i nasyconych substancją zapachową.



Wzajemne rozbieranie

W każdym związku, musi nadejść ten fascynujący i przełomowy moment, gdy oboje zapragniecie przekroczyć granice erotycznej zażyłości. Zarówno mężczyźni, jak i kobiety sygnalizują partnerowi swą gotowość do miłości za pomocą rozmaitych, subtelnych lub jednoznacznych znaków. Wreszcie nadchodzi czas zrzućcia szat, ukazania partnerowi intymnej nagości, wzajemnego odkrywania jej tajemnic.

Odstanianie ciała w obecności bliskiej osoby jest ważnym elementem gry wstępnej, sztuką samą w sobie, podniecającym przedstawieniem w teatrze mitości. Możesz oczywiście pośpiesznie pozbyć się ubrania (lub niecierpliwie rozebrać partnera), rzucić garderobę gdzie popadnie i wskoczyć do łóżka. Czasami, gdy rosnące pożądanie wymyka się kontroli, taki szalony zryw dodaje miłośnemu spotkaniu pikanterii. Bywa też odwrotnie: wstydzając się swego nagiego ciała, niepewna (niepewny) własnej atrakcyjności, pozbywasz się ubrania potajemnie w łazience lub pod kołdrą. Rozbieranie i konieczność zaprezentowania swych odsłoniętych wdzięków bywa dla wielu osób przeżyciem dramatycznym.

Być może lubisz, samodzielnie zrzuciwszy garderobę, ukazać swą nagość już w pełnej okazałości. Jeśli jednak nie zaliczasz się do osób śmiałych, a twój związek trwa od niedawna, spróbuj rozebrać się w samotności, ukryć swą nagość pod atrakcyjnym szlafrokiem lub narzutką i dopiero wówczas powrócić do sypialni.

Zasłaniać by odsłaniać

Osobom odważnym i namiętnym oraz parom pragnącym wzbogacić swe miłosne spotkania odrobiną fantazji, polecam elektryzujący, przeznaczony wyłącznie dla partnera striptiz. Pamiętaj, że wzajemne, niespieszne i czułe rozbieranie, ukazujące intymne zakątki ciała stopniowo i w właściwym momencie, to najbardziej romantyczny ze sposobów osłaniania nagości, misterne preludium miłosnego seansu.

Sądząc po filmowych scenach miłosnych, rozbieranie partnerki lub partnera powinno być operacją szalenie podniecającą i łatwą. Kolejne części garderoby ześlizgują się po skórze jak jedwab, guziki rozpinają się same,

a zapięcie biustonosza nawet nie próbuje stawiać oporu namiętnym dłońmi kochanka.

W życiu rzadko tak bywa, a większość osób ma za sobą deprymujące doświadczenia z opornymi zapięciami i haftkami, zablokowanymi suwakami lub dzinsami i spódnicami, które po prostu nie pozwalały ściągnąć się po rajstopach. W razie trudności spróbuj dyskretnie pomóc zażenowanemu kochankowi lub zdejmij osobiście kłopotliwą część garderoby.

Nie zawsze możesz przewidzieć, że będziecie się kochać, jeśli jednak podejrzewasz, że zanosi się na odrobinę seksu, ubieraj się z myślą o rozbieraniu. Wybierz strój możliwie prosty, łatwy do zrzucenia lub zdjęcia, i unikaj garderoby, która mogłaby pozostawić na twym ciele odciski znaki. Nie próbuj wkładać swych najstarszych, sfatygowanych kompletów bielizny, ciepłych majtek i podkoszulek, znoszonych kamizelek, dziurawych skarpetek, biustonoszy z wymyślnymi zapięciami. Najbliższa ci bielizna powinna dodawać ci wdzięku i blasku, a odnosi się to zarówno do kobiet, jak i mężczyzn.

Jeśli masz nieco czasu na przygotowanie, włącz przytłumione, nastrojowe światło. Boczne lampy lub płomyki świec wypełnią sypialnię twarzo-

wym i romantycznym blaskiem, podkreślającym fascynujący ton nagiej skóry i rysy ciała. W odprężeniu pomaga też znakomicie cicha muzyka, toteż trzymaj pod ręką ulubione taśmy.

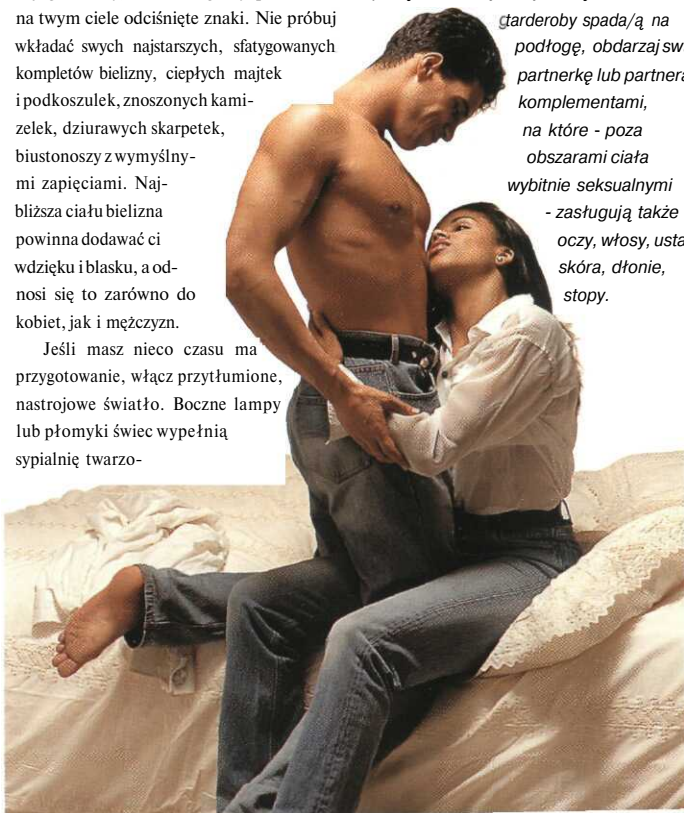
Ostatnia odsłona

Umiejętność zdejmowania wierzchnich partii stroju przychodzi wraz z doświad-

Podniecający striptiz

v Akt rozbierania może stać się ważną częścią miłosnej gry. Powolne, wzajemne odsłanianie dat, ujawniające krok po kroku nagość obojga kochanków, wzbudzi dreszcz emocji i spotęguje pożądanie. Gdy kolejne części

garderoby spada/ą na podłogę, obdarzaj swą partnerkę lub partnera komplementami, na które - poza obszarami ciała wybitnie seksualnymi - zasługują także oczy, włosy, usta, skóra, dłonie, stopy.



Pierwszy ruch

> W trakcie wzajemnych pieszczot i pocałunków musisz czasem zasignalizować, że pragniesz czegoś więcej. Wiele mężczyzn z niecierpliwością oczekuje chwili, gdy kobieta przejmuje inicjatywę, dając partnerowi znak, że pora pójść dalej. Świetnym sygnałem będzie powolne rozpięcie klamry u jego paska i rozsuniecie zamka spodni.

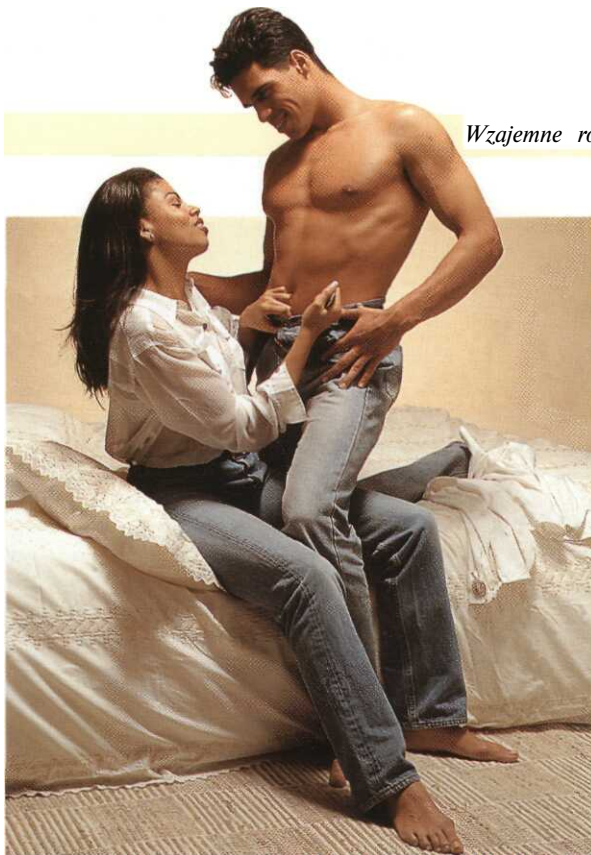


Powoli, lecz zdecydowanie

^ Pora na jego ruch. Nie spiesz się, pozwól stopniowo narastać emocjom. Ostrożnie rozpinaj kolejne guziki, zażartuj, jeśli któryś nie zechce łatwo opuścić dziurki. Jeśli opowiesz o niecierpliwości towarzyszącej oczekiwaniu na tę chwilę miłości, zniknie napięcie i zażenowanie.

Pieszczoty i pocałunki

> Rozbieranie powinno być częścią miłosnego doświadczenia, nie zaś środkiem umożliwiającym zaspokojenie pożądania. Gdy kolejne części garderoby zaczynają opadać na podłogę, nie przestawajcie się pieścić i całować.



Wzajemne rozbieranie



Zmiana ról

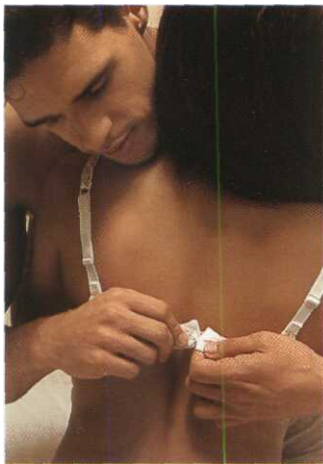
v Czasem ona musi odwrócić się tyłem, ułatwiając ci rozpięcie i zdjęcie kolejnych części stroju. Cała zabawa w trakcie wzajemnego rozbierania polega na nieustannej zmianie ról, z aktywnej na pasywną i odwrotnie. Odstaniając kolejne zakątki ciała partnerki zwracaj baczność uwagę na jej reakcje, starając się, by przez cały czas była zadowolona i rozluźniona.



Techniki podstawowe

cieniem, lecz w momencie, gdy ciało partnera ostania już tylko bielizna, zaczyna się prawdziwa sztuka, wymagająca ładu artystycznej wrażliwości i wyobraźni. Jest coś niezwykle podniecającego w rozpoczynaniu gry miłosnej wówczas, gdy nagość nie jest jeszcze pełna. W tym momencie oboje już wiecie, że zaraz będziecie się kochać, lecz obecność tych kilku ostatnich skrawków materiału silnie inspiruje zmysły. Ta skąpa bielizna symbolizuje niepewność i nieokreśloną obietnicę, jakbyście mówili sobie nawzajem: „Pragnę cię i wiem, że ty pragniesz mnie, lecz nie przyjmujemy niczego za pewnik”.

Niektóre pary lubią kochać się nie zdejmując określonych części garderoby, bowiem - w ich odczuciu - atrakcyjny neglizj jest bardziej podniecający niż absolutna nagość, a pewien typ stroju uruchamia wyobraźnię i pozwala snuć erotyczne fantazje, urozmaicając ich seksualne pożycie.



Zabawa z rozpinaniem

^ Zdjęcie biustonosza zapinanego z przodu jest łatwiejsze. Jeśli biustonosz ma zapinanie z tyłu, pochyl się lekko ku partnerowi, przytul do niego i szepcz podniecające słówka wprost w jego ucho, by mógł spoko/nie uporać się z haftkami.

Raport Esquire'a „Mężczyźni i seks” ujawnia, że męskie pożądanie rozpalają znacznie silniej data partnerek częściowo ukryte, nie zaś zupełnie nagie. Erotyczna bielizna, półprzezroczyste tkaniny budzą domysły i sugestie, kreują w męskiej wyobraźni wizję tego, co stanie się za chwilę. Zjawisko to obserwujemy także w stałych, długotrwałych związkach.

Zatrzymanie tych kilku fragmentów intymnego stroju skłania do przedłużenia gry wstępnej, na poprzedzające kulminację głaskanie, całowanie i pieszczoty, które zapewnią obojgu partnerom dość czasu na rozpalenie namiętności i wzajemne dostrojenie do rosnącego podniecenia. Jeśli którekolwiek z was jest z natury nieśmiały, skrępowane swą nagością lub perspektywą pełnego zespolenia, obecność bielizny odsunie decydujący moment o te parę chwil, które pozwolą na odzyskanie spokoju i pełne rozluźnienie.



Jedwabnydotyk

^ Gdy głaszczecie swe ciała i przytulacie nawzajem, ocierając się o piersi i narządy płciowe bielizna potęguje narastające podniecenie. Tylko ty możesz wyczuć moment, gdy zapragniesz zrzucić ostatnie fragmenty stroju.

Rozbieranie

lane, lat 42, pielęgniarzka: „Zawsze trochę wstydyłam się rozbierać przed mężczyzną, i do dziś wolę pojawiać się w sypialni już rozebrana, ukrywając nagość pod seksownym, jedwabnym kimonem. Nieco mniej zahamowań mam w stałych związkach, gdzie łączy nas oboje wzajemne zaufanie; czuję się wówczas rozluźniona i atrakcyjna, moja skóra wydaje mi się nabierać blasku, a skrępowanie niemal całkowicie znika”.

Lucy, lat 26, asystentka: „Pozywam się biustonosza i wszystkich tych szmatek tak szybko, jak to tylko możliwe. Gdy rozbieranie trwa zbyt długo wydaje mi się zawsze, że mężczyzna wnikliwie i krytycznie taksuje wzrokiem moje wdzięki. Od dawna marzę o partnerze, którego uczuć byłabym pewna i który znałby moje ciało na tyle dobrze, bym mogła wykonać dla niego najprawdziwszy, powolny stripteiz”.

Emie, lat 32, fotograf: „Lubię wzajemne rozbieranie, ponieważ angażuje oboje partnerów. To dobra zabawa, a nikt nie rości sobie prawa do dominacji. Wydaje mi się też bardziej podniecające”.

Don, lat 28, pilot wycieczek: „Kochając się z moją dziewczyną lubię, gdy rozbieramy się powoli i przechodzimy do rzeczy przed pozbyciem się ostatnich części garderoby. Te kilka ciuchów wzbudza podniecającą niepewność, jakbyśmy w każdej chwili mogli zatrzymać się w pół drogi - choć oboje wiemy, że tego nie zrobimy”.

Wzajemne rozbieranie

Odkrywca podróż

> Gdy opadnie biustonosz delikatnie ujmij dłońmi jej piersi, ciesz się ich gładkością i zmysłowym pięknem. Dotknij i pogłaszcz miękką skórę jej brzucha, pozwalając jakby bezwiednie wślizgnąć się pod gumkę majtek swym palcom, wiedzionym nieśmiałym pragnieniem odkrywania.



Uwolnione pożądanie

^ Zsuwając jej majtki zapomnij o gorączkowym pośpiechu! Prawdziwą przyjemność sprawi jej uczucie, że zdejmujesz je z drżeniem serca, jak skórkę z zakazanego owocu. Zsuwaj je w dół stopniowo i powoli, łagodnie głaszcząc i masując pośladki partnerki. W odpowiedniej pozycji możesz jednocześnie przyciągnąć ją do siebie, nie przestając pieścić i całować.



Przelotny pojedynek

v Dreszcz podniecenia przeniknie ciało partnera, któremu ukażesz swe pożądanie próbując zdjąć jego spodenki. Zsuń je powoli po pośladkach, jednocześnie nie broniąc mu dotykać i pieścić twego ciała.



Naga namiętność

^ Storo nie pozostanie już nic do odkrycia, gra wstępna wchodzi w nową, ekscytującą fazę. Całe ciało czeka teraz na wszelkie pieszczoty, jakimi potraficie darzyć się nawzajem. Zanim nadejdzie pora na więcej, przez kilka chwil bądźcie po prostu ze sobą, smakując nagość waszych ciał i ciesząc się wzajemną bliskością.

Zmysłowa gra

Termin „zmysłowa gra” znacznie trafniej niż „gra wstępna” określa te cudowne, pełne wrażliwości i dbałości o doznania partnera, zmysłowe i erotyczne gesty dwojga kochanków, wyrażające wzajemne pożądanie i miłość. „Gra wstępna” kojarzy się nam raczej z technicznymi zabiegami służącymi podnieceniu partnera, które ma zapewnić satysfakcjonujące zbliżenie, zakończone zgodnym orgazmem. Jako taka, oznacza interesowne działanie z myślą o celu, trochę jak przystawka przed głównym daniem - miłe, lecz samo w sobie mało pożywne preludium.

Choć ten rozdział traktuje o zmysłowej grze w kontekście intymnego współżycia, w rzeczywistości rozpoczyna się ona często już w momencie narodzin łączącego dwoje ludzi pożądania. Jej pierwsze, nieśmiałe przejawy dostrzegamy w mowie ciała, sygnalizującej pragnienie przeniesienia kontaktu na płaszczyznę bardziej intymną. Grę zmysłów rozpoczyna uściśnięcie dłoni, przelotne otarcie, zamknięcie w objęciach, pocałunek, czuła rozmowa.

Pewną rolę odgrywają w niej także sposoby wspólnego spędzania czasu: taniec, wizyty w teatrze, długie spacery po lesie, kameralne kolacje przy świecach, a także wymiana małych, lecz wymownych podarunków. Zmysłowa gra potwierdza szczególną, emocjonalną! seksualną więź, łączącą z partnerem wybranym spośród wielu innych lu-

dzi, niezależnie od długości trwania związku. To nie zestaw mniej lub bardziej wyrafinowanych technik erotycznych, lecz uniwersalna odpowiedź i akceptacja człowieka jakojedności ciała, umysłu i ducha, potwierdzająca wyjątkowość partnera i ważną pozycję, jaką przynajmniej mu w naszym życiu.

Ważne, by grze zmysłów przyznać czas i przestrzeń niezbędne do jej rozkwitu, i to zarówno w sypialni, jak i poza jej granicami. Pielęgnowana i doceniana, otworzy na potrzeby partnera, rozwinię zmysłowość, a także wzbogaci wasz związek o pierwiastek ciepła i erotyczną żywotność.

Pocałunki

Pocałunek to jeden z najbardziej intymnych elementów zmysłowej gry wstępnej i seksualnego zbliżenia, bowiem - obok zdolności rozpalania podniecenia - ujawnia szczerość, głębokość i odcień wzajemnych uczuć. Znaczenie pocałunku zmienia się w zależności od kręgu kulturowego; w seksualnych zwyczajach niektórych zakątków świata odgrywa on rolę bardzo skromną, o ile w ogóle zauważalną. Dla nas jednak pocałunki pozostają często najbardziej osobistym aspektem zmysłowej miłości, potwierdzającym emocjonalną bliskość kochanków. Od najmłodszych lat zwykliśmy kojarzyć je z ciepłym, pokrzepiającym kontaktem. Wielu dorosłym łatwiej odbyć pełne zbliżenie dla czysto fizycznej satysfakcji i rozładowania seksualnego napięcia, niż połączyć się namiętnym pocałunkiem z partnerem, którego nie darzymy uczuciem dostatecznie głębokim.

Pocałunki, jako sposób podświadomego sprawdzania „erotycznego dopasowania”, a także wyraz pożądania i czułości - odgrywają ważną rolę w pierwszej, romantycznej fazie rozwoju związku.

Później, gdy relacja zostaje utrwalona i zaczynamy traktować uczucia partnera jak dar należny nam niejako z natury, ekscytujące pieścizoty ust mocno zaniedbujemy.

Ciepły kontakt

v Erotyczny kontakt opiera się czasem na gestach tak prostych, jak dodające otuchy przytulenie, odprężający masaż, dowodzący uczucia pocałunek, uspokajająca pieszczota, bądź czule spojrzenie w oczy. Każdy z nich może stać się początkiem odkrywczej podróży w świat seksu, lecz także, bezinteresowną afirmacją łączącego was uczucia.



O pocałunkach

Jacqueline, lat 28, sekretarka, od czterech lat zamężna: „Mówiąc szczerze, całowanie jest dla mnie najlepsze ze wszystkiego. Jeśli mąż zapomina o pocałunkach, podniecenie opada i nic się nie udaje. Kiedy poświęcę całowaniu dość czasu i uwagi, mam wrażenie, że docenia mnie, a nie tylko moje ciało”.

Roger, lat 27, bezrobotny, ma od dawna stałą przyjaciółkę: „Dawniej byłem człowiekiem czynu, no wiesz, takim prosto do celu. Wtedy spotkałem Louise, a ona uwielbia całowanie i całą grę wstępną. Sam zacząłem to lubić, a teraz całujemy się i przytulamy przez całe wieki, zanim przyjdzie pora na coś więcej. To naprawdę fantastyczne”.

Avril, lat 32, modelka, chwilowo samotna: „Kocham pocałunki, ale zaczynam ich szczerze nienawidzić kiedy dopiero co poznany chłopak usiłuje mi od razu wsunąć język prosto do ust. Wolę powolną, namiętą i obiecującą drogę do pełnego pocałunku, a gdy ma już do niego dojść, to co najmniej po kilku randkach. Po tym, jak mężczyzna mnie całuje, poznaję, jak będzie mnie kochał”.

Fred, lat 62, kierowca taksówki, żonaty od trzydziestu dwóch lat: „Jesteśmy ze starej szkoły i ze współzyciem czekaliśmy, aż będzie po ślubie. Przedtem spotykaliśmy się przez kilka lat, lecz wszystko było bardzo romantyczne: tylko niewinne pieszczoty i trochę pocałunków. Te pocałunki miały w sobie tyle obietnicy! Choć to już tyle lat, całuję żonę przynajmniej raz dziennie”.

Starsze stażem żony i panie w stałych związkach skarżą się zazwyczaj, że ich partnerzy zbyt rzadko przypominają sobie o pocałunkach, i to zarówno tych romantycznych, dowodzących stale żywych uczuć, jak i tych namiętnych, będących częścią intymnego współżycia. Nazbyt często seksualne relacje dwojga ludzi ograniczają się do pewnej ru-

tyny, gdzie techniczna biegłość wzbudza podniecenie z myślą o nadchodzącym zbliżeniu i orgazmie, nie zważając na subtelniejsze wyrazy uczuć i czułości, właśnie takie jak pocałunki. Niech więc wzbogacą wasze codzienne, „pozasypialniane” kontakty, niech staną się integralną częścią gry wstępnej i miłosnych zbliżeń.

Czute muśnięcia

> *Podczas miłosnego spotkania czute muśnięcia warg przeobrażają się w namiętne pocałunki. Początkowo usta leciutko dotykają twarzy partnerki. Całowanie czoła ma w sobie szczególny ładunek głębokiego uczucia. Podobnie jak przelotne, krótkie pocałunki nosa i policzków.*



Provokujące pocałunki

> *Figlarne pocałunki bywają bardzo ekscytujące. Unieś jego twarz ku swojej i obsypuj pocałunkami brodę i policzki, stopniowo schodząc ku wrażliwym na erotyczne pieszczoty okolicom szyi i gardła.*

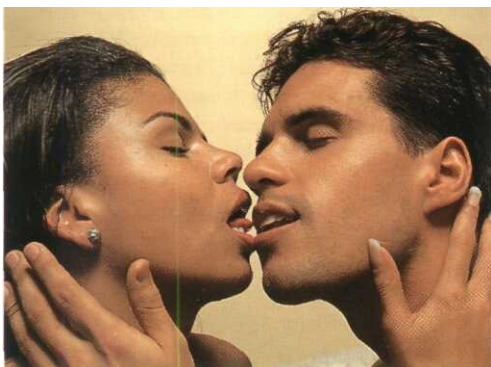


Niepowtarzalny smak chwili

Drażniąc skórę czułym dotykiem ust, pozwól narastać przecuciu nadchodzącej rozkoszy, powoli dążąc ku jego wargom. Gdy wasze usta wreszcie się spotkają, zamknij oczy, do głębi smakując intymny czar chwili.



Techniki podstawowe



Łagodne pocałunki

< U progu pocałunku starajcie się rozluźnić wargi, tak by zyskały miękkość i elastycznie dopasowały się do siebie. Głęboki, namiętny pocałunek zostawcie na później. Im dłużej potrafisz opóźnić chwilę wsunięcia języka do ust partnera, tym bardziej zmysłowy i ekscytujący będzie pocałunek, powoli nabrzmiewający rozkosznym napięciem aż po erotyczne zespolenie. Zacznij od delikatnych pocałunków zarysów warg, potem obwiedź je koniuszkiem języka, wprawiając partnera w upojenie.

Namiętny uścisk

^ Gra hormonów rozpali zmysły, gdy tylko koniuszek języka odnajdzie drogę w głąb ust - lecz nie wsuwaj go od razu zbyt głęboko! Spróbuj zatrzymać się na barierze zębów i zbadaj podwiniętym koniuszkiem języka wilgotne wnętrza warg. Odnajdujące się języki rozpoczynają wspólny taniec postępu i cofania, inicjujący seksualny rytm i dyktujący tempo temu, co ma dopiero nadejść. Akt pocałunku - subtelny i powściągliwy, a może namiętny i nieokiełzany - może wciągnąć was oboje tak mocno, iż wkrótce pojawi się wrażenie, jakbyście stąpali się w jedność. Pocałunek uaktywnia oraz zestrzaja ciała i myśli, prowadząc jednocześnie ku wyżynom podniecenia.



Walka języków

> Podczas zbliżenia niezwykle podniecająco działają głębokie pocałunki, naśladujące bezpośrednio rytm seksualnych ruchów. Gdy stapiacie się w uścisku, usta szukają ust z niecierpliwością nowego pragnienia, zaś rytmiczny taniec języków dostosowuje się do tempa ruchów bioder.



Bądź spontaniczny

Zmysłowa gra ma ogromne znaczenie dla uczuciowej i seksualnej satysfakcji obojga partnerów. Zapomnijcie o uprzedzeniach i ustalonych rytuałach, spróbujcie darzyć nawzajem swe ciała rozkoszą w ten sposób, by zaspokoić serce, umysł i ducha partnera w każdej chwili wzajemnego kontaktu. Nie zapominajcie także o poznaniu własnych, fizycznych i emocjonalnych doznań, wymagających dostosowania intensywności dotyku do stopnia podniecenia i wahań nastroju.

Każdemu zdarzają się chwile, gdy pragnieniepotwierdzeniabliskościodotykiemiprzytuleniem, pocałunkiem i głaskaniem, lecz nie musi to oznaczać, że gotowy jest także na pełne zbliżenie. Wiele par wręcz unika podnoszącego na duchu, fizycznego kontaktu w przekonaniu, iż zaprowadzi on prosto do łóżka, na co oboje nie mają ochoty. Jeśli którekolwiek z was znajdzie się pod wpływem stresu, nie jest w nastroju na seks, cierpi na infekcje lub z jakiegokolwiek innego powo-

du chce lub powinno powstrzymać się od współżycia, naprawdę nie ma powodu, by unikać jak ognia wszelkich form fizycznego kontaktu. Przez samą swą naturę dotyk zaspokaja szerokie spektrum głęboko ludzkich potrzeb związanych z seksem i nie mających z nim nic wspólnego, wzmacniając poczucie zmysłowej, łączącej dwoje ludzi więzi.

Seksualne przebudzenie

Igrajcie ze swymi ciałami w ten sposób, by chwycić urok chwili, cieszyć się każdą pieszczotą i zapomnieć o „obowiązku” doświadczenia orgazmu, stwarzając subtelne, lecz wyczuwalne napięcie. Każda osoba reaguje na bodźce seksualne we właściwy sobie sposób, musicie więc trochę poeksperymentować z pieszczotami, które zadowolą i podniecą was oboje.

Próżno by szukać zestawu erotycznych technik gry wstępnej, który gwarantowałby pełen sukces. Upodobania seksualne uzależnione są nie tylko od osobistych gustów,

Sprawy higieny

Zmysłowa gra wymaga bliskiego, fizycznego kontaktu partnera ze wszystkimi zakątkami twego ciała, wypada więc starannie zadbać o jego świeżość, czystość i zachęcający zapach. Nic nie zniechęca tak skutecznie, jak nieprzyjemna woń potu, nieświeży oddech, niedomyte stopy czy brudne paznokcie. Przed erotycznym seansem weź kąpiel lub prysznic, sam lub - jeśli to możliwe - w towarzystwie partnerki lub partnera, dodając do wody kilka kropli podniecających, aromatycznych esencji, na przykład olejku jaśminowego, ylang-ylang, paczuli lub z drewna sandałowego. Jeśli zjadłeś właśnie pikantny posiłek, jadłeś czosnek lub cebulę, paliłeś papierosa lub piłeś alkohol - nie zapomnij umyć zębów i starannie wypłukać ust.

Istnieje grupa osób ceniących pieszczoty analne. Jeśli praktykujecie je w swoim związku, pamiętaj o umyciu palców przed wprowadzeniem ich do wnętrza pochwy partnerki, bowiem - w przeciwnym razie - ryzykujecie przeniesienie infekcji na jej delikatne tkanki. Szczególna dbałość o higienę dowodzi pozytywnego stosunku do własnej osoby oraz dbałości o odczucia partnerki lub partnera.

Celebracja zmysłowości

< Zmysłowa gra - afirmacja wszelkich aspektów miłości, sięga wyżyn niedostępnych grze wstępnej. To już nie środek, lecz cel satysfakcjonujący sam w sobie, wyraz uczuć i celebrowanie zmysłowych i pięknych arkanów ludzkiego ciała.



Techniki podstawowe

leczyć także od psychologicznych i biologicznych etapów życia, a często zmieniają się z dnia na dzień.

Poznanie i akceptacja własnych potrzeb oraz preferencji partnera, stałe podsyćanie apetytu na erotyczne eksperymenty, skutecznie was obronią przed popadnięciem w nudną rutynę. Nie zawsze łatwo odgadnąć, co w danej chwili najlepiej zaspokoi oczekiwania partnera, toteż przygotuj się na szczerą rozmowę o intymnych upodobaniach.

Jeśli coś sprawia ci przyjemność, powiedz o tym partnerowi lub wyraż akceptację zachęcającymi odgłosami. Jeśli coś ci wyraźnie nie odpowiada, nie ma potrzeby natychmiastowej krytyki. Lepiej i prościej będzie szepnąć: „Chciałabym raczej, żebyś pieścił mnie tak..” i wyjaśnij lub pokaż, jak ma wyglądać pożądany dotyk. Zamiast koncentrować uwagę na „klasycznie seksualnych” okolicach ciała, takich jak narządy płciowe lub piersi, przestuduj uważnie roz-

dział poświęcony strefom erogennym i przekonaj się osobiście, jak wrażliwie potrafi reagować na czuły dotyk całe ciało.

Pieszczoty całego ciała

Naszą seksualność ogranicza tylko jedna reguła: dozwolone jest wszystko, co sprawia przyjemność i nie czyni krzywdy żadnemu z dwojga ludzi zaangażowanych w erotyczny związek. Czasem, gdy namiętność sięga szczytów, niezwykle ekscytujący wydaje się



Chwilo trwaj

< Gdy pozwolicie trwać zmysłowej grze wstępnej jak najdłużej, miłosny seans zyska na wyrafinowaniu. Otwarcie na siebie i całkowicie odprężeni we własnym towarzystwie, wkrótce napełnicie wszystkie komórki swych ciał energią, żywotnością i wrażliwością.



Podsyćanie namiętności

^ Zmysłowa gra posługuje się wszelką formą dotyku: głaskaniem, pieszczotami, tuleniem, a także zabawami ust: całowaniem, kąsaniem, ssaniem, ekscytującymi liżnięciami. Delikatne wsysanie i pieszczotki językiem końców palców rozpalają jego wyobraźnię.



Zabawa we dwoje

^ W grze wstępnej ważną rolę odgrywa humor. Skutecznie przegania powagę seksu traktowanego jak „zadanie do wykonania”, uspokaja i odpręża, wprawiając w dobry nastrój i osławiając z bliskością partnera.

„szybki numer”, w pełni satysfakcjonujący oboje partnerów. A jednak dla harmonii związku znacznie ważniejsza jest bogata, oparta na czułości i wrażliwości gra wstępna, budująca emocjonalną więź i wzmagająca podniecenie obojga kochanków do tego stopnia, iż w pełni przeżywają następujące po niej zbliżenie i czerpią z niego maksimum satysfakcji.

Czas poświęcany rozbudzaniu napiętości ma szczególne znaczenie dla kobiet, które z natury osiągają stan podniecenia wolniej niż mężczyźni, zaś intensywność ich seksualnych doznań i reakcji niemal zawsze wymaga poczucie emocjonalnego i fizycznego bezpieczeństwa w obecności partnera.

Pomimo to sporym błędem jest traktowanie gry wstępnej jako „babskiej zabawy”, czegoś, co mężczyzna powinien opanować w celu zadowolenia partnerki i zyskania opinii dobrego kochanka. Panowie, którym nie sposób odmówić miana istot zmysłowych, potrafią także docenić podniecającą pieczęć całego ciała, reagując podnieceniem na czułe i miłośne głaskanie, pocałunki, liżnięcia i wszelkie inne formy erotycznej stymulacji za pomocą dotyku.

Mężczyzna pewny swej seksualnej wartości potrafi cieszyć się samą grą wstępną, czerpiąc z niej tyle samo radości, co jego partnerka. Gra zmysłowa w pewnym stopniu odciąga uwagę mężczyzny od bodźców związanych ściśle z okolicą narządów płciowych, kierując ją jednocześnie na inne doznania, napływające z całego ciała. Dzięki temu potrafi się on głębiej zestroić uczuciowo ze swą partnerką.

Akceptując wrażliwość i zmysłowość swego ciała, mężczyzna staje się bardziej spontaniczny, a jednocześnie - w sferze seksualnej - mniej zorientowany na działanie. Znikną lub zmniejszą się seksualne niepokoje, które tak często przesładują przedstawicieli „brzydkiej” płci: presje związane z subiektywną koniecznością „sprawdzenia się” w łóżku, zadowolenia partnerki i podtrzymanie erekcji, strach przed przedwczesnym

wytryskiem, okazaniem słabości i uczuciowej wrażliwości oraz obawa, czy uda się doprowadzić partnerkę do orgazmu przed własnym wytryskiem. Także i mężczyźni zmysłowa gra może dodać otuchy i radości.

Gorliwi miłośnicy seksualnych poradników potrafią czasem skłonić swych partnerów do pożądaných reakcji, lecz wówczas łatwo dostrzec, iż „mechanicznymi” pieczętami i technikami nie kieruje uczucie, lecz wyrachowanie, z ukrytym w tle motywem. Tak potraktowany partner prędzej czy później poczuje się samotny i wykorzystywany, nawet jeśli podczas zbliżeń odczuwa podniecenie. Zdecydowana większość pań nie lubi, kiedy kochanek koncentruje całą swą uwagę na ich piersiach lub łechtaczce, traktując pocieranie i pieczęty tych intymnych zakątków ciała jedynie jako rodzaj seksualnej stymulacji.

Ta sama zasada działa w drugą stronę. Wrażliwy mężczyzna nie musi reagować entuzjastycznie na sytuację, gdy kobieta energicznie chwyta najbardziej intymną część jego ciała i intensywnymi pieczętami zmusza do natychmiastowego pobudzenia. Ciało nie sposób oddzielić od uczuć. Nie jest ono bezduszną maszyną, którą można wprawić w ruch dla pożądanego rezultatu, nie zważając na wewnętrzne uczucia i subtelne reakcje. Zmysłowa gra to czas przeznaczony na rozgrzewkę i wzajemne dostrojenie, zarówno na poziomie fizycznym, jak emocjonalnym.



Narzędzia pobudzenia

^ Każdy szczegół ciała może stać się zmysłowym narzędziem gry wstępnej. *Laskotliwe włosy, muskające jego ciało brodawki i piersi, twój ciepły oddech na jego skórze - wszystko to może silnie pobudzić partnera. Przeciągnięcie końcami palców lub paznokciami po skórze rozbudzi jej wrażliwość. Spróbuj wciągnąć do zmysłowej gry całe swe ciało, tak by nawet całując jedną z części jego ciała, twoje uda, brzuch i biodra lekko uciskały też i inne.*

Uwielbienie ciała

Ciele kobiece ciało - nie tylko jego partie bezpośrednio kojarzone z seksem - jest wrażliwą „strefą” erogenną. Pozwól więc swym pocałunkom i pieczętom bez pośpiechu rozbudzać seksualną wrażliwość partnerki. Nie skupiaj uwagi na przedniej stronie jej ciała, nie zapominaj o ramionach, nogach i plecach. Obsyp czułym deszczem pocałunków zmysłową linię i wypukłości jej pleców. Przejdź do głaskania i lekkiego uciskania mięśni pośladków i ud, rozgrzewając i pobudzając ich erotyczną wrażliwość.



Techniki podstawowe

Pieszczotliwy dotyk

> Czułe pocałunki i delikatny dotyk tylnej strony ciała mogą sprawić partnerowi wiele przyjemności. Nie zapomnij o erotycznym masażu nóg, całowaniu i pieszczocieniu koniuszkiem języka niezwykle wrażliwej skóry w zgięciu kolan, o głaskaniu, oklepywaniu i ugniataniu jędrnych pośladków, ostrożnym, lecz rozkosznie drażniącym receptory czuciowe drapaniu paznokciami pobudzonych okolic.



Pobudzanie zmysłów

v Stopy i opuszki palców są niesłychanie wrażliwe na erotyczny dotyk. Po rozcieraniu i łagodnym masażu przychodzi pora na ekscytujące ssanie palców. Najpierw zbadaj koniuszkiem języka sekretne zakątki między palcami, potem je kolejno wsąsaj. Szczególną uwagę poświęć opuszcze dużego palca, która - zgodnie z zasadami akupresury - powiązana jest w szczególny sposób z przysadką, regulującą wydzielanie hormonów płciowych.



Fala namiętności

> Długa i zmysłowa gra wstępna daje czas na emocjonalne odprężenie i dostrojenie do reakcji partnera, lecz jednocześnie wzmagą podniecenie. Jeśli to sobie cenisz dla samego uroku zabawy, nie sprowadzając tych „igraszek” wyłącznie do roli preludeum zbliżenia, wkrótce poznasz smak prawdziwej czułości i dotyku, który będzie służył jedynie wzmocnieniu łączącej was więzi. Nie staraj się powściągać swego podniecenia, pozwól mu wznosić się i opadać. Skoro tylko osiągniecie stan fizycznej i uczuciowej harmonii, pozwolicie jednemu szczytowi podniecenia swobodnie odpływać, by ustępował miejsca drugiemu. Stały kontakt dotykowy i pieszczoty pozwolą wam współodczuwać.



Eskalacja podniecenia

Pod wpływem długiej i urozmaiconej gry wstępnej pobudzone zostają hormony, powodujące zmiany fizjologiczne, które zapewniają prawidłowy i harmonijny przebieg zbliżenia. Gdy podniecenie partnerki osiągnie pewien poziom, jej pochwa przygotowuje się na przyjęcie członka partnera. Przedśionek i wnętrze lekko nabrzmiewają i wydzielają naturalną substancję zwilżającą, obdarzoną niepowtarzalnym, pobudzającym zapachem. Zmienia się także kształt pochwy: ulegającą zwięźnieniu jedna trzecia jej długości u wejścia potrafi teraz ściślej otoczyć męski członek, zwiększając efektywność ruchów frykcyjnych, zaś wewnętrzne

dwie trzecie długości pochwy wyraźnie się rozszerzają. Pod wpływem rosnącego podniecenia także te głębsze fragmenty zaczynają wydzielać zwilżający płyn. Napływająca do tkanek krew powoduje wzrost rozmiarów kobiecej łechtaczki, uaktywniając ją i uwrażliwiając na erotyczne bodźce.

W miarę wzrostu podniecenia nieznacznie powiększają się piersi, brodawki zaś wzbierają i twardnieją. Wszystko to ma miejsce, jeśli poprzedzająca zbliżenie gra wstępna w pełni kobietę satysfakcjonuje.

Czuła i zmysłowa gra wstępna przynosi korzyści także mężczyźnie. Jego podniecenie, narastające pod wpływem bodźców napływających spoza okolicy narządów płciowych

i pobudzających niczym przepływająca przez ciało fala, pozwala w pełni rozluźnić mięśnie i odczuwać przyjemność całą powierzchnią skóry, likwidując strach przed przedwczesnym wytryskiem. Jeśli po grze wstępnej ma nastąpić zbliżenie, przy pewnym poziomie seksualnego pobudzenia i właściwej stymulacji dotykowej mężczyzna bez trudu osiągnie pełną erekcję. Gdy podniecenie narasta, moszna lekko grubieje, zaś jądra unoszą się ku górze. Niektórym mężczyznom twardnieją także brodawki piersiowe.

Wzajemne zrozumienie

Nawet w udanych, zapewniających poczucie bezpieczeństwa i akceptacji związkach, part-



Tajemne zakątki

< Kobięce dato kryje zakątki o zdumiewającej wrażliwości. W trakcie zmysłowej gry stopniowo uchylacie rąbka tajemnicy, odkrywając wciąż nowe. Wewnętrzna powierzchnia ramion i zagłębienia pach cudownie reagują na miłosny dotyk. Przeciągnij powoli końcem języka po delikatnej skórze, nie przestając głaskać jej piersi.

Pieszczoty piersi

> Kobięce piersi należą do najsilniej reagujących stref erogennych, jednak ich wrażliwość na bodźce dotykowe ulega zmianom w zależności od nastroju i fazy cyklu miesięcznego. Zawsze bacznie obserwuj reakcje partnerki i nie dotykaj piersi aż do chwili, gdy będzie w pełni gotowa na tak intymny kontakt. Łagodne drażnienie weszbranych sutków to wspaniała pieszczota, musisz jednak pamiętać, że są to gruczoły wymagające szczególnej delikatności.



Wzbierające podniecenie

v Gdy podniecenie partnerki narasta, zauważasz zmiany w wyglądzie i wielkości jej piersi: brodawki wyraźnie twardnieją, zaś ich obwódki przybierają ciemniejszą barwę. Teraz drażnienie i niespieszne obwodzenie koniuszkiem języka weszbranych aureol będzie ekscytujące jako obietnica nadchodzącej rozkoszy, która nastąpi, gdy wreszcie dotkniesz brodawek w samym ich środku.



Masaż piersi

v Całowanie, pieszczoty językiem, drażnienie sutków podczas gry wstępnej sprawią przyjemność także wielu mężczyznom. Niektórzy, podobnie jak kobiety, reagują na podniecenie twarzeniem brodawek. Czułe głaskanie, pocałunki i erotyczny masaż piersi otwierają przed mężczyzną drogę ku bardziej wrażliwemu pierwiastkom jego natury, powodując reakcję całego ciała.

Szczyty rozkoszy

^ Brodawki piersiowe podniecone partnerki pobudzają cały jej system nerwowy, wyzwalając falę depta i przyjemności, przenikającą jej dato i pobudzającą okolice narządów płciowych. Namiętne pocałunki, liżnięcia i rytmiczne drażnienie językiem sutków uniesie kobietę na szczyty rozkoszy. Obdarzaj pieszczotami obie jej piersi, przenosząc usta od jednej ku drugiej i szepcząc czule słówka.



Techniki podstawowe

Czułe powitanie

v Łagodna wypukłość brzucha partnerki powita z radością twoje czułe pocałunki i usta, zsuwające się stopniowo w dół jej ciała. Jeśli poświęcisz tej szczególnie wrażliwej okolicy dość uwagi, wkrótce skupi się w niej potężny ładunek energii seksualnej. Obsyp miękką powierzchnię brzucha deszczem pocałunków, pozwól językowi zacieśniać kręgi wokół pępka, ogrzej skórę ciepłem własnego oddechu. Przesuwaj się wolno ku dołowi, w kierunku łona. Głaskanie i pocieranie jego wzdłużka palcami, delikatne pociąganie za włoski pośrednio pobudzi łechtaczkę. Ekscytująco podziałają także pocałunki składane w zagłębieniach pachwin.



nerzy wstydy są czasem otwarcie rozmawiać o swych intymnych upodobaniach i potrzebach, o najsilniej pobudzających pieszczotach i gestach, które podniecenie skutecznie gaszą. Skrępowanie może przynajmniej częściowo wpływać z faktu, iż nasze erotyczne „ja” jest niesłychanie kruche i podatne na zranienia. W takich okolicznościach bardzo łatwo poczuć się odrzuconym lub przyjąć komentarze partnera jak krytykę naszej seksualnej sprawności i atrakcyjności.

Rozmowa o rozdźwiękach w sferze seksu wymaga ostrożności, starannego wybrania momentu, obustronnej zgody na erotyczne eksperymenty i odkrywanie nowych dróg wiodących ku przyjemności. To ostatnie często osiągnąć najtrudniej, zwłaszcza jeśli ustalone metody sprawdzały się doskonale w dotychczasowym współżyciu lub zadawały poprzedniego partnera.

Pamiętajmy jednak, że skrywanie własnych potrzeb i preferencji w tej intymnej sferze może prowadzić do rozczarowania

i stopniowej rezygnacji z kontaktów seksualnych lub przynajmniej zniszczyć spontaniczność erotycznych reakcji, a wówczas współżycie seksualne stanie się bardziej „mażeńskim obowiązkiem”, niż radosną celebrowaniem harmonii twojego związku.

Własnych przyzwyczajęń i zachowań związanych z seksem nie wolno narzucać partnerowi, którego uczucia i upodobania mogą daleko odbiegać od naszych. Cała zabawa polega na wzajemnym, bezinteresownym odkrywaniu reakcji swych ciał. Komunikacja musi być zawsze dwustronna, wyczulona na najsłabsze zmiany i niuanse.

Intensywność, z jaką kobieta i mężczyzna pragną pobudzać i poddawać pobudzaniu swe najbardziej wrażliwe na erotyczny dotyk strefy - członek i łechtaczkę - ujawnia dość odmienne w tym względzie potrzeby obu płci. Większość mężczyzn w czasie poprzedzającym zbliżenie oczekuje dość silnej, ręcznej stymulacji członka, podczas gdy

podnieconą już wcześniej kobietą z radością wita delikatne pieszczoty łechtaczki. Ułatwić sobie zadanie pokazując partnerowi, czego od niego oczekujesz.

Wiele kobiet i mężczyzn poznaje tajemnice właściwej stymulacji narządów płciowych podczas masturbacji, stanowiącej dobrą okazję doskonalenia umiejętności w tej dziedzinie (więcej informacji w rozdziałach „Samozaspokajanie” i „Wzajemna masturbacja”). Warto przyjrzeć się partnerowi samodzielnie zaspokajającemu swe potrzeby lub poprowadzić jego dłoń czy palce, cierpliwie ucząc je takiego stopnia nacisku czy ruchów, które sprawiają nam największą przyjemność.

Pobudzanie łechtaczki

Większość kobiet zdecydowanie nie lubi szorstkiego i nieostrożnego traktowania tego silnie unerwionego, a więc niesłychanie wrażliwego elementu swej anatomii. Właściwe pobudzanie łechtaczki wymaga satysfakcję płynącą z intymnego współżycia i uła-



Podniecające nauki

^ Obejmowanie, głaskanie, pocieranie i całowanie najbardziej intymnych części jego ciała może należeć także do zmysłowej gry. Pokonanie skrępowania, towarzyszącego często pieszczotom członka, ułatwi osiągnięcie pełnej satysfakcji podczas zbliżenia.

Pokusy ud

v *Me skupiaj całą uwagę na łechtaczce partnerki, lecz regularnie obdarzaj przeciągłym i zmysłowym dotykiem inne zakątki, zwłaszcza niezbyt odległe, tak by fala podniecenia ogarnęła całe jej ciało. Niespiesznie okrywaj skórę pocałunkami, za każdym razem odrobinę zbliżając usta ku tej najbardziej intymnej ze stref jej ciała.*



Doskonała jedność

v *Efekt wiodącej was oboje ku szczytom podniecenia gry wstępnej bywa najczęściej pełne zbliżenie. Lecz już sama w sobie może być ona spełnieniem, nie oczekującym i nie wymagającym kontynuacji. Wzajemne darzenie się przyjemnością, odkrywanie sekretów ciała za pośrednictwem czułej, oralnej lub dotykowej stymulacji, przyczynia się do wzmocnienia seksualnej i emocjonalnej więzi, niezależnie od tego, czy ma po niej nadejść zbliżenie i orgazm.*



twia osiągnięcie orgazmu. Pieszczoty zbyt mocne czy zainicjowane zbyt wcześnie często jedynie drażnią, a nawet sprawiają ból.

Skoro tylko ekscytująca i zmysłowa gra wstępna roznieci podniecenie partnerki do tego stopnia, iż jej pochwa zacznie wydzielać więcej substancji zwilżającej, głaskanie, pocieranie, rytmiczne pobudzanie ruchliwym koniuszkiem języka i delikatne ssanie jej łechtaczki może wywołać prawdziwą euforie, wzbierającą w całym ciele falą rozkosznego ciepła. Pomimo to nie musi być wcale zadowolona, gdy przez dłuższy czas będziesz zajmował się jedynie jej łechtaczką, zapominając o pieszczociu najbliższych zakątków, jak wilgotne wargi jej narządów płciowych i wrażliwy wzgórek łonowy. Ponadto, od czasu do czasu, obdarz uwagę inne części jej ciała, domagające się nieustannie wciąż nowych pieszczot.

Jeśli zamierzasz pobudzać łechtaczkę palcem, potrzebne będzie kilka kropli zwilżającego płynu. Najlepiej rozprowadź w jej

kierunku odrobinę wyciągu z przedstonka pochwy. Możesz także zwilżyć palec śliną lub, jeśli to konieczne, użyć odpowiedniego kremu, żelu lub olejku (upewnij się tylko, że jest to substancja nie powodująca uczuleń i podrażnień, ponieważ tkanki tych okolic są niesłychanie wrażliwe i delikatne - nie wolno wykorzystywać do tego celu kremów perfumowanych).

Stale zmieniaj rytm, prędkość wibracji i rodzaj ruchów, lecz jednocześnie uważnie obserwuj reakcję sygnalizowaną przez ruchy miednicy oraz westchnienia, jęki rozkoszy i słowa zachęty. Nie obawiaj się zapytać, jakie pieszczoty lubi najbardziej.

Pobudzanie członka

Męczyzna zdecydowanie woli, gdy traktujesz jego członek niezbyt obcesowo i z wyczuciem, lecz czasem może oczekiwać nieco silniejszego ujęcia i energiczniejszych ruchów niż te, które właśnie mu aplikujesz. Wiele kobiet pod wpływem zawstyżenia lub w obawie popełnienia błędu odczuwa poważne opory przed opanowaniem sztuki stymulacji tej intymnej części męskiej anatomii. Najlepiej będzie, jeśli poprosisz partnera o pokazanie, jak lubi najbardziej. Przyglądaj się jego ruchom w trakcie masturbacji, a następnie połóż jego dłoń na swojej i poleć, by przesuwiał nią w górę i w dół członka w odpowiednim tempie. W ten sposób przekonasz się szybko, jakie ruchy odpowiadają mu najbardziej: krótkie czy długie, szybkie, czy może bardziej zmysłowe.

Pamiętaj jeszcze o jednym: jeśli pragniesz długiej i bogatej we wrażenia gry wstępnej, zdecydowanie oszczędzaj tę intymną część ciała i nie przesadzaj z „ręczną” stymulacją, bowiem - w przeciwnym razie - możesz doprowadzić kochanka do orgazmu zbyt szybko. Wzbogacającą zmysłową grę pocałunki, delikatne pieszczocienie czy obwodzenie członka i jąder końcem języka, pełne podziwu opinie o tym drogocennym, męskim klejnocie - wszystko to sprawi, iż twój partner poczuje się jak ktoś naprawdę wyjątkowy.

Seks oralno-genitalny

Pieszczoty oralno-genitalne należą do najbardziej ekscytujących i podniecających. Terminem tym określamy zachowania polegające na drażnieniu narządów płciowych partnera czy partnerki wargami lub językiem. Pobudzeniu kobiecych narządów płciowych przez mężczyznę nadano miano „cunnilingus”, pobudzeniu mężczyzny przez partnerkę - „fellatio”. Intensywność, formy i rola seksu oralnego mogą być w przypadku poszczególnych par bardzo różne.

Wiele par, ceniących wplatane w grę wstępna pieszczoty oralne, sprzyjające szczególnej intymności i wzrostowi podniecenia, woliej nakosiagać pełnię seksualnej satysfakcji podczas „klasycznego” zbliżenia. Dla innych ta forma pobudzenia nie jest już środkiem, lecz pełnym i nie wymagającym kontynuacji doświadczeniem seksualnym, zapewniającym obojgu partnerom spełnienie w postaci orgazmu oraz emocjonalnej i fizycznej jedności.

Kobietom, z natury bardziej skłonny do osiągania orgazmu na drodze stymulacji łechtaczki i jej najbliższych okolic niż wskutek pobudzenia ścianek pochwy podczas stosunku płciowego, pieszczoty oralne mogą dostarczać szczególnie wiele przyjemności, wzmagając ich podniecenie i prowadząc najprostsza drogą ku szczytom rozkoszy. Wilgotna miękkość języka i jego zmysłowe ru-

chy, znakomicie odpowiadające wymaganiom delikatnych okolic łechtaczki, bywają niesłychanie ekscytujące i bardziej czułe, niż sucha opuszka palca, często zbyt mocno pocierająca łechtaczkę. Jeśli mężczyźnie zdarzy się wytrysk, zanim jego partnerce uda się przeżyć orgazm, może ją z powodzeniem do niego doprowadzić za pomocą języka.

Wielu panów odczuwa szczególną przyjemność doświadczając pieszczot oralnych ze strony kobiety. Mężczyzna może je cenić jedynie jako ciekawą metodę eskalacji podniecenia, konsekwentnie wiodącą do „klasycznego” zbliżenia, lub oczekiwać, iż usta partnerki doprowadzą go aż do orgazmu.

Choć seks oralny ma właściwości silnie pobudzające, panowie skłonni do przedwczesnych wytrysków ze zdumieniem zauważają, że stymulacja oralna daje im większą możli-

wość kontrolowania narastającego podniecenia i przebiegu reakcji, niż normalny stosunek bez udziału tego rodzaju metod. W innych okolicznościach sama myśl o fellatio lub widok pieszczącej partnerki albo erotyczne doznania związane z dotykiem jej warg czy języka, mogą niemal błyskawicznie doprowadzić mężczyznę do orgazmu. W takim przypadku, jeśli para przygotowuje się na długi i urozmaicony miłośny seans, lepiej unikać zbyt intensywnej stymulacji członka na drodze jakiegokolwiek aktywności oralnej.

Jedną z najwspanialszych zalet seksu oralnego jest fakt, iż dostarcza on kochankom okazji do diametralnej zmiany ról, do zaznania smaku pasywności i aktywności, do całkowitej koncentracji na obdarzaniu, a następnie doznawaniu czułej i niesłychanie podniecającej uwagi partnera. Niektóre pary rezerwują pieszczoty oralne tylko na szczególne okazje, na przykład urodziny, urlopy, romantyczne rocznice.

Cunnilingus

Nikt na świecie nie potrafi lepiej pokazać, jak zaspokoić pożądanie i sprawić jej przyjemność niż twoja partnerka. Każda kobie-

Ekspansja dotyku

< Dzięki poczuciu bezpieczeństwa i podnieceniu bogatą grą zmysłową partnerka staje się bardziej wrażliwa i skłonna do nowych erotycznych doświadczeń, takich jak seks oralny. Nigdy nie powinna odczuwać, iż twoje zainteresowanie ogranicza się jedynie do jej łechtaczki i pochwy. Przed, podczas i po pieszczotach oralnych nie zapominaj o innych zakątkach jej ciała: łagodnej wypukłości brzucha, wżgórk tona i udom.



ta reaguje inaczej, eksperymentuj więc razem z nią, odczytując zachętę lub dezaprobatę z jej spojrzeń, wypowiedzianych słów i ruchów bioder, awkrótce odkryjesz, iż twoje wargi i język potrafią napełnić jej ciało słodkim dreszczem.

Większość kobiet z radością przyjmuje bezpośrednią stymulację okolic łechtaczki dopiero po osiągnięciu pewnego stopnia podniecenia w wyniku grywstępnej, opartej na głaskaniu, czułym dotyku, pocałunkach i pieszczotach całego ciała. Podczas takiego preludium kobiece narządy wytwarzają dostateczną ilość „miłosnych soków”, umiających bodźce dotykowe, rozgrzewających, zwilżających i przygotowujących na przyjęcie erotycznych zabiegów partnera.

Panie skarżą się często, że ich seksualni partnerzy albo w ogóle zaniedbują okolicę łechtaczki, albo zaczynają je pobudzać, zanim jeszcze podniecenie partnerki osiągnie odpowiedni poziom, wywołując irytację lub nawet ból. Zanim więc zaczniesz drażnić ten niezwykle wrażliwy element, okryj pocałunkami i pobudź strefy sąsiadujące z narządami płciowymi, a następnie powoli schodź językiem poprzez wzgórek łonowy ku jej sekretnym, wilgotnym wargom.

Pod wpływem podniecenia łechtaczka lekko zwiększa swe rozmiary, podobnie jak wezbrane wargi kobiecych narządów płciowych. Rozchyl je lekko i zacznij drażnić językiem wilgotne wnętrze. Stale zmieniaj



Rozkwitające podniecenie

^ Ześlizguj się powoli z tonowego wzgórka ku wargom sromowym, kusząc je ciepłem swych pocałunków. Skoro tylko partnerka odpręży się całkowicie, a jej podniecenie zacznie narastać, wezbrane, otaczające pochwę wargi zwilżają „miłosne soki”, wydzielając egzotywną i silnie podniecającą woń. Kiedy będzie już gotowa, jej sekretne zakątek otworzy się dla ciebie jak kwiat pod dotknięciem pierwszych promieni wstającego słońca.

charakter i intensywność bodźców, poświęcając szczególnie wiele czasu i uwagi bezpośredniemu otoczeniu łechtaczki, co bywa bardzo ekscytujące. Zataczaj językiem figlarnie kręgi wokół wejścia do pochwy, wsuwając go nawet nieco do jej ciepłego wnętrza (nigdy nie wdychuj do środka powietrza!). Urozmaicaj rytm i ruchy języka, ponieważ zbyt jednostajny nacisk może być denerwujący. Możesz także lekko wsysać łechtaczkę lub pobudzać ją regularnym, wadłowym ruchem języka.

Uważna obserwacja reakcji i sygnałów ciała upewni cię, czy partnerka pragnie kontynuacji pieszczot oralnych aż do osiągnięcia orgazmu, czy też wolałaby przejść do innych form seksualnej aktywności. Być może ze złości odwzajemni ci się podobną pieszczotą lub pragnie klasycznego zbliżenia, tak będziecie oboje mogli przeżyć jednocześnie lub niemal jednocześnie nadchodzący orgazm. Cunnilingus daje czasem kobietom możliwość przeżycia wielokrotnego orgazmu, więc może twoja partnerka nie chce żadnej



Eskalacja przyjemności

< Ulegnij pokusie stymulacji łechtaczki dopiero w chwili, gdy partnerka będzie silnie podniecona, i nie koncentruj przez cały czas swej uwagi na tej jednej intymnej części jej ciała. Większą przyjemność sprawią jej zapewne miękkie, wilgotne dotknięcia twego języka w bezpośrednim sąsiedztwie łechtaczki. Zwiększaj powoli nacisk lub szybkość ruchów, lecz stale zmieniaj rytm pobudzania. Wypatruj uważnie oznak narastania rozkoszy.

Techniki podstawowe

odmiany, a jedynie kontynuacji tak ekscytującego doświadczenia.

U niektórych kobiet orgazm jedynie wzmaga wrażliwość łechtaczki. W takim przypadku dalsza stymulacja spotka się zapewne z niechęcią partnerki, która może nawet odpychać twoją głowę jak najdalej od siebie. Jeśli tylko potrafisz właściwie odczytać jej znaki, potrafisz doprowadzić ją do ekstazy i długo utrzymywać w tym rozkosznym stanie ducha i ciała.

Fellatio

Jeśli zamierzasz obdarzyć oralną pieśczołą swego partnera, niezłym pomysłem będzie jednoczesne objęcie dłonią jego członka, zapewniając kontrolę nad tempem i zakresem ruchów. Gest ten pomoże także opanować odruchową obawę przed tak intymnym kontaktem czy uduszeniem. Partner musi się zgodzić, iż od tej chwili to ty będziesz decydowała o intensywności i charakterze pieśczoły; on sam, niezależnie od stopnia podniecenia, musi utrzymać swe reakcje na wodzy i nigdy nie wkraczać zbyt głęboko.

Drażniące impulsy

v Przesuwaj usta wolno i zmysłowo w dół ciała, pobudzając całą wrażliwą powierzchnię jego skóry ciepłym oddechem, wargami, językiem i dłońmi. Zatrzymaj się dłużej nad brzuchem, drażniąc pocałunkami wzgórek łona i zbliżając się ku narządom płciowym.



Rozpocznij od drażniących dotknięć, pieśczoły i pocałunków wrażliwej skóry podbrzusza, członka i moszny, cały czas głaszcząc okolice narządów płciowych, tak by rosnące podniecenie pomogło mu w osiągnięciu pełni erekcji. Potem wolno przesuwaj językiem po najbardziej wrażliwych na erotyczne bodźce strefach członka - końcu i krawędziach jego miękkiego zakończenia (żołędzi) - oraz wzdłuż niego, wprawiając koniuszek języka w poprzeczny lub podłużny ruch wahadłowy. Szczególną uwagę obdarz wewnętrzną stronę cennego organu, ponieważ ta część jest szczególnie wrażliwa na erotyczną stymulację.

Stale eksperymentuj z ruchami języka, zmieniając ich siłę, rytm i intensywność i zachęcając partnera, by wskazał pieśczoły sprawiające mu największą przyjemność. Panowie, preferujący z zasady silną i zdecydowaną stymulację członka, skarżą się często, iż dotyk ich partnerek wydaje się zbyt delikatny i nieśmiały. Mężczyzna powita z radością także pieśczoły moszny, lecz tę niezwykle wrażliwą okolicę musisz traktować znacz-

nie delikatnie. Jeśli zamierzasz ująć koniec członka w usta, uważaj, by nie wyrządzić mu krzywdy zębami. Pamiętaj, twego partnera najbardziej niepokoi teraz obawa, że możesz go przez przypadek ugryźć lub uszczypnąć.

Nadmierne przedłużone fellatio może przyprawić cię o ból szczęki, lepiej więc od czasu do czasu pozwól jej odpocząć, kontynuując w międzyczasie pobudzanie dłonią. Spróbuj mocą wyobraźni przenieść się w ciało partnera i przyjrzeć się uczuciom, jakich w tej chwili doznaje. (Pomimo iż w niektórych kregach fellatio określane jest popularnie mianem „dmuchania”, nigdy nie próbuj dmuchać w członka partnera, ponieważ nieświadomie możesz narobić sporo szkody).

Poproś go, by dał ci znać, gdy orgazm będzie tuż tuż, albo wychwytyj bacznie sygnały jego ciała. Wyłącznie od ciebie zależy, czy dopuścisz do ejakulacji w ustach, czy też będzie kontynuować miłosny seans przy użyciu innych technik. Być może spodoba ci się wspólna podróż tą drogą aż do osiągnięcia orgazmu, poczucie wchłaniania i spijania samej esencji, która obdarza cię twój partner. To także bywa podniecające, choć niewiele radości sprawia świadomość, iż on poczuje się w tym momencie naprawdę kochany i całkowicie akceptowany.

Na takie postępowanie decydują się niemal wyłącznie kobiety, których współzycie rozkwita w atmosferze pełnego bezpieczeństwa, zaufania i gorącej miłości do partnera. Bywa, że połknięcia męskiego nasienia nie potrafisz sobie wyobrazić, nawet jeśli zabawa w fellatio wydaje ci się podniecająca i nawet jeśli godzisz się na ejakulację w ustach. W takim przypadku pozostaje ci trzymać pod ręką zapas papierowych chusteczek, w które dyskretnie wyplujesz płyn.

Jeśli nie życzysz sobie takiego zakończenia pieśczoły oralnych, kontynuuj pobudzanie dłonią aż do granicy orgazmu, pozwól członkowi ocierać się o swe piersi lub poprowadź go ku wejściu do pochwy, tak byście zakończyli miłosny seans klasycznym zbliżeniem.

Obawy i uprzedzenia

Wiele współczesnych par traktuje pieszczoły oralne jak integralną i całkowicie naturalną część miłosego współżycia, zaś niektórym partnerom właśnie one sprawiają najwięcej rozkoszy. Praktyki oralne od zarania dziejów stanowiły alternatywną formę seksualnej aktywności, o czym zaświadczaają najstarsze teksty poświęcone *ars amandi*, a wśród nich słynna *Kamasutra*. Pomimo to wiele kręgów kulturowych na przestrzeni wieków widziało w wyraz seksualnego zбочenia. W początkach naszego stulecia próby narzucenia tej formy kontaktów współmałżonkowi stanowiły podstawę do orzeczenia rozwodu.

Współczesne badania dowodzą, iż większość osób aktywnych seksualnie w pewnym momencie swego życia stosowało pieszczoły oralne w swych związkach, choć statystyki wyraźnie wskazują, iż wyżej cenią je panowie, którzy – znacznie częściej niż panie – umieszczają je w naszym życiu prywatnym list ulubionych praktyk seksualnych. Kto wie, może różnice w preferencjach przynajmniej częściowo wynikają z faktu, iż mężczyźni po prostu nie potrafią tak czule jak panie rozbudzać oralnymi pieszczołami pożądania i podniecenia partnerek.

Być może kobiety żywią więcej głębokich obaw co do atrakcyjnego zapachu, smaku i wyglądu swych zewnętrznych narządów płciowych. Sam pomysł ujęcia męskiego członka ustami budzi często naturalny strach przed uduszeniem, nie mówiąc już o odruchu obrzydzenia, jaki wzbudza myśl o ejakulacji w ustach i możliwości połknięcia męskiego nasienia.

Seks oralny jest normalną, zdrową i podniecającą aktywnością seksualną w intymnym związku dwojga ludzi. Jeśli jednak czujesz do niego niechęć, nie powinienes (lub nie powinnaś) w żadnym wypadku czuć się gorszy, zacołany lub nienormalny. Będzie to zawsze decyzja głęboko osobista. Nigdy nie próbuj zbyt obsesowo nakłaniać, a także nie ulegaj presji partnera domagającego się ob-

darzenia go lub przyjmowania od niego pieszczoł oralnych (ani jakiegokolwiek innej aktywności seksualnej) wobec jakiegokolwiek sprzeciwu. Nawet jeśli dawniej stosowaliście je z powodzeniem, obecnie jedno z was może nie mieć ochoty bądź nastroju na ich powtórzenie.

Okazywana przez partnerkę lub partnera niechęć lub zdecydowana odmowa uczestnictwa w praktykach oralnych może wynikać z przekonań moralnych lub religijnych. Nie musi być zatem wyrazem odrzucenia czy braku akceptacji twojej osoby. Seksualność każdego z nas ograniczają naturalne granice, i o ile niektórym parom w atmosferze ciepła, bezpieczeństwa i wzajemnego zaufania udaje się pokonać wszystkie lub przynajmniej większość zahamowań, niektórzy ludzie po prostu czują się lepiej w ustalonym schemacie.

Porozmawiajcie ze sobą szczerze o spornych sprawach, uprzedzeniach i obiekcjach, bowiem bez właściwego zrozumienia i akceptacji ważnych w życiu partnera zasad nie sposób wyobrazić sobie udanego i pełnego harmonijnej intymności związku. Niektóre osoby, zwłaszcza pici żeńskie, godzą się na praktyki seksu oralnego jedynie wobec partnera darzonego głęboką miłością i tylko wówczas, gdy wierzą w siłę łączącej z nim więzi. Gdy związek daje poczucie pewnego i bezpiecznego oparcia, pieszczoły oralne zaczynają sprawiać coraz więcej satysfakcji i radości. Potwierdza to starą regułę, iż cierpliwość często bywa nagradzana.

Wiele uprzedzeń wobec seksu oralnego wynika z irracjonalnych lęków, nieporozumień czy zwykłej niewiedzy. Bywa on ciągle odbierany jako coś „nieczystego” lub wręcz szkodliwego, ponieważ same narządy płcio-

pozytywne wibracje

> *Kiedy będziesz już gotowa, obejmij członka wargami, wsuwając go na taką głębokość, jaka najbardziej ci odpowiada. Możesz go lekko wsysać lub drażnić impulsami wibrującego języka.*

Erotyczna eksploracja

v Wielu mężczyzn uwielbia łagodnie drażnienie moszny końcem języka i pocałunkami. Odsuń delikatnie członek i zbadaj wrażliwość całej tej okolicy końcem języka, nie zapominając o głaskaniu ud i pośladków drugą ręką.



Techniki podstawowe

we traktowane są często jako coś paskudnego, pachnącego i smakującego bardzo nieprzyjemnie. Takie obawy rozprasza skutecznie odrobina rzetelnej wiedzy, zrozumienia i wsparcia ze strony partnera. Zahamowania, niepokoje i fobie można złagodzić czytając poradniki seksualne lub zasięgając rady dobrego specjalisty.

Zachęcający smak i zapach

Jeśli jesteś kobietą, niepokoisz się zapewne, czy zapach i smak poddawanych oralnym pieszcztom najbardziej intymnych okolic twego ciała wyda się partnerowi dostatecznie atrakcyjne. W zwykłych okolicznościach twoja naturalna, bardzo szczególna, „piżmowa”, seksualna woń powinna działać na niego niesłychanie podniecająco. Panowie reagujący nudnościami na kontakt zwydzie-

Kiedy unikać seksu oralnego

W rozdziale o bezpiecznym seksie wspomniano o ryzyku zakażenia HIV/AIDS podczas praktyk oralno-genitalnych. Jeśli macie wątpliwości co do zdrowia któregośkolwiek z was, lub wicie niewiele o dotychczasowych doświadczeniach seksualnych partnera, podczas fellatio nie zapomnijcie o prezerwatywie, zaś wykonując cunnilingus - zabezpieczcie się specjalną błoną. Bezwzględnie powstrzymajcie się od praktyk oralnych w przypadku opryszczki ust lub narządów płciowych oraz jakiegokolwiek innej infekcji lub zakażenia którąkolwiek z chorób przenoszonych drogą płciową, aż do całkowitego wyleczenia schorzenia. Odradza się pieszczt oralnych podczas menstruacji z uwagi na ryzyko przeniesienia infekcji za pośrednictwem krwi.

liną kobiecej pochwy lub na sam jej zapach, będą zapewne unikali pieszczt oralnych lub „przemykali” przez nie bardzo szybko. Na zapach i smak wydzielin organizmu mogą wpłynąć niekorzystne czynniki zewnętrzne, na przykład spożyty wcześniej, pikantny lub suto przyprawiony czosnkiem posiłek.

Tuż przed menstruacją intymne soki nabierają niekiedy cierpkiego lub metalicznego posmaku. Poproś partnera, by powiadomił cię o takiej nagłej zmianie smaku, która napawa go niechęcią. Zwiększona ilość wydzieliny o nieprzyjemnym zapachu może świadczyć o groźnej infekcji. W takim przypadku zdecydowanie odłóż pieszczt oralne na później i poproś o poradę lekarza.

Ilość nasienia uwalnianego podczas jednej ejakulacji nie przekracza łyżeczki; panie dbające o wagę spieszą poinformować, iż taka porcja zawiera około pięciu kalorii. Nasienie ma konsystencję surowego białka jaja i lekko słony smak. Za wyjątkiem przypadków infekcji lub zakażenia chorobami przenoszonymi drogą płciową (kiedy seksu oralnego należy bezwzględnie unikać) brak dowodów na to, iż połknięcie nasienia może w jakikolwiek sposób zaszkodzić kobiecie. Zakładamy oczywiście, iż uczestniczy ona w tym intymnym akcie z własnej, nieprzymuszonej woli.

„Sześćdziesiąt dziewięć”

Miano „sześćdziesiąt dziewięć” nadano takiej formie seksu oralnego, kiedy to mężczyzna i kobieta, ułożeni w odwrotnych kierunkach, nawzajem jednocześnie się pobudzają. Jedno z kochanków może po prostu leżeć na drugim, lecz z głową w przeciwnym kierunku, tak że usta obojga znajdują się dokładnie na wysokości narządów płciowych partnera, co umożliwia wzajemną stymulację oralną. Przy takiej odmianie, ze względu na wygodę i prawdopodobną różnicę wagi, miejsce na górze lepiej pozostawić kobiecie.

W innej i zwykle bardziej wygodnej pozycji oboje partnerzy leżą na boku, nadal głowami zwrócenymi w przeciwnych kierunkach, twarzami ku sobie. Wolne nogi partnerów odchylają się do tyłu, odsłaniając okolice narządów płciowych. Każde z kochanków może teraz wygodnie oprzeć głowę na wewnętrznej powierzchni leżącego płasko uda partnera, tak by wargi i języki obojga mogły swobodnie operować na obszarach ich zainteresowania.

Sześćdziesiąt dziewięć

v Jest to pozycja warta wypróbowania i włączenia do prywatnego repertuaru miłosnych technik.





Choć seks oralny w pozycji „sześćdziesiąt dziewięć” może dostarczać wspaniałych podniecie erotycznych i szybko doprowadzić obustronnie do orgazmu, wiele par wolit traktować go raczej jako podniecający element gry wstępnej niż niezależne, zapewniające całkowite spełnienie doświadczenie seksualne. Niedogodność pozycji polega na tym, iż zwykle trudno się w niej odprężyć całkowicie i w pełni cieszyć doznaniem napływającym z jednego końca ciała, gdy z przeciwnej strony angażujemy się bez reszty w pieszczotę partnera. Poza tym rzadko doznaje się orgazmu jednocześnie.

W momencie, gdy ten rodzaj oralnej stymulacji doprowadza cię do szczytowania, niejako z natury tracisz kontrolę nad własnymi reakcjami oraz skurczami mięśni, toteż jest mało prawdopodobne, byś u szczytu rozkoszy potrafił nadal odwzajemniać pieszczoty.

Inne pozycje

W dziedzinie wymyślenia nowych pozycji erotycznych wiele par, rozluźnionych i w pełni otwartych na ekscytujący przepływ podniecenia, wykazuje wręcz niewiarygodną inwencję. Przedstawione tu propozycje, ułatwiające dawanie i przyjmowanie pieszczot oralnych, mają jedynie zachęcić do dalszych poszukiwań.

Jedno z kochanków leży wygodnie na plecach, drugie klęka i skłania twarz ku narządowi płciowemu leżącego. W tej pozycji osoba aktywna może jednocześnie głaskać i uciskać pośladki odbierającej pieszczoty, co zwykle potęguje skuteczność stymulacji.

W fotelu

Partnerka na wpół leży z nogami wspartymi na poręczach fotela, ty klękasz przed nią i obsypujesz intymne zakątki jej ciała pocałunkami, pieszczotami języka i wszelkimi innymi, ekscytującymi formami oralnej stymulacji. W tej pozycji ona może rozluźnić się całkowicie.



Jeśli w takiej pozycji kobieta obdarza oralnymi pieszczotami partnera, powinna mocno objąć jego członka dłońmi, zyskując kontrolę nad zakresem i intensywnością ruchów. Także mężczyzna musi pamiętać o ostrożności w tym względzie.

Higiena intymna

Choć przed każdym intymnym kontaktem seksualnym mężczyzna, jak i kobieta powinni szczególnie zadbać o czystość i higienę swych ciał, nie ma żadnego powodu, by narządy płciowe kojarzyły nam się z czymś brudnym, objętym tabu, czy miejscem w jakis irracjonalny sposób nieczystym tylko dlatego, że znajdują się „gdzieś tam u dołu”. Przyjemna kąpiel, a nawet wesołe, wzajemne pucowanie tej strefy pod prysznicem poprzedzającym miłośny seans, całkowicie wystarczy.

Przed każdym intymnym kontaktem należy zadbać o czystość okolic odbytu, co zapobiegnie rozprzestrzenieniu ewentualnej infekcji lub zakażeniu chorobami przenoszonymi drogą płciową. Jeśli zauważysz na narządach płciowych wykwity, oznaki podrażnienia, ranki lub otarcia - powstrzymaj się od wszelkich związanych z nimi aktywności seksualnych i poszukaj pomocy medycznej.

Na oparciu fotela

Partnerka zajmuje wygodną i pewną pozycję na oparciu fotela lub na brzegu łóżka, podczas gdy ty pobudzasz ją ustami, głaszcząc jednocześnie jej uda i pośladki.

Zgodność

Nie ma reguł określających, jakie pozycje wybierać, ani podpowiadających, co robić podczas zbliżenia, za wyjątkiem jednej: doświadczenie to powinno fizycznie i emocjonalnie satysfakcjonować was oboje. W początkach związku często potrzeba czasu by stwierdzić, co sprawia największą przyjemność i podnieca najmocniej, kiedy ruchy harmonijnie współgrają, jakie tempo i rytm najpełniej zaspokajają pragnienia. Dzięki wzajemnemu poznaniu erotycznych preferencji i reakcji prywatna ars amandi staje się bardziej urozmaicona i ciekawsza. Zaczynacie stopniowo zestrajać się w jedność, zupełnie jak muzycy czy tancerze, wspólnie i cierpliwie.

Seksualnego dostrojenia, doskonalej zgodności, nie zapewni wam nawet najbogatszy arsenał perfekcyjnie opanowanych technik ani żadna, choćby najbardziej wymyślona, pozycja współżycia, a intymność i czułość oraz pragnienie uczenia się od partnera, jak również pełna zgoda na wzajemną bliskość. Za każdym razem możesz kochać się zupełnie inaczej, bowiem akt miłosny powinien odzwierciedlać raczej nastrój chwili i ulotny kształt waszych uczuć, niż powielać dostojny, raz na zawsze ustalony wzorzec zachowania. Czasami najlepiej smakuje namiętnyszał zmysłów, lecz w innym momencie wasze potrzeby może zaspokoić jedynie wrażliwe i czułe bycie we dwoje.

Kochankowie, którzy docenią znacznie spontaniczności w miłości, pewnego dnia zapragną być może odrzucić jak zbędny balast wszystkie wypróbowane i „skuteczne” formuły. To, co sprawdzało się doskonale w przeszłości, do nowego związku często po prostu nie pasuje. Każdy reaguje i osiąga podniecenie inaczej - chodzi o to, by wspólnie odkrywać drogi do rozkoszy.

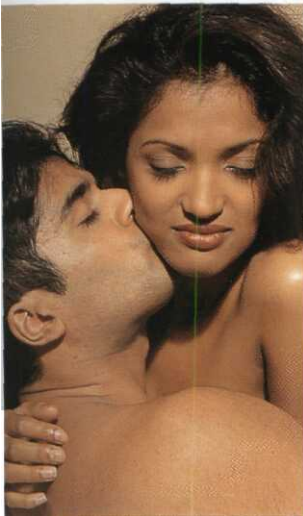
Współdoznawanie i czułość

> Zbliżenie to nie tylko atrakcyjna pozycja, podniecające ruchy, doświadczenie i techniczna sprawność, lecz także niepowtarzalne przeżycie angażujące serce, umysł i duchowe bogactwo dwojga ludzi. Miłość i intymność, poczucie bezpieczeństwa, spełnienia, akceptacji i wspólnoty - oto czego potrzeba, by zbliżenie w pełni usatysfakcjonowało obie strony.



Czas na poszukiwania

v U progu nowego związku poświęćcie dość czasu na rozwijanie zmysłowości, badając podczas gry wstępnej swe ciała jak nieznaną łąkę, poznając stopniowo ich tajemnice i intymne reakcje. Wzajemne dostrojenie to najprostsza droga do zgodnego uprawiania miłości.



Dotyk ciała

^ Podczas zbliżenia miłosny dotyk nie powinien ograniczać się nigdy do strefy narządów płciowych. Na przykład partnerka może pieścić ciało mężczyzny delikatnymi muśnięciami swych piersi i włosów, chwając się rytmicznie na boki. Gdy gra miłosna zaczyna nabierać rumieńców, nie zapominajcie o głaskaniu i pocatunkach.



Radość spełnienia

< Po zbliżeniu odpoczywajcie w czułym objęciu, spokojni, wyciszeni, odprężeni i w pełni zaspokojeni tym niepowtarzalnym doświadczeniem. Wielu kochanków właśnie ten moment napełnia największym szczęściem.

Podstawowe pozycje

W praktyce spotykamy pewną liczbę pozycji współżycia, zaspokajających różnorodne potrzeby obojga kochanków. Dzięki nim mężczyzna i kobieta mogą wyrażać swą seksualność na różne sposoby, przybierając podczas zbliżeń postawy aktywne lub pasywne, a zatem ujawniając całe bogactwo fizycznych i emocjonalnych reakcji. Oparte na zasadzie równości, współdoznawania i harmonii partnerstwo seksualne pozwala na stosunkowo łatwe przechodzenie od dominacji do uległości, na naturalne przekazywanie inicjatywy między dwojgiem ludzi, i to zarówno podczas jednego miłosego seansu, jak w dłuższym okresie trwania związku.

Bezustanne odkrywanie, eksperymentowanie i odrobina poczucia humoru sprawiają, iż mimo upływu czasu związek będzie wciąż żywy i interesujący. Skoro tylko zyskacie poczucie bezpieczeństwa i wzajemnego zaufania, warto wzbogacić i urozmaicić miłosną praktykę o nowe, dowcipne lub podniecające elementy.

Zacniemy od przedstawienia podstawowych pozycji miłosnych, zaś na kolejnych stronach rozdziału opiszemy szczegółowo kilka popularniejszych technik współżycia, odpowiadających potrzebom współczesnych kochanków i spotykanych najczęściej. Inne rozdziały dostarczają nieco bardziej wyrafinowanych propozycji i pomysłów na spontaniczną i radosną zabawę, które możecie bez przeszkód włączyć do własnego reper-



Mężczyzna na górze

^ W pozycji spotykanej najczęściej (tzw. klasycznej) mężczyzna przyjmuje inicjatywę, leżąc na partnerce i kontrolując przebieg zbliżenia. Pomiędzy kochankami, zwróconymi ku sobie twarzami i doświadczającymi pełnego kontaktu swych ciał, narasta poczucie intymnej bliskości. Pozycja wyraża tradycyjny podział ról: mężczyzna dominuje, kobieta ulega i przyjmuje rolę pasywną.



Kobieta na górze

< Pozycja przyznająca inicjatywę partnerce (tzw. na jeźdźca), zachęcająca do balansowania między rolą aktywną i pasywną, pozwala w pełni doświadczyć i wyrazić wszelkie aspekty swej seksualności. Kobieta na górze zyskuje większą swobodę ruchów, pełniejszą kontrolę nad głębiokością i intensywnością ruchów mężczyzny oraz rodzajem stymulacji, którą może kierować aż do osiągnięcia orgazmu.

Pozycja siedząca

> W tej pozycji brak wyraźnego podziału ról, a mężczyzna i kobieta spotykają się na równych prawach, przytuleni do siebie i zjednoczeni doświadczeniem intymnej więzi. Choć ogranicza ona nieco zakres ruchów, znakomicie odpowiada potrzebom zbliżenia traktowanego jak rodzaj erotycznej medytacji.



Siedząc tyłem na partnerze

v W tej odmianie pozycji z dominującą partnerką („najeżdźca”) kobieta przysiadła na biodrach mężczyzny, zwrócona do niego tyłem. Choć nie zapewnia ona poczucia intymności kojarzonej z kontaktem wzrokowym, daje obojgu kochankom dość czasu na pełne i głębokie doświadczenie wzbierającej przyjemności. Mężczyzna może pieścić plecy partnerki i łagodnie uciskać jej pośladki, zwiększając intensywność erotycznej stymulacji.



Pozycja z mężczyzną na górze („klasyczna”)

Do najczęściej wybieranych opcji należy pozycja zwana klasyczną, gdzie dominująca rola przypada leżącemu na partnerce mężczyźnie. Jednak w ostatnich czasach walory tej pozycji, symbolizującej tradycyjny podział ról seksualnych, coraz częściej kwestionują wyzwolone panie, nie mniej od mężczyzn skłonne do przejęcia inicjatywy w tej najbardziej intymnej sytuacji.

Pozycja klasyczna bywa czasem popularnie nazywana „misjonarską”. Takie miano nadal jej niegdyś mieszkańcy wysp Pacyfiku, obserwujący z głębokim zdumieniem „dziwaczne” małżeńskie zabiegi białych, protestanckich misjonarzy: żony leżące na plecach i mężów leżących na żonach. Wypiarze woleli kochać się z kobietami przykucającymi lub siedzącymi na nich - czyli w pozycji „na jeźdźca”, zapewniającej partnerkom nieograniczoną możliwość seksualnej ekspresji. Nic dziwnego, że „pozycję misjonarską” wybierały pary, w których prawo do aktywności i dominacji przypadało wyłącznie mężczyźnie, zaś uczestnictwo kobiety w zbliżeniu sprowadzało się wyłącznie do wypełnienia małżeńskiego obowiązku.

Fenomen pozycji klasycznej, wciąż popularnej nawet wśród wyemancypowanych

par, polega zapewne na wrazeniu intymnej bliskości, rodzącej się między partnerami zwróconymi ku sobie twarzami, patrzącymi w oczy, wymieniającymi czułe i podniecające pocałunki oraz miłosne szeptki. Daje ona ponadto możliwość bezpośredniego, fizycznego kontaktu najwrażliwszych na erotyczny dotyk stref ciała obojga kochanków: wżgórków tonowych, okolic brzucha i piersi.

Kobieta, która przy innych okazjach uwielbia śmiało poszukiwania i dąży do swobodnego wyrażania bardziej aktywnych pierwiastków swej erotycznej natury, w tej pozycji dostrzega czasem okazję do seksualnego „odprężenia” w roli bardziej uległej, do pełnego poddania się woli i inicjatywy partnera. Choć technika „klasyczna” niejako z natury odpowiada panom lubiącym przybierać aktywną postawę w seksie, powinni oni godzić się na odmianę, jeśli tylko partnerki właśnie tego sobie zażyczą.

Pozycja klasyczna ma dla mężczyzny jeszcze jedną zaletę: daje mu możliwość swobodnych ruchów miednicy. Kąt ustawienia członka ułatwia wygodne wniknięcie do pochwy, zaś jego właściciel zyskuje pełną kontrolę nad głębokością immisji oraz intensywnością i rytmem pchnięć, co zapewnia stymulację prowadzącą najkrótszą bądź najbardziej optymalną drogą do orgazmu.

Przed zbliżeniem

v Gdy gra wstępna doprowadza kochanków do progu zbliżenia, nadchodzi moment ich fizycznej/ i psychologicznej przemiany. Ciało i umysł obojga muszą osiągnąć gotowość do przekroczenia kolejnego progu intymności i połączenia, dlatego tak ważny jest teraz kontakt z własnymi odczuciami i wrażliwość na reakcje partnera. Nie przystępuj do zbliżenia zanim szczerze nie zapragniecie go oboje. Podczas gry wstępnej dotyk, głaskanie, pocałunki, słowa i uściski silnie podnieciły partnerkę, jej intymne wargi wzbierają, zaś pochwa zaczyna wydzielać zwiłżający płyn, przygotowujący na przyjęcie mężczyzny; w tej samej sytuacji członek partnera osiąga pełnię erekcji, umożliwiającej swobodną penetrację. Przystępując do zbliżenia, oboje muszą nastawić się na współdoznawanie i emocjonalnie otworzyć na siebie. Mężczyzna może sprawdzić dowodzącą gotowości „wilgotność” partnerki przesuując palcem po jej intymnych wargach i wejściu do pochwy, lub po prostu zapytać, czy ma już ochotę na zbliżenie. Kobieta często sygnalizuje swe pragnienie. Otrzymawszy przyzwolenie, partner wprowadza członek do pochwy.



Powolne wejście

v W pozycji klasycznej mężczyzna znajduje się pomiędzy nogami partnerki, gdy jego członek zaczyna wnikać do pochwy. Kobieta leży na plecach z rozchylonymi nogami, dając mu miejsce i przyzwolenie na wejście. Niespieszne i ostrożne manewry dają gwarancję, iż w najmniej odpowiedniej chwili członek nie wyślizgnie się nagle, co zdarza się czasem wskutek zbyt nagiego ruchu jednego z partnerów, zanim jeszcze oba ciała nie wpadną we wspólny rytm. Wiele kobiet uwielbia powolne wnikanie, gdy koniec członka przez dłuższą chwilę jedynie czule bada wejście do pochwy. Daje im to trochę czasu na emocjonalne i fizyczne rozluźnienie, podczas gdy intymne, zalewane falą pożądania okolice domagają się wypełnienia. Partnerka może wtedy sięgnąć w dół by nagrodzić pieszczotą jego mosznę i członek, czekający na kontynuację równie niecierpliwie.



Niespieszne ruchy

< Mężczyzna może rozpocząć zbliżenie płytkimi pchnięciami, powoli i ostrożnie poruszając miednicą do tyłu i do przodu, unikając pośpiechu. Pod wpływem podniecenia górny odcinek kobiecej pochwy ulega zwężeniu, ściśle obejmując członek i wzmagając przyjemność odczuwania ruchów frykcyjnych. Jeśli jednak mężczyzna jest silnie podniecony, a ma przy tym skłonność do przedwczesnych wytrysków, powinien unikać zbyt intensywnej stymulacji żołądźi członka.



Wygodna odmiana

Z punktu widzenia kobiety główną niedogodnością pozycji klasycznej polega na ograniczeniu ruchów jej własnej miednicy oraz - za wyjątkiem sytuacji, gdy mężczyzna potrafi dołożyć specjalnych starań i w pełni kontrolować swe ruchy - na niedostatecznej lub nieodpowiedniej stymulacji łechtaczki, która może okazać się niezbędna dla osiągnięcia orgazmu.

Jeśli partnerka ma jakiegokolwiek kłopoty z kręgosłupem, ta narażająca na dodatkowe obciążenia technika współżycia okazuje się często zbyt męcząca. Jeśli zaś partner jest znacznie cięższy, sama różnica wagi może być dla kobiety uciążliwa i dotkliwie ograniczyć swobodę jej ruchów.

Kobiety oczekujące dziecka reagują naturalnym niepokojem i uczuciem niewygody na samo uciskanie ich brzucha ciężarem męskiego ciała. Także ich piersi bywają bardzo wrażliwe na ucisk, w późniejszym zaś okresie ciąży z oczywistych powodów współżycie w pozycji klasycznej bywa wręcz niemożliwe. We wszystkich tych przypadkach, jeśli już mężczyzna znajdzie się na górze, powinien bezwzględnie unikać obciążania ciała partnerki całą swą wagą.

W pozycji klasycznej całą inicjatywę i odpowiedzialność za przebieg zbliżenia bierze na siebie mężczyzna, co nie zawsze go uszczęśliwia, zwłaszcza jeśli jest spięty lub zmęczony. Gdy mimo to pragnie chwili fizycznej intymności i bliskości partnerki, lepiej by ona sama przyjęła postawę bardziej aktywną. Poza tym, jeśli mężczyzna ma skłonność do przedwczesnej ejakulacji, dobrym pomysłem będzie wypróbowanie jednego z wariantów pozycji z partnerką na górze, pozwalającego na zwolnienie tempa i dającego partnerowi większą kontrolę nad narastaniem podniecenia.

Intymność zbliżenia

Każdy mężczyzna powinien bacznie obserwować reakcje partnerki, by nie dopuścić do sytuacji, gdy dzielona z partnerką i odbie-



Swoboda ruchów

W pozycji klasycznej zakres ruchów kobiety jest wyraźnie ograniczony. Może tu pomóc wsunięcie pod pośladki poduszki, unoszącej odrobinę miednicę i zmieniającej kąt jej nachylenia. Zabieg ten daje większą swobodę ruchów bioder /zapobiega nadmiernemu obciążeniu lędźwiowego odcinka kręgosłupa partnerki. Wspierając stopy mocno na materacu, może ona teraz za pomocą mięśni nóg nadać pewną elastyczność wznoszeniu i opuszczaniu bioder, zwiększając intensywność doznań i ułatwiając stymulację łechtaczki, ocieranej o kość łonową. Unikając przytłaczania partnerki swą wagą, mężczyzna przenosi część ciężaru ciała na ręce, unosząc lekko nad partnerką barki i przednią część data.

rana jako inspiracja do zbliżenia intymność gwałtownie znika w gorączce męskiego podniecenia. Niestety, niektórzy panowie w chwili rozpoczęcia stosunku zapominają o całym świecie i z podziwu godną determinacją dążą do orgazmu, zapominając całkowicie o odczuciach partnerek. Bohaterzy innego scenariusza bywają, owszem, świadomi kobiecych potrzeb i dają temu wyraz szeregiem czysto mechanicznych manewrów mających na celu doprowadzenie partnerek do orgazmu, po to tylko, by mogli potem spokojnie zająć się sobą i jak najszybciej osiągnąć swój. Zbliżenie to nie wyścigi czy gimnastyczny pokaz, nie kwestia naciśnięcia odpowiednich guzików we właściwym czasie i w celu osiągnięcia pożądanego rezultatu. To spo-

tkanie i połączenie dwojga ludzi, oddychających i działających razem, odczuwających i reagujących, poddających się na równi oraz bez reszty smakowaniu fizycznej i emocjonalnej przyjemności niepowtarzalnej chwili.

Na szczęście najnowsze badania dowodzą, że dla wielu aktywnych w tej dziedzinie panów - choć kobieca seksualność pozostaje dla nich nadal cokolwiek tajemnicza - przyjemność partnerek jest równie ważna, jak ich własna. Wielu mężczyzn twierdzi, iż zadowolenie partnerki jest najważniejszym celem ich miłości. Zgodnie z wynikami ankiet, większość z nich uważa, że intymność, czułość i uczuciowość podczas współżycia mają duże znaczenie dla seksualnej satysfakcji kobiety.

Podstawowe pozycje



Ostrożna penetracja

< Głębokie wniknięcie członka może sprawiać partnerce przyjemność, lecz czasem bywa też bolesne. Ważne jest, by mężczyzna spróbował głębszej penetracji dopiero wówczas, gdy partnerka będzie fizycznie i psychicznie gotowa do jej doświadczenia, w przeciwnym razie zamiast spodziewanej rozkoszy wywoła tylko uczucie dyskomfortu. Początkowo kobieta może przytrzymać dłońmi jego biodra, kontrolując ruchy miednicy partnera.



Wrażliwość w seksie

^ Ważne, by przez cały czas zbliżenia kochankowie utrzymywali ze sobą bliski kontakt emocjonalny. Zwolnicie tempo choćby na krótką chwilkę i spójrzcie sobie w oczy. Dzięki podtrzymaniu i wyrażeniu pragnienia intymności, za pośrednictwem milczenia lub czułych słów, zbliżenie da wam obojgu znacznie więcej satysfakcji. Do pełnego przeżycia miłostkowego aktu kobieta potrzebuje nie tylko seksualnego podniecenia, lecz także ciepła i poczucia emocjonalnego bezpieczeństwa.

Zwrócenie ku wnętrzu

> Niektórzy lubią kochać się z otwartymi oczami, inni podczas zbliżenia wolą je zamykać. Jeśli należysz do tych pierwszych, możesz czerpać przyjemność z pobudzającego zmysłu widoku ciała partnera, jego żywych reakcji i rosnącego podniecenia. Zamknięcie oczu przenosi cię w inny wymiar seksualnych doznań, bowiem skupiasz się wówczas bardziej na sobie, na przyjemnym smakowaniu erotycznych doznań narastających w głębi twojego



własnego ciała. Spróbuj obu doświadczeń przechodząc od jednej możliwości do drugiej.



Urozmaicenie ruchów

Gdy kochankowie osiągną doskonałą zgodność, rytm i intensywność ich ruchów wydają się płynąć jak muzyka. Zestrojenie i harmonię osiągają zazwyczaj dzięki wzmagającej podniecenie, długiej i urozmaiconej grze wstępnej lub pozytywnej zażyłości, akceptacji i znajomości swych ciał, potęgowanej i rozkwitającej w atmosferze wzajemnego zaufania.

W pozycji klasycznej wzbogaceniu i rozszerzeniu zakresu doznań seksualnych obojga partnerów może sprzyjać kilkakrotna zmiana ułożenia czy kąta nachylenia ciała podczas zbliżenia, a także urozmaicone manewry miednicy. Ważne, by mężczyzna nie

Głęboka penetracja

^ Pogłębieniu immisji sprzyja pozycja, w której leżąca partnerka lekko wygina ciało w łuk, tak że jej biodra unoszą się nieznacznie ku górze a wejście do pochwy otwiera się w pełni. Mężczyzna pomaga unosić i podtrzymując w górze pośladki kobiety, a jednocześnie przyciąga ją lekko ku sobie. Wiele kobiet w tej pozycji reaguje silnym podnieceniem na rozchylenie pośladków, co odstania i lekko napręża okolice odbytu. W takim położeniu ruchy członka silnie pobudzają ścianki pochwy, zaś mężczyzna może unosić biodra partnerki tylko jedną ręką, podczas gdy palce drugiej zajmą się jednoczesną stymulacją łechtaczki.

wykonywał swych ruchów w monotonnym, nazbyt regularnym i łatwym do przewidzenia tempie. Mało prawdopodobne, by takie zbliżenie dostarczyło partnerce przyjemnych wrażeń, i to nie tylko z powodu niedostatecz-

nej stymulacji okolic łechtaczki, lecz przede wszystkim dlatego, że odbywany w ten sposób akt seksualny wyda się jej automatyczny, nużący lub wręcz nieprzyjemny. Jeśli już do takiego zbliżenia dojdzie - a zdarza się



Zmiana kierunku

< Podczas zbliżenia mężczyzna może stale zmieniać kierunki swych pchnięć, wzbogacając i urozmaicając doznania partnerki oraz pobudzając rozmaite partie jej pochwy. Warto, by jedną ręką unosił i ustawiał biodra kobiety pod odpowiednim kątem, gdy zarazem jego członek będzie drażnił boczne ścianki pochwy. Głębsze wniknięcie wymaga pełnego podniecenia partnerki, powodującego uniesienie jej wewnętrznych narządów płciowych.

Podstawowe pozycje

to, niestety, nawet w najbardziej udanych związkach - myśli spoczywającej w ramionach partnera kobiety ulatują daleko od wspólnej sypialni. Czując, iż jej umysł i uczucia opuściły ciało, pragnie jedynie, by zbliżenie jak najszybciej dobiegło końca.

Ruchy miednicy, czasem dzięki, namiętne i nieokiełznane, a czasem wyważone i cudownie subtelne, zależą od intensywności napięcia i seksualnej energii, szukającej ujścia w danym momencie zbliżenia. W pozycji klasycznej daleko większą swobodę ruchów ma oczywiście mężczyzna, lecz nawet tu oboje partnerzy powinni skupić swe wysiłki na osiągnięciu synchroniczności i płynności, unikając przypadkowych „zderzeń i tarć”. Łagodne kołysanie biodrami z боку na bok umożliwi doskonale zestrojenie, jednocześnie, koliste ruchy bioder dostarczą niezapomnianych i podniecających wrażeń.



Patrz i podziwiał

^ Widok wzbranego członka, zagłębianego rytmicznym ruchem w głębi pochwy, może silnie podniecać kochanków. Jeśli partner odrobinę uniesie nad nią swe ciało, oboje będą mogli nacieszyć się w pełni tym rodzajem widoku. Dodatkowych podnieć i wrażeń dostarczą zmiana szybkości i głębokości pchnięć. Świadomość, iż kobieta przypatruje się tym manewrom, napełni mężczyznę poczuciem zadowolenia i siły.



Jeśli wypadniesz z rytmu, nie wahaj się przyznać, iż potrzeba ci chwilowego odprężenia i zwolnienia tempa. Postarajcie się tylko rozluźnić, głęboko oddychać i utrzymać kontakt wzrokowy, a uczucie harmonii i zestrojenia niebawem powróci. Jeśli gdzieś potrzeba, możecie pozostać w tym stanie ducha dość długo, ograniczając się do nieznacznych poruszeń biodrami, zapewniającymi minimum koniecznej stymulacji, by ukryty w pochwie członek partnera nie utracił swej erekcji. Potem pozwólcie uczuciom podniecenia osiągnąć ponownie górne rejestry i skoncentrujcie się na tych wewnętrznych doznaniach, pozwalając im ponieść się stopniowo ku nowemu, nadchodzącemu porывowi ruchów.

Nauczcie się doceniać różnorodność wrażeń, jakich dostarcza członek penetrujący kolejne głębokości pochwy. Poeksperymentujcie w luźnej atmosferze z płytszymi i głębszymi pchnięciami. Bardzo ekscytujące dla obojga kochanków bywa płytkie wniknięcie, zapewniające silne bodźce żądźli członka i stymulujące najwyższy odcinek pochwy; obie te strefy są wprost usiane wrażliwymi na erotyczny dotyk zakończeniami nerwów.

Głęboka immersja prowadzi do znacznie bardziej intensywnej reakcji emocjonalnych, pogłębiając poczucie spełnienia i łączącej oboje partnerów więzi. Spróbujcie więc koniecznie wzbogacić własne współżycie o tę odrobinę pikantniejszą i witalności, szukając jego pełni, eksperymentując i urozmaicając pchnięcia, pozycje, naciśnięcia i kąty ułożenia w ten sposób, by dostarczyły jak najwięcej przyjemności wam obojgu. Niech seks stanie się przygodą i zabawą.

W tej pozycji mężczyzna przenosi ciężar ciała na jedną stronę, podpierając się ręką i wsuwając członek nieco z boku, pod pewnym kątem. Zabieg ten daje partnerce większą swobodę manewru; może ona na przykład pieścić udo partnera własną nogą i stopą, gdy on nagradza je czułym głaskaniem. Podczas zbliżenia panowie także lubią czuły dotyk, zwłaszcza pieszczoty piersi i ich brodawek.



Zbliżenie pod kątem

^ W tej pozycji mężczyzna przenosi ciężar ciała na jedną stronę, podpierając się ręką i wsuwając członek nieco z boku, pod pewnym kątem. Zabieg ten daje partnerce większą swobodę manewru; może ona na przykład pieścić udo partnera własną nogą i stopą, gdy on nagradza je czułym głaskaniem. Podczas zbliżenia panowie także lubią czuły dotyk, zwłaszcza pieszczoty piersi i ich brodawek.

Pieszczoty ciała

< Zmysłowe oczekiwania data nie znikają w momencie rozpoczęcia stosunku. Miłośny dotyk bywa szczególnie ważny dla kobiety, bowiem jej erotyczna wrażliwość wykracza daleko poza okolice narządów płciowych. Kochając się ze swą partnerką nie skupiaj całej uwagi na swych miłosnych pchnięciach, nie zapominaj o całowaniu i głaskaniu całego jej ciała. Gdy będzie silnie podniecona, dotyk twych ust i języka na piersiach i wzbryanych sutkach może ją doprowadzić do ekstazy.

Kobieca satysfakcja

Nawet jeśli we wszelkich wariantach pozycji klasycznej kobiecie przypada rola mniej lub bardziej pasywna, ważne, by przez cały czas jej strefy erogenne otrzymywały taką porcję właściwej stymulacji, która zapewni seksualną satysfakcję. Inna sprawa, iż dla każdej kobiety satysfakcja może oznaczać coś innego. Dla wielu pań spełnienie bywa równoznaczne z orgazmem, inne utożsamiają je z zaspokojeniem potrzeby zaangażowania i współuczestnictwa w zbliżeniu na równi z partnerem. Jeszcze inne powiedzą, iż zadawała je w pełni poczucie emocjonal-

nej i fizycznej intymności, niezależnie od tego, czy podczas zbliżenia osiągają orgazm.

Zachowania seksualne podlegają zmianom i nastrojom w tym samym stopniu, jak wszystkie inne życiowe i psychologiczne funkcje człowieka. Bywają ekstatyczne, namiętne i prowadzące oboje partnerów najprostszą drogą do orgazmu, albo spokojne, wyważone i przytulne - niemal jak przyjacielski uścisk. Większość par spogląda na własne współżycie dość realistycznie, nie oczekując, by przy każdej okazji „zadrżała pod nimi ziemia”. Pomimo to, jeśli mężczyzna przybiera już dominującą pozycję „na górze”, powi-

nien nauczyć się do pewnego stopnia świadomie kontrolować zarówno swe ruchy, jak również szybkość narastania podniecenia. Czasami lepiej na chwilę zwolnić tempo, tak by zbliżenie nie przeminęło zbyt szybko, a partnerka zyskała także pewien wpływ na jego przebieg, dzięki czemu oboje mają większą szansę na osiągnięcie pełni satysfakcji.

Czas trwania zbliżenia zależy już tylko od was. Warto przy okazji przeanalizować wcześniejsze doświadczenia oraz stopień fizycznego i emocjonalnego zaspokojenia, odczuwanego subiektywnie przez każde z was w trakcie i po zakończeniu miłosnego seansu.



Pozycja boczna tylna

< W tej ekscytującej pozycji miłosnej mężczyzna, pobudzający własnym ciałem tylną powierzchnię uda i zewnętrzne narządy płciowe partnerki, może dostarczyć jej wiele przyjemności. Partner wprowadza członek częściowo z boku, a częściowo z tyłu ciała kobiety, która lekko unosi nogę i obejmuje nią jego biodro. W takiej pozycji mężczyzna musi wspierać ciężar swego ciała na obu rękach.



Przyciągnąć bliżej

< Choć przy takim ułożeniu mężczyzna ma większą swobodę ruchów, partnerka może zapragnąć większego wpływu na przebieg zbliżenia. Dobrym pomysłem będzie objęcie nogami bioder partnera i splecenie stóp na plecach, z równoczesnym przyciąganiem jego ciała ku sobie. Ten zabieg zapewni najpełniejszy z możliwych kontakt narządów płciowych i miłe pocieranie łechtaczki, zwłaszcza jeśli oboje wprawiają biodra w ruch okrężny lub wahadłowy. Nie jest to jednak pozycja, którą można przedłużać w nieskończoność.



Przyciągając ku sobie

^ Nie wypada zapominać o całowaniu i pieszczotach, niezależnie od tego, w jak bliskim kontakcie są już narządy płciowe. Partnerka może głaskać jego plecy, przesuując palcami wzdłuż linii kręgosłupa. Mężczyzna odwzajemnia się mocnym uściskiem, czułym dotykiem oraz deszczem pocałunków jej wrażliwej szyi i twarzy. Taka pozycja, gdzie kobieta przyciąga mężczyznę jak najbliżej ku sobie, bywa szczególnie korzystna przy krótkim członku, który zwykle nie wnika na dostateczną głębokość.

Pozycja głębokiej penetracji

> Przy nogach partnerki opartych na barkach mężczyzny jego członek może wnikać bardzo głęboko. Ten ekscytujący wariant wart jest włączenia do repertuaru miłosnych pozycji, lecz naraża naturalną wrażliwość kobiet na poważną próbę, z czym nie wszystkie czują się wygodnie. Przebieg zbliżenia zależy niemal wyłącznie od mężczyzny, i choć poczucie bezradności i zdania na jego decyzje mogą dostarczyć partnerce nowych i podniecających wrażeń, rzadko potrafi ona dłużej wytrzymać w tej pozycji.



Techniki podstawowe

Współczesnych pań nie zadawała już seksualne spotkanie trwające zaledwie kilka minut. Z drugiej strony wielu mężczyzn, poważnie zaniepokojonych i zestresowanych „koniecznością” zaspokojenia partnerki, w kontroli swych reakcji posuwa się aż do przesady, co bywa rozwiązaniem niezbyt szczęśliwym, prowadzącym często do nadmiernego przedłużenia i „mechanizacji” ruchów frykcyjnych, zaburzających miłośne zestrojenie i odbiegających daleko od oczekowań kobiety.

Rosnąca świadomość seksualna i coraz bardziej otwarte spojrzenie na sprawy płci doprowadziły do zmiany wielu podstawowych, głęboko zakorzenionych wzorców męskich zachowań seksualnych. Zaledwie kilkadziesiąt lat upłynęło od chwili, gdy amerykański uczone Alfred Kinsey na podstawie wyników swych badań stwierdził, iż większość ankietowanych mężczyzn ejakulację w ciągu dwóch pierwszych minut zbliżenia uważa za zdrową normę. Większość współczesnych panów wie o kobiecych reakcjach znacznie więcej; do wyjątków nie należą także mężczyźni pytający partnerkę, co sprawia jej największą przyjemność.

Ważne, by dwoje ludzi stałe poszukiwało możliwości rozwijania naturalnego potencjału, pozwalając sobie na spontaniczność i improwizację, lecz jednocześnie nie gubiąc gdzieś po drodze naturalnej wrażli-

wości na uczucia, doznania i reakcje swych partnerów w miłości.

Jeśli mężczyzna podczas zbliżenia przyjmuje pozycję dominującą, powinien sprawdzić, czy partnerka jest w stanie dostosować swe ruchy do jego, co zapewni jej pełnię seksualnych doznań. Można to osiągnąć dzięki ostrożnemu drażnieniu wrażliwych stref łechtaczki rytmicznymi ruchami podbrzusza, lekkiemu uciskaniu dłońią zewnętrznych narządów płciowych lub delikatnemu głaskaniu łechtaczki opuszkami palców.

Z uniesioną nogą

v W nieco wygodniejszej wersji pozycji głębokiej penetracji mężczyzna unosi tylko jedną nogę partnerki, opierając ją na swym ramieniu. Takie ułożenie ułatwi mu kontynuowanie zbliżenia i zwiększy zakres ruchów, a jednocześnie pozwoli zwiększyć nacisk na tylną powierzchnię uda i wargi sromowe partnerki. Jej ciało musi być dość giętkie, by nie dopuścić do powstania napięć; członek wnika tu równie głęboko.



Wzmaganie nacisku

< Teraz nogi kobiety spoczywają między nogami mężczyzny, ściskającymi je własnymi udami. Choć w tej pozycji ruchy kobiety są bardzo ograniczone, wzmocniony nacisk na zewnętrzne narządy płciowe bywa bardzo podniecający, zaś członek dopasowuje się ściśle do ścianek pochwy. Zwiększając intensywność stymulacji, kobieta może lekko chwiać biodrami lub zacisnąć mięśnie dna miednicy i pochwy, zamykające w silniejszym uścisku członek partnera.



Przyjazne otwarcie

v Gdy partnerka rozchyła szeroko wyprostowane w kolanach nogi, jej techtaczka przyjmuje najlepszą pozycję do odbioru bodźców. On sam unosi się lekko i wspiera ciężar przedniej części ciała na rękach, gdy ona porusza lekko biodrami do przodu i do tyłu. Łagodne kołysanie biodrami z boku na bok sprzyja pocieraniu i wzmożonej stymulacji całej okolicy jej zewnętrznych narządów płciowych, co powoduje dalszy wzrost podniecenia.



W mocnym uścisku

v Choć taka pozycja ogranicza zakres ruchów miednicy partnerki, może ona swobodnie wyciągnąć ramiona, chwycić partnera za szyję lub barki i przyciągnąć go bliżej ku sobie. Pod wpływem rosnącego podniecenia niektóre panie lubią drapać swych mężczyzn; istnieje spora szansa, że twój partner doceni taki wyraz namiętności, byle tylko nie przesadnej.



Mężczyźni wobec seksu

Simon, lat 57, nauczyciel, rozwiedziony, trójka dzieci: Co w kobiecie podnieca cię najmocniej? „Jej oczy i głos”. Co w miłosnej praktyce uważasz za najwspanialsze? „Poczucie wzajemnego stapiania się w jedność”. Kiedy najpełniej przeżywasz orgazm? „Kiedy nie jestem zbyt zmęczony. Wszystko zależy od tego, jak blisko i bezpiecznie czuję się z moją partnerką”.

Dean, lat 23, student, kawaler: Co w kobiecie podnieca cię najmocniej? „Uroda i to szczególnie ciepło pomiędzy mną i kobietą, która budzi moje pożądanie”. Co w miłosnej praktyce uważasz za najwspanialsze? „Bliskość”. Kiedy najpełniej przeżywasz orgazm? „Kiedy jestem zakochany. W związku na jedną noc to raczej tylko miłe odprężenie”.

Teny, lat 42, pocztowiec, rozwiedziony: Co w kobiecie podnieca cię najmocniej? „Jej oczy, zapach, piersi, kobiecość”. Co w miłosnej praktyce uważasz za najwspanialsze? „Bliskość, poczucie więzi, wyrażanie miłości”. Kiedy najpełniej przeżywasz orgazm? „W wdanym związku seks dostarcza zawsze silniejszych wrażeń; albo kiedy nie kochałem się od dłuższego czasu. Także ten szczególny nastrój, otwartość, to nie jest coś, co można zaplanować z góry”.

Paul, lat 30, malarz, kawaler: Co w kobiecie podnieca cię najmocniej? „Wszystko, kobiety wszelkiego rodzaju!”. Co w miłosnej praktyce uważasz za najwspanialsze? „Intymność, bliskość, dawanie i branie przyjemności”. Kiedy najpełniej przeżywasz orgazm? „Z moją obecną dziewczyną”.

Połączenie ciał

v Choć pozycja klasyczna rolę aktywną i dominującą przyznaje mężczyźnie, jego partnerka może wpłynąć na kształt zbliżenia przyciągając go do siebie i zamykając w ramionach, tak by bez oporu ukrył się w jej objęciach. W miłosnym seansie nie może zabraknąć miejsca na chwilę bliskiego, intymnego i namiętnego kontaktu ciał obojga partnerów.



Ekspresja seksualności

Sypialnia najmniej ze wszystkich możliwych miejsc nadaje się do walki o dominację. A zatem o tym, komu przypadnie rola aktywna, a komu bierna, partnerzy powinni zdecydować w trakcie angażującej i radosnej gry wstępnej, z której jasno wyniknie, co wiośnie tej nocy będzie najbardziej naturalne, przyjemne, satysfakcjonujące i twórcze dla obojga. W dzisiejszych czasach większość par lubi urozmaicać współżycie zmianą pozycji i ról, co pozwala w pełni doświadczyć wszelkich niuansów własnej natury, posiadającej - niezależnie od płci - pierwiastki męskie i kobiece. Tak właśnie być powinno, bowiem mężczyźni i kobiety końca XX wieku dawno odrzucili tradycyjny podział ról nie tylko w seksie, lecz także we wszystkich innych dziedzinach życia.

Mężczyźni nie zawsze pragną odgrywać rolę „macho” - zdobywcy, dążąc czasem do ujawnienia bardziej wrażliwych stron swej natury, podczas gdy ambicje kobiet dawno przestało zaspokajać sprowadzanie ich udziału w akcie seksualnym wyłącznie do „biernego uczestnictwa”. Ponieważ w naszej seksualności, jak w zwierciadle, odbija się zawsze to, czym w istocie jesteśmy, w żadnym związku nie powinno zabraknąć ochoty i miejsca na wzbogacanie tej sfery życia, poprzez którą przemawia całe bogactwo naszych niepowtarzalnych osobowości.

Na przestrzeni ostatnich trzydziestu lat kobiety zyskały taki zakres seksualnej wol-

ności, jakim nie mogły cieszyć się nigdy przedtem. Być może przyczyniła się do tego powszechna dostępność skutecznych metod i środków antykoncepcyjnych, wyzwalająca ze strachu przed niechcianą ciążą i ograniczeniami własnej biologii, pozwalająca nacieszyć się do woli intymnością i przyjemnościami seksu. Panie dowiedziały się z niejakim zdumieniem, iż posiadają równe, jeśli nie większe możliwości osiągnięcia i przeżywania orgazmu jak ich partnerzy. Bezpowrotnie minęły czasy, gdy kobieta zdolna do erotycznej ekstazy była uważana za dziwny wyjątek wśród przedstawicieli własnej płci. Pragnące decydować o własnym

celu i na równych prawach czerpać ze sfery intymnej, pragną i oczekują satysfakcjonującego współżycia. Choć trudno zaprzeczyć, iż dla kobiety emocjonalne i zmysłowe aspekty związku splatają się w harmonijną jedność z jej erotycznym spełnieniem, często oczekuje ona także poprowadzenia ku szczytom czysto fizycznej przyjemności.

Pozycja z kobietą na górze

W pozycji faworyzującej jej aktywność kobieta potrafi dać wyraz swej naturalnej seksualności i erotyzmowi nieporównanie wspaniałej, niż w pozycji podkreślającej dominację mężczyzny. Zyskując pełną swobo-

Namięte uciskanie

v Przyjmując podczas miłostego zbliżenia pozycję dominującą, partnerka pochyla się nad mężczyzną i przywiera do niego całym ciałem, potęgując zmysłową przyjemność, płynącą z tak bliskiego kontaktu. Może głaskać i całować jego skórę, a jednocześnie poruszać biodrami na boki lub do przodu i do tyłu, pocierając swymi wrażliwymi częściami ciała o twardą powierzchnię jego łona. Gdy uda partnera znaleźć się między jej nogami, może je ostrożnie ścisnąć, powiększając dodatkowo erotyczne napięcie.





Odprężająca zmiana ról

< Storo kobiecie uda się zająć pozycję na górze, jej kochanek traci wrażenie, iż przytłacza partnerkę ciężarem swego ciała. Zmiana pozycji bywa dla niego ulgą; może teraz poddać się całkowicie jej inicjatywie, zakosztować rozkoszy bierności i pełnego odprężenia, doświadczając przez cały czas czułych i namiętnych pieszczot. Partnerka okrywa jego twarz pocałunkami i delikatnie głaszcząc jego włosy, nie zapominając o kolistych, zapewniających dostateczną stymulację ruchach miednicy.

de ruchów i wyzwalając się spod przytłaczającej go ciężaru ciała partnera, może zapewnić sobie taki rodzaj i intensywność seksualnej stymulacji, który ułatwi jej przeżycie orgazmu.

Większość pozycji przedstawionych w tym rozdziale nie tylko pozwala kobiecie doświadczyć ekscytującej przyjemności odbierania wrażeń kontaktu z członkiem partnera, lecz również tak pokierować ruchami, by wrażliwe okolice jej ciała otrzymały należną im porcję stymulacji. W wielu wariantach

tach - zwłaszcza w pozycji „na jeźdźca” - możliwa jest głęboka immisja, lecz jednocześnie partnerka zyskuje większą kontrolę nad głębokością wnikania członka, dostosowując ją do własnych odczuć i oczekiwań.

Wielu mężczyzn przyjmuje takie odwrócenie ról, związane z przejściem inicjatywy przez aktywną partnerkę, z prawdziwą ulgą, zwłaszcza gdy są zmęczeni lub oczekują chwili wytchnienia od roli głównego reżysera i aktora miłosnego spektaklu. Widok kobiety tak otwarcie wyrażającej własną sek-

sualność będzie dla nich erotycznie i wizualnie podniecający, zaś cała sytuacja da im możliwość rozluźnienia i dopuszczenia do głosu bardziej uległych pierwiastków męskiej natury.

Partnerzy mogą pozostać w tej pozycji przez cały czas trwania miłosnego seansu lub włączając ją w sekwencję innych, ekscytujących manewrów seksualnych. Pozycje zmieniamy z wdziękiem, czasem zwalniamy nieco tempo, tak by można było na nowo, bez pośpiechu dostosować swe ułoże-

Zmysłowe pobudzenie

> Wiele kobiet cieszy możliwość przedłużenia zmysłowej gry poza moment rozpoczęcia zbliżenia, zaś ta pozycja pozwala na dalsze pobudzenie pieszczotami rozmaitych okolic ciała partnera. Muskanie językiem i delikatne pobudzenie sutków partnera ciepłem oddechu doprowadzi go do ekstazy. Jeśli do tej pory tylko nieznacznie poruszała miednicą, teraz może zacisnąć mięśnie swych intymnych okolic wokół jego członka, wywierając nań ekscytujący nacisk oraz potęgując siłę doznań ogarniających jej własne narządy płciowe.



Techniki podstawowe

nie i ruchu do nowej sytuacji i wzajemnej wygody. Kiedy rytm i dynamika osiągną wysoki stopień płynności i harmonii, para może wielokrotnie zmieniać pozycje bez przerywania zbliżenia. Niekiedy jednak mężczyzna musi wycofać członek choćby na krótką chwilę, aby uniknąć niezręczności ruchów.

Pozycja ta wymaga od dominującej partnerki pewnej dozy ostrożności, zwłaszcza podczas opuszczania ciała i przyjmowania członka partnera. Jej gwałtowne, urwane lub zbyt szybkie ruchy, do których mężczyzna nie potrafi dostosować się na czas, mogą doprowadzić do wygięcia członka pod zbyt ostrym kątem. Pozwalając sobie na chwilę niepohamowanej ekstazy, nigdy nie wolno zapominać o odczuciach i komforcie drugiej osoby.

cale wewnątrz jej pochwy. Ale najbardziej ekscytujące wrażenia wywoła stale balansując między głębszymi i płytszymi stopniami penetracji, bezustannie zaskakując partnera siłą i kierunkiem swego kolejnego ruchu. Jeśli w tym momencie mężczyzna uniesie się, by nagrodzić pieszczotami, pocałunkami i lekkim ssaniem jej weszbrane sutki, doprowadzi ją na próg orgazmu.



Kontrolowana głębokość

^ Gdy kobieta rytmicznie faluje, to opadając, to znów unosząc się w górę, osiąga możliwość pełnej kontroli nad głębokością wnikania członka partnera. Uniesienie ciała sprawi, iż w uchwytych dolnej części jej pochwy pozostanie jedynie sam koniec członka, choć należy uważać, by nie wymknął się on całkowicie. Teraz partnerka wykonuje krótkie, ledwie wyczuwalne ruchy w górę i w dół, wzmagając intensywność stymulacji tych niezwykle wrażliwych i silnie unerwionych okolic ciała obojga. Zamiast tego kobieta może od razu obniżyć położenie ciała, tak by członek rozkosznie wypełnił



Stymulacja łechtaczki

Panie często się skarżą, że mężczyźni albo zupełnie zapominają o pieszczotach łechtaczki, koncentrując się wyłącznie na towarzyszących zbliżeniu ruchach, albo skupiają swą uwagę wyłącznie na łechtaczce, zaniedbując całą resztę spragnionego pieszczot kobiecego ciała. Dla panów wygląda to na sytuację bez wyjścia: cokolwiek zrobią, i tak będzie źle. Na szczęście

istnieją sposoby spełnienia obu tych oczekiwań.

Podtrzymanie stymulacji łechtaczki podczas zbliżenia i orgazmu ma zwykle dla kobiety duże znaczenie. Problem rozwiązują takie pozycje czy ich warianty, które zapewniają kobiecie maksymalną swobodę ruchów i pozwalają jej zewnętrznym narządom płciowym ocierać się o wznósek łonowy partnera. Podczas zbliżenia mężczyzna

Kolisty ruchy bioder

< Intensywnemu pobudzeniu okolic zewnętrznych narządów płciowych sprzyja sytuacja, gdy kobieta unosi biodra i zaczyna nieznacznie, w zmiennym tempie nimi krążyć, wzmagając siłę stymulacji pochwy i łechtaczki. Partnerka może przeginać górną część ciała z boku na bok, tak by wzwiedziony członek dotykał kolejnych okolic wrażliwych ścianek wnętrza jej pochwy, albo pocierając intymnymi wargami o wznósek łonowy mężczyzny, wywierając dodatkowy nacisk na łechtaczkę. Choć w tej pozycji ruchy partnera są ograniczone, może on nieznacznie chwiać biodrami dla podkreślenia efektu lub, wspierając się mocno na stopach, rytmicznie unosić i opuszczać pośladki, zwiększając zasięg swych naturalnych ruchów. Jednocześnie dłońmi powinien głaskać i pieścić ciało partnerki.

lub sama kobieta mogą także zmysłowo pobudzać łechtaczkę dłonią. Głaskanie cętej okolicy narządów płciowych partnerki, a także pocieranie jej wżgórka łonowego, to kolejne sposoby stymulacji łechtaczki, często bardziej podniecające i przyjemniejsze niż bezpośrednie jej drażnienie lub uciskanie. Pieszcząc tę wrażliwą okolicę nigdy nie należy zapominać, iż kobieca łechtaczka jest narządem silnie unerwionym i niezwykle wrażliwym, toteż szalone pocieranie lub zbyt mocny nacisk może jedynie rozdrażnić partnerkę lub sprawić jej ból.

Choć w celu osiągnięcia szczytów miłosnego podniecenia kobieta często pragnie i potrzebuje stymulacji łechtaczki, rzadko przyjmuje z radością jej „mechaniczne” pobudzenie, jeśli nie towarzyszą temu pełne uczucia, czule pieszczoty i pocałunki, którymi partner obsypuje ciało swej partnerki. To samo można powiedzieć o piersiach: głaskanie, całowanie i pieszczczenie koniuszkiem języka wezbranych sutków może wprost prowadzić ku seksualnej rozkoszy, jednak partnerka może wcale nie pragnąć, by mężczyzna skupiał swą uwagę wyłącznie na jej piersiach, zaniedbując całą resztę. Dość słownie każda część kobiecego ciała wykazuje wrażliwość na erotyczny dotyk,



Wzrost napięcia

v *Podtrzymując stały i podniecający ucisk okolic łechtaczki, partnerka unosi plecy i napiera wargami sromowymi na wżgórek tonowy mężczyzny, pozostając w bezruchu przez kilka długich chwil. Uczucie przyjemności wzmagając napinając pośladki i naprężając mięśnie; dzięki temu mięśnie pochwy ściślej obejmują członek, a seksualne napięcie jej narządów płciowych wyraźnie wzrasta. Już samo poddanie swych okolic płciowych takiemu „kontrolowanemu” napięciu doprowadza niektóre kobiety na próg orgazmu.*



Wolność ekspresji

< *Kobieta posiada olbrzymi, naturalny potencjał doświadczania ekstazy radości seksu, zaś pozycja „na jeźdźca”, wraz ze swobodą manewru, daje jej także możliwość pełnego wyrażenia swych pragnień. Partnerka może teraz unosić się i opadać, obdarzając rozkoszą mężczyznę i umożliwiając mu głęboką penetrację. Może także do woli pocierać swymi intymnymi wargami o wżgórek tonowy partnera, zapewniając łechtaczce odpowiednią porcję stymulacji. Gdy ona zapamiętuje się w swym uniesieniu, mężczyzna pieści jej piersi i sutki.*

Podniecające pieszczoty

< *W tej pozycji leżący wygodnie na plecach mężczyzna może swobodnie dotykać i pieścić dłońmi niemal całe ciało partnerki. Podniecenie kobiety wzmagając głaskanie intymnych warg lub delikatne pocieranie łechtaczki w rytm jej falujących ruchów. W tym samym czasie ona sama może wyciągnąć ręce do tyłu i zająć się pieszczotami moszny, potęgującymi jego rozkosz.*

Techniki podstawowe

a podniecenie wzmaga takie ciepła i pełna uczuć atmosfera.

Większość kobiet powiedziałyby zapewne, iż pragnie kontynuacji czułego, erotycznego dotyku i pocałunków zmysłowej gry wstępnej także podczas zbliżenia; jeśli dodać do tego odpowiednio długą i delikatną stymulację łechtaczki - prawie niczego nie zabraknie do szczęścia. Większość oczekiwałaby także podczas zbliżenia inwencji i spontaniczności.

Kobiety zdecydowanie nie lubią doznawać uczucia, iż partner „programuje” je na osiągnięcie orgazmu za pomocą zbyt intensywnej i czysto mechanicznej stymulacji.

Chwile ekstazy

Gdy kobieta poczuje się na tyle pewnie, by wraz z aktywną rolą przejąć odpowiedzialność za przebieg zbliżenia, może bez przeszkód uwolnić całą swą seksualną energię i w pełni rozwinąć naturalną potencjał osiągnięcia orgazmu. W poczuciu całkowitej wolności porusza się, obraca i kołysze do woli, pobudzając kolejne fale rozkoszy, obejmując każdy skrawek jej ciała. Jeżeli mężczyźni nie odpowiada, a może nawet pochlebia tak ekstatyczna ekspresja, doświadczenie będzie niesłychanie ekscytujące dla obojga kochanków.

Jeśli kobieta zdoła naprawdę wyzwolić się ze wszelkich zahamowań, może krzyknąć, wzdychać i jęczeć z rozkoszy lub nawet śmiać się i płakać na przemian, a wszystkie te reakcje będą wzmagać podniecenie partnera. Zdarza się, że partnerka reaguje bardziej kameralnie: miękko i zmysłowo przeciąga ciało, głaszcze i całuje mężczyznę, pobudza jego ciało figlarnymi i ekscytującymi gestami, a równocześnie do głębi porusza jego serce ciepłem swej kobiecości.

Przejęcie inicjatywy

Z punktu widzenia kobiety jedną z największych zalet pozycji, które przyznają jej rolę dominującą, jest możliwość pełnej kontroli własnych ruchów, a co za tym idzie - za-

spokojenia własnych potrzeb na wszystkie wspomniane wyżej sposoby. Ponadto, kiedy mężczyzna przyjmuje rolę bierną, a zatem uwalnia się od wyłącznej odpowiedzialności za sprostanie potrzebom partnerki, większą uwagę oddarza całe jej ciało, które może teraz nagradzać dotykiem i pieszczotami. Jednak wraz z aktywnością kobieta powinna przyjąć na siebie tę samą odpowiedzialność, jakiej oczekiwała od mężczyzny, kiedy inicjatywa należała do niego. Podobnie jak jego partnerka, mężczyzna nie chciałby doznawać wrażenia, że jego ciało traktowane jest wyłącznie jak narzędzie do osiągnięcia i wymuszania rozkoszy, jakby było czymś oddzielnym i całkowicie niezależnym od całego jego osoby.

Jeśli oboje planują długi i urozmaicony - szans miłosny, partnerka powinna dostroić się do reakcji seksualnych mężczyzny, tak by intensywna stymulacja nie doprowadziła go zbyt szybko do orgazmu. Każdy mężczyzna osiąga w pewnej chwili „punkt bez powro-

tu”, w którym nie jest już w stanie zapanować nad zbliżającym się wytryskiem. Kobieta powinna więc czujnie obserwować sygnały jego ciała, w razie potrzeby zwalniając tempo manewrów lub nawet zamierając w bezruchu, aż poziom podniecenia na tyle opadnie, by możliwa była dalsza kontynuacja zbliżenia.

Pomimo to mężczyźni skłonni do przedwczesnej lub wczesnej ejakulacji mogą dzięki pozycji z dominującą partnerką kontrolować i w razie potrzeby obniżyć intensywność stymulacji członka, a co za tym idzie - zwolnić przebieg procesu wiodącego do wytrysku.

Zmysłowe ćwiczenie

Kobieta „dosiadająca” mężczyzny może powoli i zmysłowo poruszać się w górę i w dół. Gdy opada na ciało partnera, członek wnika szczególnie głęboko, gdy unosi się w górę - pochwa obejmuje już tylko jego żołądź. Zamknąwszy oczy, partnerka stara się

Zwolnienie tempa

W Nawet u szczytu ekstazy cudownie bywa czasem zwolnić tempo ruchów po to tylko, by w pełni doznać tego, co narasta w głębi ciała jak pulsująca fala. Partnerka może wygiąć plecy w łuk wspierając z tyłu ręce na nogach mężczyzny, a następnie przez chwilę oddychać głęboko wraz ze swym kochankiem. W tej pozycji członek wywiera nacisk na przednią ściankę pochwy, wzmagając stymulację wrażliwego punktu G.





Ekspresja seksualności

Urozmaicenie ruchów

^ Opadając powoli do tyłu, kobieta wygina naprężone dąta i uktada się wygodnie na uniesionych udach mężczyzny, przez cały czas podpierając się z tyłu rękami. Czując nacisk członka na przednią ścianę pochwy, partnerka nieznacznie porusza biodrami do przodu i do tyłu, wzmagając stymulację tej wrażliwej strefy erogennej. W tej pozycji odśtania przed mężczyzną swe intymne wargi, a on delikatnie je pieści nie pomijając także jej ud.



Otwarcie na rozkosz

^ Jeśli partnerka jest dość sprawna, może opaść do tyłu aż na wyprostowane nogi partnera, przyjmując pozycję przypominającą niemal ćwiczenie jogi, z głową spoczywającą na materacu między stopami mężczyzny i szeroko rozpostartymi ramionami, także cała przednia część jej ciała pozostaje całkowicie otwarta. W tej pozycji może bardzo gętko oddychać, a całe jej ciało zaczyna przenikać witalna siła.

To daje partnerowi wspaniałą okazję dotykania i pieszczenia jej brzucha i ud, a następnie głaskania i pocierania łechtaczki i intymnych warg.



Chwile połączenia

< Pomiędzy falami energicznych zrywów i momentami uniesień cudownie jest czasem przez chwilę odpocząć w pozycji, która przywróci wam obojgu poczucie jedności. Mężczyzna będzie uszczęśliwiony zamykając na nowo partnerkę w ramionach i przyciągając jej delikatne ciało jak najbliżej ku swemu. Takie drogocenne chwile spokoju i wyciszenia, gdy dwoje ludzi może oddychać obok siebie w niczym nie zakłóconej harmonii, wzmacniają z dnia na dzień więzy miłości i intymności.

Techniki podstawowe

w pełni doświadczyć i bez reszty poddać każdemu napływającemu uczuciu, wyobrażając sobie, jak każdą subtelną zmianę głębokości i tempa ruchu może odczuwać jej partner. Krok po kroku, wszystkie odczucia przenoszą się same do jej seksualnej świadomości.

Gdy partnerka idealnie dostroi się do swego kochanka, naprawdę zaczyna odczuwać to, czego on doświadcza dokładnie w tej samej chwili. Tego eksperymentu z pewnością warto spróbować, choćby dlatego, iż może on pogłębić uczucie rozkoszy i wzajemne zrozumienie obojga kochanków.

Zaufanie

Istnieje wiele pań, które po prostu nie widzą siebie w roli aktywnej i pełnej inicjatywy kochanki, a w pozycji na „jeźdźca” nie czują się ani wygodnie, ani podniecająco. Przyczyny mogą być rozmaite, a przecież pierwsza zasada miłości (i nie tylko) mówi: nikt nie powinien być zmuszany do robienia czegoś, w czym nie czuje się dobrze i swobodnie.

Jeśli to tylko zakłopotanie, chyba warto zdobyć się na odwagę i przynajmniej nieśmiało spróbować, a partnerowi niemal na pewno spodoba się nowa odmiana, zwłaszcza perspektywa poleniuchowania w rozluźnionej pozycji i cieszenia się inicjatywą kobiety. Jednak zdecydowana niechęć ze strony mężczyzny, rezerwującego dominującą rolę w seksie wyłącznie dla siebie, może świadczyć o głębszym nieporozumieniu w związku. Kobieta nigdy nie powinna czuć się ograniczana w sprawach seksu, jeśli jednak tak właśnie jest, powinna ostrożnie omówić z partnerem sporną kwestię lub w jego towarzystwie udać się po poradę do dobrego terapeuty.

Bywa, iż o pozycji „na jeźdźca” myślą z niechęcią głównie panie niepewne swej erotycznej atrakcyjności. Czasem zwyczajnie wstydzą się pokazywać partnerowi „w całej krasie”, a czasem - ulegając powszechnemu w dzisiejszych czasach kompleksowi

Nowe zakątki przyjemności

v W tej pozycji partnerka przykuca lub siada tyłem do partnera. Choć brak tu cennego poczucia intymności, ponieważ oboje nie widzą własnych twarzy, ten ekscytujący wariant pozycji „na jeźdźca” wart jest włączenia do prywatnego repertuaru miłosnych technik. Kobieta ostrożnie opada na mężczyznę w ten sposób, by jego członek wniknął na pożądaną głębokość pod odpowiednim kątem. Wszystkie odmiany pozycji „na jeźdźca” umożliwiają bardzo głęboką immisję; należy tylko unikać ruchów, w których członek mógłby boleśnie podrażnić łechtaczkę. Ponieważ długie wytrzymywanie w przysiadzie wymaga sporej wytrzymałości oraz elastyczności stawów biodrowych i nóg, często łatwiej po prostu przysiąść na biodrach partnera. Dla kobiety dużą zaletą tej pozycji jest też możliwość samodzielnej stymulacji łechtaczki, podczas gdy mężczyzna poddaje się w pełni przyjemnej kontemplacji seksualnych manewrów partnerki.



nadwagi - czują się zbyt ciężkie. Większość kobiet ocenia własne ciało dość krytycznie, co o tyle dziwi, że te surowe sądy bardzo rzadko dzielą partnerzy.

Zaufanie do własnego ciała ma więcej wspólnego z poczuciem własnej wartości, niż z aktualną wagą. Jeśli tylko akceptujesz samą siebie, równie dobrze możesz być śliczna i duża, jak i śliczna i szczupła. Jeśli jednak uprzedzenia dotyczące walorów ciała rzeczywiście wpływają na funkcjonowanie w partnerskim związku, nie pozwalając w pełni wyrazić siebie, nie tylko warto, lecz i trzeba szybko coś z tym zrobić.

Zdrowa i prawidłowo zestawiona dieta, zawierająca dużo owoców, warzyw i produktów zbożowych, zapewni ci witalność

i energię, a ponadto skutecznie ustabilizuje wagę. Odpowiednie ćwiczenia wzmocnią mięśnie i dodadzą siły koniecznej do najbardziej ekscytujących technik seksualnych. Poprawa napięcia mięśni brzucha i ud sprawi, że poczujesz się lepiej, a także nada ciatu jedności, czyniąc je zdolnym do najbardziej podniecających pozycji seksualnych. Dzięki ćwiczeniom wzmacniającym dno miednicy nyszkasz pełniejszą kontrolę nad mięśniami pochwy, co przyniesie pożytek wam obojemu i zwiększy intensywność przeżywanego orgazmu.



Zmysłowa powolność ruchów

< Gdy zwrócona tyłem kobieta przykucza lub siada na biodrach mężczyzny, on sam może unieść dłoń i przytulić się do partnerki, potęgując wrażenie fizycznego kontaktu i intymności. Jej plecy i pośladki będą dotykać i drażnić jego pierś i brzuch, zaś partner zyska ponadto możliwość całowania i głaskania jej skóry. Pieszczoty pleców sprawią kobiecie szczególną przyjemność, bowiem te okolice przy bardziej tradycyjnych pozycjach bywają najczęściej zaniedbywane. Mężczyzna może także sięgnąć do przodu, by głaskać jej piersi, brzuch i uda. Unosząc się sprężysto na nogach w górę i w dół partnerka kontroluje przebieg zbliżenia, smakując właściwą tej pozycji, zmysłową powolność ruchów. W dodatku ona może nadal pobudzać swą techtaczkę, a jednocześnie delikatnie głaskać mosznę partnera.

Stymulacja wzrokowa

> Choć wielu kobietom trudno pokonać wstyd przed tak otwartym wystawieniem pośladków i bioder na widok partnera, być może oboje uznają ten wariant pozycji „na jeźdźca”, z partnerką siedzącą tyłem do mężczyzny, za najbardziej ekscytującą z technik swej miłosnej praktyki. Wspaniałą stymulację wzrokową zapewnia mężczyźnie widok pośladków partnerki, zwłaszcza siedzącej na jego biodrach i pochylonej do przodu, co pozwala w pełni docenić ich wdzięk. Podniecająco działa także delikatne drażnienie dłonią jej okolic analnych, choć ze względów higienicznych partner nie powinien potem wsuwać palców do pochwy partnerki, chyba że w międzyczasie zdążyje dokładnie umyć. Pozycja sprzyja aktywności i inicjatywie kobiety, która może swobodnie opadać na wierzbrany członek lub prowokująco unosić biodra, tak by jedynie najniższy odcinek pochwy obejmował koniec męskiego narządu, nadając biodrom ledwo zauważalne, lecz bardzo zmysłowe i erotycznie pobudzające ruchy.



Doświadczanie bliskości!

> Partnerka dość lekka i sprawna fizycznie może z łatwością opaść do tyłu, opierając się wygodnie na piersi partnera. Jaki manewr przywróci obojgu poczucie intymnej bliskości, bowiem cała powierzchnia pleców kobiety dotknie bezpośrednio piersi mężczyzny. Po przyjęciu tej pozycji kochankowie powinni poświadczyć nieco czasu na rozluźnienie i wspólny, głęboki oddech, wzmagający poczucie fizycznego i uczuciowego zespalania się w jedność. Nacisk członka koncentruje się na przedniej ścianie pochwy, zapewniając intensywną stymulację wrażliwych okolic punktu G. Choć oboje mają ograniczony zakres ruchów, partnerka może napiąć mięśnie pochwy wokół członka i zamknąć go w przyjemnym uścisku. Otwarte ułożenie kobiecego dala sprawia, iż zarówno partner, jak i ona sama mogą jednocześnie pieścić piersi, intymne wargi i techtaczkę.

Stymulujący dotyk

^ Partnerka, która przyjęła już pozycję opisaną wyżej, opierając plecy na piersiach i brzuchu mężczyzny, może łatwo zaspokajać się samodzielnie, wzmagając podniecenie lub nawet doświadczając orgazmu, gdy mężczyzna jednocześnie głaska jej piersi i sutki. Zmysły partnera silnie pobudza wychwytywanie przenikających ciało kobiety i wibrujących na jego skórze fal rozkoszy; do ekstazy doprowadzają go także mimowolne skurcze mięśni partnerki, doświadczającej spełnienia.

Techniki podstawowe

Pozycje siedzące

Pozycja siedząca, w której kobieta i mężczyzna decydują o przebiegu zbliżenia na równych prawach, wzbogaca ich miłosną praktykę o zupełnie nowy, fizyczny i emocjonalny wymiar. Taka pozycja, ograniczająca dość mocno swobodę i dynamikę ruchów, bywa często traktowana jako ogniwo przejściowe między dwoma innymi seksualnymi manewrami lub rodzaj relaksującego przerywnika, pozwalającego na chwilę odpocząć od „trudów” zbliżenia. Mimo to właśnie ona wzbudza szczególnie głębokie uczucie intymności i więzi łączącej dwoje ludzi, którym zapewnia bliski kontakt wzrokowy i cielesny. Przytulając partnera, odychając wspólnym rytmem, można doznać prawdziwego, emocjonalnego spełnienia. Pozycja siedząca przekształca seksualne podniecenie i namiętność w wartość niemal transcendentalną, we wspólnie doświadczanie medytacyjnego połączenia i absolutnej jedności umysłów, ciał i sfery ducha obojga kochanków.



Kobiety wobec seksu

Vanessa, lat 27, artystka grafik, wolna: Co w mężczyźnie podnieca cię najmocniej? Joczucie humoru, jego oczy, jego zmysłowość.

Co w miłosnej praktyce uważasz za najwspanialsze? „Czułości intymność, mnóstwo przytulania i pocałunków”.

Kiedy najlepiej przeżywasz orgazm? „Kiedy z całym zaufaniem mogę powierzyć moją wrażliwość partnerowi”.

Renuka, lat 31, pracownik kadr, mężatka: Co w mężczyźnie podnieca cię najmocniej? „Pociąga mnie mój mąż, zawsze uprzejmy i przystojny”. Co w miłosnej praktyce uważasz za najwspanialsze? „Kiedy to on, potężny i silny, przejmuje całą inicjatywę.

Czuję się wtedy bardzo kobieca”. Kiedy najlepiej przeżywasz orgazm? “Kiedy oboje jesteśmy odprężeni i nie musimy się martwić o dzieci”.

Deirdre, lat 42, rozwiedziona: Co w mężczyźnie podnieca cię najmocniej? Jego charyzma, wygląd, pewność siebie”.

Co w miłosnej praktyce uważasz za najwspanialsze? „Lubię dosłownie wszystko, zwłaszcza jeśli możemy się śmiać i radośnie figlować”. Kiedy najlepiej przeżywasz orgazm? “Kiedy jestem zakochana”.

Carofyn, lat 22, mężatka z jednym dzieckiem: Co w mężczyźnie podnieca cię najmocniej? fizycznie, powiedziałabym: jego wzrost, harmonijna budowa i pośladki. Emocjonalnie, zdolność wyrażania uczuć i darzenia mnie miłością”.

Co w miłosnej praktyce uważasz za najwspanialsze? „Gdy wszystko jest czule i bez pośpiechu, ale z dużą dozą erotyki”.

Kiedy najlepiej przeżywasz orgazm? „Kiedy kochamy się w tym samym tempie i rytmie, kiedy czujemy się bliscy sobie nawzajem”.

Freda, lat 35, malarka, rozwiedziona: Co w mężczyźnie podnieca cię najmocniej? „Wszystko, uwielbiam ich wszystkich”.

Co w miłosnej praktyce uważasz za najwspanialsze? “Kiedy jest gorąca, namiętna i pełna pożądania”. Kiedy najlepiej przeżywasz orgazm? „Kiedy czuję się dość wolna, by krzyknąć i pozwolić sobie na wszystko, czego tylko zapragnę”.

Intymna wymiana

< *Bliskość dwojga ciał, uczucie rozluźnienia i uwolnienia pleców od krępujących swobodę napięć to wspaniałe zalety pozycji siedzącej, zaliczanej do najbardziej intymnych i przyjemnych technik miłosnych. Kochankowie poznają za jej pośrednictwem kolejny, zupełnie nowy wymiar erotyki i zwracają się ku niej w chwilach najgłębszego, emocjonalnego i seksualnego połączenia. Żadne z partnerów nie dominuje, bowiem oboje kochają się w pozycji pionowej. Kobieta przysiadła lub przykucna na udach partnera, ułatwiając bardzo głębokie wnikanie członka.*



Seksualne dostrojenie

< *Inne warianty pozycji siedzącej, gdy partnerzy oddalają się nieco od siebie, odchylają ciała do tyłu i wspierają ich ciężar na ramionach i dłoniach, zapewniają większą swobodę ruchów. Polegając na sile i sprężystości swych nóg partnerka rytmicznie przesuwają się do góry i do dołu wzdłuż członka, zaś mężczyzna wspomaga ją miłosnymi pchnięciami. Ruchy muszą być doskonale zsynchronizowane lub powinno wykonywać je tylko jedno z partnerów. Wzrost dystansu pozwala mężczyźnie wygodnie pieścić dłonią jej techtaczkę.*

Harmonijny odpoczynek

> *Intymność i zaangażowanie obojga partnerów zapewniają pozycji siedzącej wysokie miejsce w prywatnych rankingach najbardziej satysfakcjonujących i przyjemnych technik współżycia. Takie harmonijne zbliżenie wyzwała w obojgu kochankach głębokie poczucie radosnego zjednoczenia, które pięknie podsumuje i wzmocni opadnięcie w otwarte ramiona partnera i pograżenie się w cichym, błogim odpoczynku.*



Orgazm

Orgazm - rozkoszne wyzwolenie wszechogarniających doznań, uwalnianych w chwili, gdy podniecenie seksualne sięga szczytowych rejestrów - stanowi kulminację miłosnego seansu. W odczuciu mężczyzny i kobiety bywa najbardziej niezwykłym, wyrafinowanym i radosnym doświadczeniem fizycznym. Szczytowania nie należy kojarzyć jedynie z odruchową reakcją narządów płciowych - przyjemnym rozładowaniem seksualnego napięcia mięśni miednicy. Intensywne przeżycie może ogarnąć całe ciało, poddając je pulsującym falom orgazmicznej energii.

Orgazm to coś więcej niż reakcja czysto fizyczna - to doświadczenie, ogarniające całość tego, co zwykliśmy uważać za ważne dla istoty ludzkiej - jej ciało, sferę uczuć, bogactwo doznań i emocji, a nawet duchowy pierwiastek jej natury.

Pomimo to błędem byłoby oczekiwać, że podczas każdego orgazmu powinna pod nami „zadrzeć ziemia”. Przeżyjemy z pewnością wiele takich chwil, gdy szczytowanie i ejakulacja wydadzą się nam raczej kilkusekundowym, przyjemnym odprężeniem lub delikatną wibracją w okolicach narządów płciowych. W seksualnej rozkoszy odbija się przecież jak w zwierciadle nasz ulotny nastrój, zmęczenie, codzienny stres, dostrojenie do partnerki czy partnera. Brak silnych, wszechogarniających doznań bywa dość często źródłem rozczarowań, a nawet przygnębienia. Wzajemna szczerłość, ciekawość nowego, zgoda na erotyczne eksperymenty pomogły już wielu parom w rozwinięciu naturalnego potencjału doświadczenia rozkoszy oraz pełniejszego, seksualnego zestrojenia.

Przed wszystkim nie pozwól, by orgazm stał się obsesją twego miłosnego współżycia. Pogoń za seksualną rozkoszą - niechym za jedynym celem zbliżenia - poddaje napięciom ciało i umysł, tłumi spontaniczną radość, a w dodatku zakłóca przebieg procesów pro-

Chwils zespoleńia

> *Zarówno mężczyzna, jak i kobieta mogą doświadczyć uczucia, jakby w gorące uniesienia ich dusze i dawały się w coś nieporównanie potężniejszego, niż oni sami. Na krótką chwilę zaciera/ą się granice ich własnego Ja”, stąd orgazm opisuje się czasem jako doświadczenie głębokiego przeobrażenia.*



wadzących do szczytowania. Orgazm jest jak smakowita wisenka na ciastku - ale samo ciastko także zasługuje na zainteresowanie!

Jak go osiągnąć?

Do orgazmu można zdążyć różnymi drogami, a klasyczne zbliżenie jest jedynie jedną z nich. Rozkosz można osiągnąć na drodze samozaspokajania, wzajemnej masturbacji lub pieszczot oralnych. W pewnej fazie zbliżenia niektóre pary przechodzą do seksu oralnego, by tyra sposobem zapewnić sobie doznanie pełnej satysfakcji. Mężczyzna żywiący obawy co do trwałości własnej erekcji lub zaniepokojony możliwością przedwczesnego wytrysku może - przed właściwym zbliżeniem - pobudzać partnerkę oralnie aż do progu szczytowania.



W poszukiwaniu nowych uniesień

^ Angażując całą zmysłowość i wrażliwość dostosujcie się nawzajem do swych reakcji, tak by wasze ciała zespoliły się w jedność. Próbując rozmaitych technik i pozycji przekonacie się niebawem, która pozwala osiągnąć najwyższe szczyty podniecenia.



Samopoznanie

^ Osobom doświadczającym trudności w osiągnięciu orgazmu z partnerem, zaleca się coraz częściej samozaspokajanie jako ćwiczenie o działaniu terapeutycznym. Dając rozkosz samym sobie poznajemy ekscytujące walory rozmaitych rodzajów stymulacji oraz własne reakcje, a jednocześnie pokonujemy zahamowania przed dotykaniem narządów płciowych.



Inny finał

^ Bywają chwile, gdy mężczyzna chce uniknąć ejakulacji podczas klasycznego zbliżenia. Seks penetracyjny bywa przecież niewskazany przy przenoszonej drogą płciową infekcji czy wobec ryzyka niepożądanego ciąży, a czasem dwoje kochanków pragnie po prostu odrobinę urozmaicić swe miłosne spotkania. W takim przypadku mężczyzna może wyczołgać się u progu orgazmu, by dokończyć dzieła nad ciałem partnerki lub nawet między miękkimi wznórkami jej piersi (nie trzeba chyba dodawać, że wcześniej musi uzyskać jej zgodę).

Reakcje ciała

Kompleksowe badania seksualnych zachowań ludzi, prowadzone w latach pięćdziesiątych przez dwójkę amerykańskich uczonych: Williama Mastersa i Yirginie Johnson, po raz pierwszy w dziejach wykazały, że ciąg fizjologicznych reakcji przed, podczas i po orgazmie wygląda bardzo podobnie u przedstawicieli obojga pici. Stwierdzili oni, że zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn, przebieg procesu prowadzącego do osiągnięcia seksualnej satysfakcji można podzielić na cztery, następujące po sobie etapy: fazę wzrostu podniecenia, fazę *plateau*, orgazm (szczytowanie) oraz fazę odprężenia.

Amerykańscy uczeni wskazywali także na poważne różnice, dzielące w seksualnej materii reprezentantów obu płci. I tak na przykład faza/*plateau* u mężczyzny trwa zwykle znacznie krócej niż u kobiety, a zatem - jeśli sam mężczyzna nie postara się jej przedłużyć - do ejakulacji może dojść zanim partnerka zdoła doświadczyć orgazmu. Odwrotnie wygląda sytuacja z końcową fazą odprężenia; u kobiet z reguły trwa krócej, toteż mogą one podczas jednego miłosnego seansu osiągać orgazm kilkakrotnie.

Masters i Johnson wykazali ponadto, że kobieca łechtaczka dorównuje erogenną wrażliwością męskiemu członkowi, zaś jej nieprzerwana stymulacja podczas zbliżenia bywa niezbędna dla zapewnienia partnerce pełni seksualnej satysfakcji. Dwójka badaczy podkreślała także inne, ważne podobieństwa w fizjologicznych reakcjach kobiet i mężczyzn: narastanie napięcia nerwowo-mięśniowego, przyspieszenie tętna i wzrost ciśnienia krwi, przyspieszenie oddechu, i -jeśli zjawisko to występuje - przekrwienie i zaczerwienienie, obejmujące większe obszary skóry.

Reakcje mężczyzny

Orgazm zostaje wyzwolony w chwili, gdy napięcie mięśni ciała mężczyzny i stymulacja zakończeń nerwowych w jego narządach płciowych osiąga pewien szczyt, określanej potocz-



Fala rozkoszy

^ Podczas orgazmu zarówno u kobiety, jak i mężczyzny, pojawiają się rytmiczne skurcze mięśni narządów płciowych i dna miednicy, a po nich uczucie odprężenia, któremu towarzyszy fala przyjemnych doznań, ogarniających całe ciało.

Doświadczenie ekstazy

^ Niektórzy panowie odczuwają orgazmiczne skurcze jedynie w okolicach narządów płciowych, podczas gdy u innych przyjemny dreszcz ogarnia całe ciało. W momencie najwyższej rozkoszy pojawia się czasem spazmatyczny krzyk lub mimowolny grymas twarzy, powstający wskutek nie kontrolowanych skurczów mięśni.

niejako „punkt bez powrotu”. Tuż przed ejakulacją rytmiczne skurcze mięśni wokół gruczołu krokowego, pęcherzyków nasiennych i jądra wędzarniczego miesza się z soki z prostaty - gdzie obie substancje miesza się z sobą. Na tym etapie męskie jądra są maksymalnie uniesione, zaś połączenie cewki z pęcherzem moczowym ulega zamknięciu.

W chwili wytrysku intensywne, rytmiczne skurcze bańki cewki i mięśni dna miednicy

cy „wypompowują” wzdłuż czołka nasienie, które kilkakrotnie wytryskuje z ujścia cewki. Skurcze ejakulacyjne następują szybko jeden po drugim. Początkowo mogą być bardzo intensywne, później ich siła stopniowo maleje. Jednocześnie męczyzna doświadcza przyjemnego uczucia szczytowania.

Reakcje kobiety

Kobiety w trakcie zbliżenia nie zawsze doświadczenia pełni orgazmu, nawet jeśli w fa-

zie pierwszej i drugiej ich podniecenie narasta szybko i osiąga dość wysoki poziom. Powody mogą być rozmaite. Niektóre panie nigdy nie przeżywają rozkoszy podczas współżycia, inne nie osiągają orgazmu w danym epizodzie swej seksualnej aktywności, lecz nie musi to wcale umniejszać przyjemności, jakiej doznają podczas innych faz zbliżenia ani odbierać im poczucia spełnienia w tej dziedzinie życia. Co więcej, na tym etapie ewentualne rozterki i poszukiwanie ideału mogą zaburzyć kruchą równowagę, zaś bezwarunkowe dążenie do orgazmu za wszelką cenę często wywołuje skutek odwrotny.

Dla wielu kobiet drażnienie ścianek pochwy to zbyt mało, by mogły osiągnąć rozkosz. Podczas zbliżenia potrzebują one z reguły bardziej bezpośredniej stymulacji łechtaczki.

Dodatkowa stymulacja

v Gdy męczyzna wyprzedzi w drodze do orgazmu kobietę, a co za tym idzie - przedwcześnie utraci erekcję, zapewnienie rozkoszy partnerce może wymagać dodatkowych zabiegów, kontynuowanych przez niego lub przez nią samą. Męczyzna może nadal pobudzać wrażliwe okolice łechtaczki pieściami oralnymi lub dłońmi. Może także całować i pieścić piersi partnerki czy całe jej ciało, podczas gdy ona sama stymuluje łechtaczki.





taczki, bądź to wskutek delikatnie stopniowanego ocierania i nacisku okolic tonowych męczyzny, dzięki własnym mchom, bądź też w wyniku dodatkowej stymulacji dłońmi lub pieszcotami oralnymi.

W warunkach sprzyjających przeżyciu orgazmu, kobieta odczuwa czasem wzbierającą falę ciepła, rozprzestrzeniającą się od okolic łechtaczki i obejmującą całe ciało; towarzyszy jej często uczucie pulsowania w głębi pochwy i mięśniach miednicy małej.

Sięgające szczytu napięcie ustępuje miejsca intensywnym, rytmicznym skurczom, odczuwanym w dolnym odcinku pochwy, ma-

cicy oraz okolicach odbytu. Wiele kobiet doznaje wówczas uczucia, jakby fala wibrujących doznań ogarniała całe ciało. Skurcze początkowe są najsilniejsze, lecz po nich zwykle nadchodzi seria łagodniejszych pulsacji - zupełnie jak słabe wstrząsy, stanowiące echo potężnego trzęsienia ziemi.

Mimowolne skurcze działają jak pompa umożliwiająca odpływ krwi nagromadzonej w narządach płciowych, toteż, jeśli kobieta znalazła się już niemal u progu szczytowania, lecz - z jakiegokolwiek przyczyny - orgazm został przerwany, nagromadzone w zablokowanych narządach płciowych

Utrata kontroli

< U progu orgazmu kobieta traci kontrolę nad reakcjami swych mięśni, toteż na jej twarzy pojawia się czasem ekstatyczny grymas, zaś zagięte palce usztywnia mimowolny skurcz. W momencie szczytowania z jej ust wyrwa się często głośny krzyk, a paznokcie wbijają się mocno w plecy partnera.

uczucie napięcia może wpłynąć bardzo niekorzystnie na jej fizyczny komfort i samopoczucie. Powinna wtedy spokojnie zaczekać, aż uczucie przygnębienia minie samo lub partner pomoże jej w osiągnięciu orgazmu dzięki oralnej lub mechanicznej stymulacji, jeśli wytrysk nastąpił wcześniej. Trzecim wyjściem jest odnalezienie rozkoszy na drodze samozaspokojenia.

Udawanie orgazmu

Przy okazji warto wspomnieć o paniach, które czują się zobowiązane do udawania orgazmu, utwierdzając partnera w przekonaniu, iż podczas zbliżenia doświadczają ekstatycznej rozkoszy. Niektóre - znudzone lub zmęczone bezowocnymi wysiłkami partnera pragnącego zaspokoić je za wszelką cenę, wprowadzającego niepotrzebny pierwiastek napięcia - czynią tak po to, by jak najszybciej zakończyć miłosny seans. Być może ich podniecenie po prostu opadło, seksualna wilgotność zniknęła, a przedłużające się zbliżenie zaczęło sprawiać ból. Niezależnie od powodu, symulując orgazm chcą sprawić przyjemność partnerowi i utwierdzić go w przekonaniu, iż nadal jest znakomitym kochankiem.

W intymnej chwili wielu paniom naprawdę trudno się zdobyć na bezwarunkową szczerość, a udawanie orgazmu wydaje im się czasem „niewinnym, dyplomatycznym kłamstwem”. Problem pojawia się wtedy, gdy staje się ono rutyną w współżyciu dwojga kochanków. W takiej sytuacji mogą tylko radzić, by kobieta jak najszybciej wyznała partnerowi, iż podczas zbliżeń

nie doświadcza pełni rozkoszy. Oboje będą wówczas mogli spróbować innych technik, które zapewnią jej maksimum satysfakcji. Być może zmysłowa gra wstępna powinna trwać dłużej, tak by partnerka mogła wznieść się na szczyty podniecenia. Może powinni urozmaicić swe miłosne seanse poprzez wprowadzenie nowych pozycji, zapewniających dostateczną lub właściwą stymulację łechtaczki - często pomocna okazuje się pozycja „na jeźdźca”. Bywa jednak i tak, że przyczyny braku rozkoszy leżą znacznie głębiej, na przykład w uprzedzeniach, lękach lub nerwicy płciowej. Zarówno kobieta, jak jej partner, powinni skorzystać w takim przypadku z porady doświadczonego terapeuty.

Orgazm wielokrotny

Ponieważ u kobiet faza odprężenia może trwać bardzo krótko - czasem jedynie kilka lub kilkanaście sekund - niektóre panie potrafią osiągać orgazm wielokrotnie podczas jednego zbliżenia lub miłosnego seansu. W przypadku mężczyzn, gotowych do doświadczenia kolejnego orgazmu dopiero po kilkudziesięciu minutach, a nawet po wielu godzinach, byłoby to niemożliwe. Tym niemniej liczne panie, całkowicie zaspokojone i usatysfakcjonowane jednym przypiływem ekstazy, podobnie jak ich mężczy partnerzy chwilowo tracą zainteresowanie seksem, choć podniecenie może szybko powrócić.

Swego czasu w czasopismach i innych środkach masowego przekazu toczyły się zawzięte dyskusje na temat kobiecej zdolności do przeżywania wielokrotnego orgazmu. (Warto pamiętać, że poznanie rzeczywistej istoty, mechanizmów oraz możliwości kobiecego orgazmu przez uczonych i świat medyczny Zachodu to kwestia zaledwie minionego półwiecza). Z jednej strony było to stwierdzenie ważne, uświadamiające przedstawicielom obojga płci ogromny potencjał i bogactwo kobiecej seksualności.

Z drugiej strony, rozgłos wokół wielokrotnego orgazmu powoduje wiele próbie-



mów, wzbudzając napięcia i frustracje u kochanków obdarzonych mniej wybujałym temperamentem. Mężczyzna może odebrać jak osobistą porażkę fakt, iż nie zapewnił partnerce dostatecznej liczby orgazmów, a kobieta nagle dochodzi do przekonania, że - skoro nie potrafi szczytować raz po raz - coś z nią wyraźnie nie w porządku. Każda kochająca się para skorzysta na badaniu i rozwijaniu swego seksualnego potencjału, lecz zdolność do przeżywania orgazmu wypada zawsze oceniać w kategoriach jakości, a nie ilości, jak zresztą każdy inny aspekt miłosnego i codziennego współżycia.

Przedłużanie fazy plateau

^ Jeśli mężczyzna podczas zbliżenia potrafi przedłużyć fazę plateau - opóźniając lub powstrzymując się od przeżycia orgazmu - kobieta potrafi czasem doświadczać rozkoszy raz za razem. Potencjał zdolności do wielokrotnego orgazmu różni się w zależności od kobiety.



Punkt G

Wiemy już, że łechtaczka jest najbardziej wrażliwym na erotyczne bodźce narządem kobiecego ciała, i -jako taka - odgrywa fundamentalną rolę w procesie prowadzącym do doświadczenia orgazmu. Ostatnimi czasy mówi się jednak coraz więcej o „punkcie G”, określanym tym mianem na cześć swego odkrywcy, niemieckiego ginekologa Ernsta Grafenberga. Przypuszcza się, że nacisk lub stymulacja tego punktu - kompleksu zakończeń nerwowych usytuowanego na przedniej ściance pochwy - wyzwala szczególnie intensywną odmianę orgazmu pochwowego. W swych wnioskach Grafenberg posuwa się nawet o krok dalej stwierdzając, że przy odpowiednim pobudzeniu punktu G z cewki moczowej „wytryska” przezroczysty płyn, który „nie ma cech moczu”. Wagę tego ekscytującego odkrycia z zapałem pomniejszało liczne grono lekarzy i uczonych, dowodzących, iż płynu tego w istocie nie sposób odróżnić od moczu. Wielu lekarzy za-

Lokalizacja punktu G

> *Sprawdzając samodzielnie wrażliwość swej pochwy, poszukaj magicznego splotu pod lekkim naciskiem palców lub poproś partnera, by wziął to zadanie na siebie. Punkt G leży na przedniej ściance pochwy, około 5-7,5 cm od jej przedsonka.*

Stymulacja punktu G

^ Stymulacji punktu G sprzyjają takie pozycje miłosne, w których mężczyźni członek drażni przednią ściankę pochwy, pod warunkiem jednak, iż potrafi ją pobudzać przez czas dostatecznie długi. W pozycji ze zdjęcia partnerka odchyła się, zapewniając silny nacisk na punkt G.



przeczą nawet istnieniu punktu G. Pomimo to garść dowodów zdaje się wskazywać, że - przynajmniej u niektórych kobiet - ten rozkoszny kłębuszek nerwów istnieje rzeczywiście. Tak czy owak rzecz jest warta zbadania.

Orgazm jednoczesny

Zbiegająca się idealnie w czasie rozkosz obojga kochanków bywa wspaniałą kulminacją miłosnego seansu, lecz jednoczesność orgazmu nie stanowi bezwzględnie warunku udanego współżycia ani płynącej z niego satysfakcji. Wiele par czerpie pełnię radości ze swej seksualnej więzi, choć oboje partnerzy nie zawsze stają na szczycie rozkoszy jednocześnie.

Mężczyzna, któremu zdarzy się wyprzedzić partnerkę, może zapewnić jej przeżycie orgazmu dzięki pobudzeniu pieścizotami oralnymi lub dłońią. Podobnie kobieta, która doznała rozkoszy przed swym kochankiem, potrafi zwykle bez przeszkód kontynuować zbliżenie i skoncentrować się na zapewnieniu mu przyjemnych doznań. Przy wrodzonej zdolności do wielokrotnego orgazmu może nawet doświadczyć rozkoszy ponownie.

Jednoczesnym orgazmem cieszą się zazwyczaj pary idealnie zestrojone, z partnerami wykazującymi wrażliwość na sygnały podniecenia drugiej strony. Tacy kochankowie intuicyjnie wiedzą, kiedy należy się

wycofać lub podwoić wysiłki, kiedy zwolnić, gdy którekolwiek z nich zbliżyło się do progu rozkoszy. Rozmowa wzbogaca dzieloną intymność o nowy, ekscytujący wymiar, nie wstydz się więc powiedzieć tej drugiej osobie, by zaniechała pośpiechu, nie przerywała podniecających pieszczot lub chwilę „poczekać”. Spróbuj nadać głosowi ton namiętny, uwodzicielski, bo nie chcesz przecieć, by twoja prośba zabrzmiała jak rozkaz. Po pewnym czasie te werbalne sygnały staną się integralną częścią miłosnej gry.

Odpężenie

Zgodnie z definicją Mastersa i Johnson, odprężenie stanowi końcową fazę seksualnego cyklu reakcji. W tym czasie ciała mężczyzny

Kojąca intymność

v W następującej po orgazmie fazie odprężenia partnerzy mogą odpoczywać w swych ramionach, ciesząc się nawzajem swą obecnością, bliskością i intymnością chwili, opadając zarazem w błogie odprężenie.

i kobiety powracają do swego normalnego stanu, sprzed wzrostu podniecenia. U mężczyzny okres następujący bezpośrednio po ejakulacji określamy mianem refrakcji; w tym czasie ponowne podjęcie aktywności seksualnej jest niemożliwe. Czas trwania tej fazy waha się znacznie w zależności od mężczyzny i zazwyczaj wydłuża się z wiekiem.

Po doświadczeniu orgazmu panowie często mają poczucie wewnętrznej pustki i potrzebują czasu dla nabrania sił, toteż nierzadko zamykają się w sobie lub zasypiają. W sytuacji przeciwnej są panie, u których - po przeżyciu orgazmu - podniecenie opada znacznie wolniej, toteż one same często pragną i potrzebują kontynuacji gry miłosnej. Jak wspomniano wyżej, już w kilka chwil po orgazmie kobiety często są skłonne do przeżycia kolejnych uniesień.

Najbardziej jaskrawa różnica pomiędzy przedstawicielami obojga płci tuż po doznaniu rozkoszy polega na tym, iż mężczyzna z reguły potrzebuje spokoju i ciszy, zaś kobieta - podtrzymania atmosfery czułości i intymności poprzez pieszczoty, dotyk, roz-

mowę. Rozbieżność męskich i kobiecych oczekiwań bywa czasem powodem poważnych konfliktów w związku. Mówiąc prosto: oboje mają potrzeby, którym wypada wyjść naprzeciw.

Jeśli mężczyzna uparcie „wyłącza się” po doświadczeniu orgazmu, partnerka wkrótce zaczyna odbierać jego zachowanie jako dowód braku uczuć czy zainteresowania jej osobą. Takie postępowanie mężczyzny może zażądać wspomnienia niedawnych, miłych uniesień i podważyć wartość całego spotkania kochanków, wzbudzając w kobiecie poczucie niespełnienia i odrzucenia. Zaś sam mężczyzna, niezdolny oprzeć się naturalnej potrzebie odpoczynku, w poczuciu winy, iż nie potrafi sprostać oczekiwaniom partnerki, czasem odsuwa się od niej jeszcze bardziej.

Jeśli odmiennosc zachowań po zbliżeniu zaburza harmonię waszego związku, naprawdę warto gruntownie przedyskutować tę kwestię. Zamiast wpadać w złość lub przyjmować postawę obronną, dobrze byłoby przynajmniej podjąć próbę zrozumienia potrzeb i punktu widzenia partnera.



Seks wyrafinowany

Wyrafinowane, odkrywcze pozycje seksualne nie są niczym nowym, choć wśród szerokiej rzeszy odbiorców spopularyzowały je dopiero współczesne środki masowego przekazu. Nader rzeczowe traktaty i manuskrypty doradzające, jak zmierzać do seksualnego zaspokojenia i opisujące bogaty wachlarz erotycznych pozycji i praktyk - część kulturowego dziedzictwa wielu cywilizacji - powstawały w Indiach, Chinach, na Środkowym Wschodzie. Niektóre z tych tekstów poświęcono pogoni za zmysłowymi i erotycznymi przyjemnościami. Inne, na poły „medyczne” pisma zawierają porady na temat seksualnego zdrowia i szczęścia, jeszcze inne dotyczą wzbogacania seksu praktykami jogi, wznoszącymi oboje kochanków na wyższe poziomy duchowej świadomości.

Kamasutra, kodeks miłosny spisany przez Watsjajanę okoto czwartego wieku naszej ery, należy do najszlachetniejszych tekstów doradzających, jak zmierzać do seksualnego spełnienia. Pierwsza angielska wersja *Kamasutry*, przełożona z sanskrytu przez słynnego brytyjskiego podróżnika Sir Richarda Burtona i przeznaczona dla prywatnego grona odbiorców, została wydana w roku 1883 przez Towarzystwo Kamasutry z siedzibą w Londynie i Benares. Ta elitarna organizacja zajmowała się podówczas wyszukiwaniem, nabywaniem i tłumaczeniem ważnych, historycznych tekstów poświęconych erotycznej miłości.

Pierwsze, przeznaczone dla szerokiej publiczności wydanie traktatu Watsjajany ukazało się na Zachodzie dopiero w roku 1963, a i wówczas bezpretensjonalne, szczegółowe opisy seksualnych zwyczajów dawnej, indyjskiej arystokracji i burżuazji wzbudziły niemałe zamieszanie wśród europejskich odbiorców. Bogactwo i różnorodność przytaczanych technik i pozycji naprawdę pobudza wyobraźnię czytelników. Przypadająca na lata sześćdziesiąte publikacja *Kamasutry* stała się jednym z wielu wydarzeń tej przełomowej dekady, zwiastującej nowe i bardziej otwarte podejście do seksualności człowieka.

Indyjski traktat nie koncentruje się wyłącznie na omawianiu erotycznych praktyk; odnajdujemy w nim barwny obraz i pochwałę światowego życia, bliskiego obcowania ze sztuką, a także rozlicznych przyjemności, sportów i rozrywk, stosownych do potrzeb zamożnych i wykształconych przedstawicieli uprzywilejowanych klas dawnych Indii.



Treść nauk Watsjajany wynika z hinduistycznej zasady *Karmy* (pożądania) - afirmacji i celebracji zmysłowych doznań i tęsknoty za miłością. W aspekcie duchowym można odczytać praktyki *Kamy* jako oparte na samodoskonaleniu dążenie do zjednoczenia z bóstwem.

Pozycja stojąca

< Wśród wielu pozycji podpowiadanych przez *Kamasutrę* ta nosi miano „zespolenia z oparciem”. W tej stojącej pozycji partnerzy wspierają się nawzajem o swe ciała lub ścianę. Jeśli podoba wam się taka odmiana, spróbujcie wykorzystać ją raczej jako element urozmaicający inne miłosne manewry niż samodzielną pozycję na całe zbliżenie, bowiem - choć zabawna i zmysłowa - bywa ona także niewygodna i męcząca, zwłaszcza dla mężczyzny. Jeśli mężczyzna ma sprawnie pochwyć i bezpiecznie utrzymać partnerkę w górze musi ona być znacznie lżejsza od niego. Kobieta zaplata nogi na biodrach partnera i mocno chwytą go za szyję ramionami, gdy on podtrzymuje jej pośladki i plecy.

Mistyczne ujęcie seksualnego zjednoczenia, mimo kulturowych i historycznych różnic, silnie przemawia do współczesnego czytelnika. Autor *Kamasutry* nie cofa się jednak przed szczerym dyskursem na temat bardziej praktycznych aspektów seksu, nawet jeśli omawia je w kontekście społecznych podziałów i obyczajów swej epoki, które nam - dwudziestowiecznym odbiorcom - mogą wydać się nieco dziwaczne czy anachroniczne.

Kamasutra opisuje bezpretensjonalnie, wręcz beznamiętnie, całe bogactwo zachowań seksualnych. Naucza sztuki dotyku i pieszczot, pocałunków, miłosnych uderzeń, ukąszeń i drapania, zaleca urozma-

Wyrafinowana pozycja stojąca

> Wzbogacając pozycję stojącą o odrobinę akrobatyki i odkrywczości partnerka odchyła się ostrożnie do tyłu, wspierając ciężar ciała na dłoniach dotykających podłogi, podczas gdy partner nie wypuszcza jej bioder i ud z bezpiecznego uścisku. Mężczyzna może teraz nieznanie kołysać biodrami w miłosnych pchnięciach. Tej niezwyklej, ekscytującej pozycji mogą spróbować jedynie kochankowie dostatecznie sprawni fizycznie. Nie powinni też pozostawać w niej zbyt długo, ponieważ szybko zaczynają odczuwać zmęczenie. Na zakończenie mężczyzna może delikatnie pomóc unieść się partnerce, uważając, bynie narazić jej kręgosłupa na kontuzję, lub przeciwnie, może ostrożnie przysiąść zginając kolana, aż całe jej plecy bezpiecznie dotkną podłogi.



icanie pozycji, wypowiada się na temat dominacji i uległości, praktyk oralnych, a nawet analnych. Nie jest to stanowczo lektura dla ludzi pełnych zahamowań, tradycjonalistów oraz tych, których całkowicie zadowala pozycja „misjonarska”.

Watsjajana zachęca swych czytelników do rozwijania potencjału seksualności, poczawszy od niemal zwierzęcych instynktów, aż po wzbogacanie zmysłowej miłości pełnią przyrodzonej człowiekowi wrażliwości i czułości. Z całym naciskiem podkreśla, iż mężczyzna winien stale doskonalić się w sztuce zaspokajania namiętności swej kochanki, wspomina o pozycjach z dominującą partnerką oraz konkluduje, iż wszelkie rodzaje seksualnych zachowań i praktyk powinny „wzbudzać w sercu kobiety miłość, przyjaźń i szacunek”.

Odkrywcze nowości

Opisywanie pozycji i technik seksualnych z niezbędnymi szczegółami - a z takim za-

daniem przyjdzie nam się zmierzyć w tym rozdziale - wymaga nieco „medycznego” podejścia do tematu; taka postawa wiąże się z ryzykiem opisywania sfery intymnej bez kontekstu uczucia, czułości i namiętności. Opisuując postawy, ruchy, kąty, głębokości i techniki wzmaganie podniecenia partnera redukujemy niepowtarzalne doświadczenie fizycznej miłości do typowego, praktycznego poradnika, który zamierza uczyć ćwiczeń gimnastycznych lub rozwijania ogólnej sprawności.

Nikt nie ma prawa autorytatywnie pouczyć dwojga ludzi, jak powinno przebiegać ich zbliżenie - wszak miłosne zespolenie jest ich niepowtarzalnym aktem twórczym, głęboko osobistym wyrazem ich emocjonalnych, psychologicznych i fizycznych dążeń. To, jak pragną się kochać i czego szukają w swym związku, zależy zawsze od indywidualnych lub wspólnych potrzeb. Te zaś zmieniają się często z dnia na dzień, z roku na rok, z jednego związku na drugi. Podsuwając komuś najskuteczniejszą metodę osiągnięcia orgazmu nie potrafimy nigdy uwzględnić całego bogactwa modyfikujących oblicze jego seksualności emocji, nie potrafimy wyobrazić sobie, stanowiącego o jego związku, ładu i wrażliwości i mi-

łości - istoty prawdziwie spełnionej relacji seksualnej.

A jednak nawet najbardziej udanym związkom zdarza się popadać w rutynę, która z czasem odbiera współżyciu wszelką atrakcyjność i wyzwala uczucie znudzenia. Stale poszukiwania i urozmaicenia służą relacji seksualnej jak żadnemu innemu twórczemu aspektowi naszego życia. Istnieje wreszcie wiele prostych, czysto fizycznych uwarunkowań współżycia, o których partnerzy po prostu nie wiedzą lub nie rozumieją do końca ich istoty, na ogół bowiem trudno rozmawiać o prozaicznych szczegółach naszych intymnych zachowań.

I tak, na przykład, mężczyźni uchodzący (we własnym mniemaniu) za doświadczonych, idealnego kochanka mimo heroicznego wysiłków w sypialni nie udaje się zaspokoić potrzeb partnerki tylko dlatego, że jego ulubione pozycje nie zapewniają stymulacji koniecznej dla doświadczenia przez nią orgazmu. Ta sama kobieta nie bardzo rozumie, dlaczego właściwie nie potrafi wspiąć się na szczyty rozkoszy, choć partner wydaje jej się atrakcyjny, a wybrane przez niego pozycje całkiem sympatyczne, choćby dzięki wzbudzanemu przez nie uczuciu bliskości i intymności.

Uwagi te mogą na przykład dotyczyć ukazanych na zdjęciach pozycji, w których partnerka opiera uniesione nogi na ramionach mężczyzny. Taki układ dostarcza obu stronom silnych i ekscytujących wrażeń: potężny i władczy mężczyzna w pełni dominuje, zaś podniecenie partnerki wzmaga poczucie bezwarunkowego poddania ciała jego miłosnym pchnięciom. Wypada jednak pamiętać, że ta sama pozycja - utrudniająca czy wręcz niemożliwiająca właściwą stymulację tełtaczki - raczej nie doprowadzi partnerki do orgazmu, nie należy jej zatem kontynuować przez czas zbyt długi. Wiedza o subtelnych różnicach we „właściwościach” rozmaitych pozycji zapewni obojgu partnerom możliwość wyboru oraz pełniejszego zaspokojenia seksualnych i emocjonalnych potrzeb obojga.

Odkrywcze techniki seksualne

Głęboka immisja

Wiele wyrafinowanych pozycji seksualnych przyznaje dominację mężczyźnie, który - wraz z aktywnością - przejmuje niemal całą odpowiedzialność za przebieg zbliżenia. Wszystkie manewry ukazane na zdjęciach, gdzie bierna partnerka unosi nogi pod kątem prostym lub zbliża uda do piersi, stanowią odmianę pozycji „z mężczyzną na górze”, choć zdjęcie ostatnie (strona obok) podpowiada, jak zamienić się rolami

Przejęcie inicjatywy

> Gdy partnerka unosi nogi i opiera swobodnie na barkach mężczyzny, on, ze swej pewnej pozycji, potrafi wnikać szczególnie głęboko. Kobieta ma znacznie bardziej ograniczoną swobodę ruchów, choć partner może unosić i opuszczać jej pośladki na dtoniach. Takie ułożenie nie zapewnia dostatecznej stymulacji kobiecej łechtaczce, byłoby więc dobrze, gdyby partner dodatkowo głąskał tę wrażliwą okolicę końcami palców. Partnerka odnajduje szczególną przyjemność w swobodnym odprężeniu ciała, podczas gdy mężczyzna, przejąwszy pełnię inicjatywy, kieruje przebiegiem zbliżenia.

Bezwarunkowe poddanie

> Dążąc do pogłębienia immisji, partnerka zgina kolana i przyciąga uda do piersi, opierając pięty na ramionach kochanka. Mężczyzna pochyla się do przodu, jeszcze mocniej zbliżając jej uda do piersi, wspierając się na wyciągniętych ramionach i swobodnie chwiejąc biodrami. Tu znowu kobieta nie może się niemal ruszać, lecz w zamian może cieszyć się pełną uległością. Wnikanie członka ułatwi uniesienie kobiecych bioder, choćby przez podłożenie pod nie poduszki.



w ten sposób, by mężczyzna - unosząc udę go góry - miał okazję zakosztować bierności rezerwowanej tradycyjnie dla kobiety.

Kobieta, która w takiej pasywnej roli pragnie poczuć się wygodnie, powinna być bardzo zwinna i sprężysta, a i wtedy mężczyzna nie powinien kontynuować zbliżenia w tej pozycji przez czas zbyt długi. Dobrze byłoby traktować ją jako element łączący lub punkt wyjścia do innych manewrów, zapewniających partnerce większą swobodę ekspresji i ruchu. Wypada też pamiętać, iż w takim ułożeniu bezpośredni kontakt wrażliwych, zewnętrznych narządów płciowych kobiety ze wzgórkami łonowymi mężczyzny jest utrudniony, a zatem partnerka - nie doświadczając pożądanej stymulacji łechtaczki - może mieć kłopoty z osiągnięciem orgazmu. To druga, ważna przyczyna, dla której mężczyzna nie powinien przeciągać takiego zbliżenia zbyt długo.

Jednak nawet i w tej dość wyrafinowanej pozycji miłosnej partner może dodatkowo pobudzać łechtaczkę dłońmi lub pięściami inne okolice ciała kochanki, nie zapominając nigdy o czułości i zmysłowości. Większość kobiet nie lubi takiego mechanicznego „rozgrzewania” i z reguły pragnie, by podniecenie wypływało z naturalnej, płynnej sekwencji miłosnych ruchów.



Pomimo wspomnianych niedogodności obie strony mogą doświadczyć w tej pozycji nowych, ekscytujących wrażeń. Stanowi ona mile urozmaicenie, umożliwia szczególnie głęboką immisję (wzmagającą podniecenie obojga kochanków), a ponadto pozwala mężczyźnie ujawnić siłę i przyrodzoną ini-

cjatywę, zapewniając jednocześnie pełną swobodę mchów miednicy. Jego partnerka cieszy się wzbudzonym przez takie ułożenie uczuciem uległości i kobiecej „bezbronności”, którymi rozkoszuje się do woli, odpręża mięśnie i poddaje się bezwarunkowo miłosnym pchnięciom mężczyzny.



Pozycja siły

^ dato kobiety spręży się dzięki przyciągnięciu kolan do piersi i wygodnemu oparciu stóp nieco niżej, na wysokości piersi partnera. Taka pozycja radykalnie ogranicza stymulację okolic łechtaczki, ponieważ intymne wargi kobiety odchylają się tu naturalnie od ciała partnera, zaś swoboda ruchów partnerki ulega dalszemu ograniczeniu. Mimo to bezwarunkowa uległość wobec siły miłosnych ruchów partnera może jej się wydać szczególnie ekscytująca, zaś pełna akceptacja bierniej roli często dostarcza nowych wrażeń. Choć podczas takiego zbliżenia poczucie wszechwładzy i siły może rozkosznie zawrócić w głowie, mężczyzna powinien uniknąć bolesnych uderzeń w okolicę szyjki macicy. Jeśli w tej pozycji zatrzyma się na chwilę w bezruchu i nieznacznie odchyli do tyłu, jego wzwieziony członek może odnaleźć i obdarzyć podniecającym impulsem kobiety punkt G.

Odwrócenie ról

< Oto znakomita, zabawna i oryginalna propozycja całkowitego odwrócenia ról. W tej pozycji mężczyzna leży na plecach z nogami uniesionymi do góry i kolanami przyciągniętymi do piersi. Partnerka ostrożnie opuszcza biodra na spotkanie członka, zwracając uwagę na kąt ustawienia i uważając, by nie wygiąć go boleśnie zbyt gwałtownym ruchem. Przysiada w ten sposób, by tylnie strony jej ud dotknęły tylnych powierzchni ud partnera, lecz jednocześnie pewnie wspiera cały ciężar ciała na stopach, unosząc się do góry i do dotu poprzez nieznaczne, sprężyste zginanie kolan lub łagodnie chwiejąc się z boku na bok na tej samej zasadzie. W tej pozycji wytrzyma dłużej tylko bardzo wygimnastykowany mężczyzna.

Odkrywcze techniki seksualne



Miłość w więzach

Motywy dominacji i uległości dostarczają szczególnie mocnych wrażeń i skutecznie wzmagają namiętność wielu par. Pozorne ubezwłasnowolnienie, pobudzające wyobraźnię poczucie zdania na łaskę i niełaskę kochanka bywa cudownie podniecające dla przedstawicieli obu płci, choć zwykle stanowi ono tylko jeden z aspektów bardziej złożonej relacji seksualnej, opartej na płynnym przechodzeniu od roli aktywnej do uległej i odwrotnie.

Wiele par nie posuwa się jednak aż tak daleko, by bezpośrednio urzeczywistniać swe erotyczne fantazje, lecz szuka innych, bardziej naturalnych sposobów ich wyrażania. Na dwóch przedstawionych zdjęciach uchwyciono momenty, gdy podniecenie osiągnęło już pewien poziom, a jedno z partnerów, przejmujące inicjatywę, na pewien czas

świadomie ogranicza ruchy partnera biernego, przytrzymując jego ramiona, ręce lub całe ciało po to, by samodzielnie kierować dalszym przebiegiem zbliżenia.

Impulsu do zmiany ról dostarcza zwykle mowa ciała partnera dążącego do uległości, rozsuwającego uda w geście całkowitego poddania. Nie obowiązuje tu podział, obie role mogą być równie atrakcyjne zarówno dla kobiety, jak i dla mężczyzny, zaś ich przyjęcie zależy głównie od tego, które z partnerów - przed rozpoczęciem gry - znajdowało się „na górze”, a które „na dole”.

Seksualne podporządkowanie

> Choć wiele kobiet podczas miłosnych seansów lubi przyjmować aktywną, równoprawną rolę, większość uwielbia także chwile, gdy mogą poddać się całkowicie inicjatywie i władzy swego aktywnego partnera. Gdy partnerka swobodnie wyciągnie ramiona nad głowę, mężczyzna może silnie przytrzymać jej dłonie jedną ręką. Drugą chwytając jednocześnie pośladek partnerki i unosi jedno z jej bioder ku górze, zmieniając lekko kierunek swych miłosnych pchnięć. W ten sposób członek wędruje wzdłuż ścianek pochwy, urozmaicając rodzaje stymulacji.

Uległość i dominacja

< Gdy podniecenie i namiętność sięgają szczytów, partnerka otwiera czasem szeroko ramiona i rozsuwa uda, przybierając postawę leniwej uległości. Mężczyzna może wówczas nakryć jej ręce swymi, przycisnąć je mocno do posiania i wspiąć się na jej ciało, tak by jego postawa przybrała znamiona dominacji. Ten element „ubezwłasnowolnienia” bywa bardzo podniecający dla obojga kochanków, którzy - w różnych momentach - mogą wymieniać się rolami. Przy wyprostowanych, rozrzuconych nogach wzgórek łonowy mężczyzny pociera intymne okolice kobiety, i choć jej ruchy są znacznie ograniczone, okolice łechtaczki otrzymują pożądaną porcję stymulacji, która pomoże - partnerce w osiągnięciu orgazmu.



Pozycja tylna

W tej pozycji mężczyzna przystępuje do zbliżenia przysiadając lub kłęcząc za partnerką. Jej popularna nazwa - „pozycja piesków” - wynika z obserwacji przyrody, gdzie do jej reguł stosują się niemal wszystkie zwierzęta, w tym również psy. Panie, którym takie bezpośrednie naśladowanie zachowań naszych czworonożnych przyjaciół wydaje się trochę poniżające, podczas zbliżenia nie lu-



Pozycja tylna

^ Jeśli tylko kobieta ułknie na podłodze i oprze przednią część ciała na łóżku, znajdzie się w pozycji sprzyjającej wygodnemu zbliżeniu od tyłu, zwłaszcza jeśli podsunie pod piersi poduszkę. Mężczyzna kłęka za nią, tak by podłoga dostarczyła mu pewnego punktu oparcia. Zakładając, iż partnerka lubi miłość w „pozycji piesków”, nieznacznie dominująca rola partnera i jej własna, bierna postawa, mogą wzmacniać narastające podniecenie. Choć nie patrzą sobie w oczy, mężczyzna doświadcza intymnej bliskości kochanki, bez trudu sięgając i głaszcząc wyciągniętą ręką jej włosy, plecy i pośladki. Kontynuując swe miłose pchnięcia, może także lekko unieść partnerkę z łóżka by dotykać jej piersi, pieścić jej brzuch lub pobudzać wargi sromowe i techtaczkę dłonią.

Seks na fotelu

< Fotel szczególnie sprzyja pozycji tylnej, jednak pod warunkiem, że jego obszerne siedzenie pomieści oboje kochanków. Pochylona do przodu partnerka wspiera ciało na miękkim oparciu mebla, rozkładając ciężar w ten sposób, by fotel nie przewrócił się do tyłu pod wpływem miłosnych pchnięć partnera. Mężczyzna kłęka za nią i rozpoczyna zbliżenie. Może teraz swobodnie głaskać i pieścić wrażliwe zakątki ciała partnerki lub przyciągać mocno jej biodra ku sobie.

bia odwracać się plecami do partnera ani ostentacyjnie prezentować jego oczom swych pośladków. W opinii wielu innych pań pozycja od tyłu bywa niezwykle ekscytująca; cieszy je niemal prymitywna istota takiego zbliżenia, wyzwalająca poczucie rozkosznej uległości.

Pozycja tylna - ciekawe urozmaicenie i element łączący inne manewry - może przynieść obojgu partnerom wiele satysfakcji, umożliwi bowiem szczególnie głębo-

kie wnikanie członka. Wielu lekarzy poleca ją parom, które nie mogą doczekać się dziecka, ponieważ w takim ułożeniu męskie nasienie gromadzi się w bezpośrednim sąsiedztwie szyjki macicy. Stosunkowo wygodnie czują się w niej także kobiety ciężarne, choć - w tych okolicznościach - partner musi koniecznie ograniczyć siłę i głębokość swych ruchów.

Panie oczekujące dziecka, jak zresztą wszyscy inne, poczują się tu znacznie wy-

godniej, jeśli z lekko pochyloną głową, zwrócone plecami do partnera, kłęką na miękkim łóżku, wspierając okolice brzucha i piersi na poduszkach.

Dla mężczyzny niewątpliwą zaletą tej pozycji jest nieograniczony widok kobiecych pośladków. Jednakże w niektórych paniach sama myśl o eksponowaniu tej nader prywatnej części ciała wzbudza niepokój, zwłaszcza jeśli nie są zadowolone z własnej wagi czy wyglądu. Wypada przypomnieć, że

Odkrywcze techniki seksualne

pośladki - strefa erogenna wspólna obu płciom - reagują silnie na erotyczny dotyk, głaskanie, uciskanie, a nawet silniejsze formy manualnej stymulacji. W tej pozycji kobieta łączy się z mężczyzną lub sama kobieta



Rozkoszny mebel

^ Oto kolejny sposób czerpania przyjemności z pozycji tylnej na wygodnym fotelu. Na początek kobieta przysiadła na kolanach partnera zwrócona do niego plecami, a następnie ostrożnie kieruje jego członkiem do miejsca przeznaczenia. Gdy tylko mężczyzna osiągnie pełnię erekcji, partnerka pochyla się powoli do przodu i opiera dłoń o podłogę. Mimo ograniczonej swobody ruchów, mężczyzna może urozmaicać doznania unosząc i opuszczając dłońmi biodra kobiety, podczas gdy ona chwieje się seksownie z boku na bok, wzmagając ogarniające oboje podniecenie.



mogą pieścić jej okolice dłonią. Jeśli kochankowie nie zapomną o dodatkowej stymulacji, mogą oboje doświadczyć w tej postawie pełni rozkoszy.



Zabawna odmiana

^ Ze względów oczywistych musimy przyznać, iż odwrócenie ról przy zbliżeniu w „pozycji piesków” jest absolutnie wykluczone. Para kochanków może jednak bez przeszkód posmakować nowych wrażeń, gdy w „pozycji tylnej” mężczyzna przyjmuje tradycyjną postawę kobiety. Także i jego może podniecać smak bierności i uległości, nie mówiąc już o zmysłowym dotyku piersi i brzucha partnerki, ocierającej się o jego plecy. Chwiejnym ruchem mężczyzna ociera biodra o krawędź łóżka, gdy partnerka głaszcze i uciska jego pośladki, dotyka moszny i wrażliwej na erotyczny dotyk żołądki czółka.

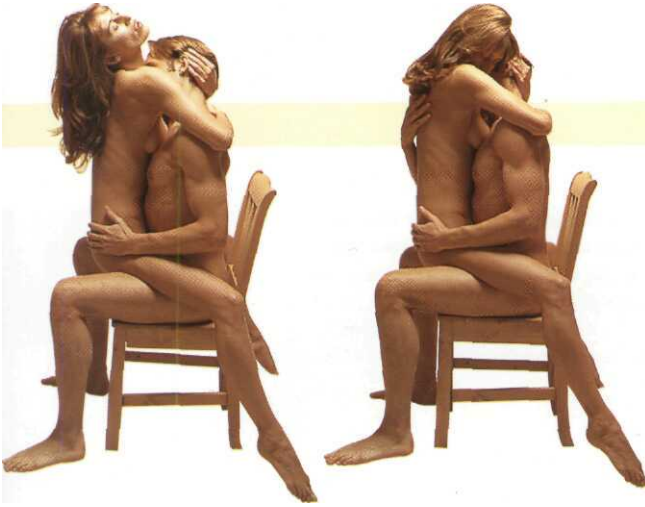
Aktywne pozycje siedzące

Pozycja siedząca, sprzyjająca szczególnie miłośnym spotkaniom o wymiarze medytacyjnym, cieszy się coraz większą popularnością wśród kochanków. Warto spróbować

jej w łóżku, na krześle lub na krawędzi postania, co zapewnia wygodę i większą swobodę manewru. Na zdjęciach ukazano szereg wariantów tej bardzo zmysłowej i odprężającej formy miłostnego zbliżenia.

Zmysłowa powolność

< Wyprostowana postawa partnerów kochających się na krześle skłania do głębokiego odprężenia oraz wzmacnia poczucie emocjonalnej i fizycznej więzi. Oboje mogą mocno objąć się ramionami, nawiązując bliski, intymny kontakt ciał. Pozycja siedząca, odrzucająca gwałtowne i namiętne ruchy, sprzyja raczej niespiesznej i zmysłowym przyjemnościom kontemplacyjnego seksu. Przytulając mocno partnerkę, mężczyzna może obsypywać czułymi pocałunkami jej szyję.



Urozmaicenie manewrów

A W pozycji siedzącej „udziałem” krzesła aktywna rola przypada partnerce. Przytulona do mężczyzny może spleść ramiona na jego szyi, jednocześnie chwycić biodrami do przodu i do tyłu. Jej łagodne ruchy stymulują podniecenie obojga. Mężczyzna może unosić biodra partnerki i ponownie opuszczać, urozmaicając miłosne ruchy.

Harmonia ciał

< Takie zbliżenie przeradza się czasem w spokojną medytację, zaś kochankowie, rezygnując świadomie z gwałtownych uniesień, mogą po prostu oddać się kontemplacji we wzajemnym uścisku, zestrzajając rytm oddechu i powolnych, kołyszących ruchów swych ciał. Jeśli w trakcie cichych chwil takiej miłości mężczyzna utraci erekcję, partnerka może zacisnąć uda lub mięśnie pochwy, dostarczając w ten sposób bodźców sprzyjających jej odzyskaniu. W tej pozycji intymność odgrywa rolę nieporównanie ważniejszą niż podniecenie.



Pod innym kątem

^ Partnerka, wystarczająco ufająca sprawności swego ciała, może powoli odchylić się do tyłu, tak by jej wyciągnięte dłonie sięgnęły podłogi, zaś biodra spoczywały nadal w bezpiecznym i pewnym uchwycie mężczyzny. Kąt ustawienia miednicy sprzyja stałemu naciskowi członka na przednią ściankę pochwy i wrażliwy punkt G, co bywa niezwykle podniecające. W pełni otwarte ułożenie jej ciała dostarcza obojgu ekscytujących wrażeń. Jeśli tylko kobiecie uda się odprężyć i głęboko oddychać, wysiłek związany z przyjęciem tej niezwykłej pozycji zostanie stukrotnie nagrodzony.



Erotyczne napięcie

^ Wygięcie w łuk ciała kobiety, kłęczącej na fotelu tuż przy partnerze i wychylonej do tyłu z bezpiecznej podstawy jego kolan, sprzyja - podobnie jak poprzednia pozycja - zwiększeniu pojemności jej płuc oraz odprężeniu przepony i mięśni brzucha, dzięki czemu partnerka może teraz oddychać naprawdę głęboko. Stopniowo całe jej ciało wypełnia wibrująca energia. Może teraz łagodnie kołysać biodrami, tak by jej intymne wargi ocierały się podniecająco o ciało partnera. Pochylony do przodu mężczyzna całuje i pieści jej brzuch, wzbogacając wachlarz elektryzujących doznań.

Odkrywcze techniki seksualne

O krok dalej

Pozycja siedząca jest tylko jedną z bogatego wachlarza technik, urozmaicających moment zbliżenia i pozwalających w pełni wyrazić cały ładunek, emocjonalnych i fizycznych doznań. Zbliżenie na brzegu łóżka zapewnia kochankom znacznie więcej swobody, aktywności i namiętności niż inne pozycje siedzące, zachęcające raczej

do spokojnej kontemplacji. W tym przypadku mężczyzna może utrzymywać równowagę dzięki ruchom ramion i stóp, co pozwala siedzącej na jego kolanach partnerce balansować swobodnie bez ryzyka, iż niespodziewanie oboje przewrócą się na podłogę.

Na brzegu łóżka

v W pozycji siedzącej na krawędzi łóżka mężczyzna może pewnie ustawić stopy na podłodze, co pozwoli obojgu zachować równowagę w sytuacji, gdy narastające podniecenie skłoni do nieskoordynowanych, dynamicznych manewrów. Chwytając mocno za jego ramiona, partnerka odchyła się do tyłu i coraz gwałtowniej chwieje biodrami do przodu i do tyłu, wzmagając wrażenie pocierania.

Synchronizacja ruchów

v Mężczyzna, jedną ręką pewnie wsparty na materacu, drugą silnie przyciąga ku sobie partnerkę, poruszając rytmicznie biodrami. Jednocześnie stara się precyzyjnie skoordynować swe miłosne pchnięcia z naturalnym falowaniem kobiety, unoszącej się i opadającej na sprężystych kolanach. Gdy partnerka podda się całkowicie przypiływowi seksualnej energii, często zaczyna rytmicznie chwiać na boki głową.





Pełne rozluźnienie

^ Do takiego ułożenia łatwo przechodzą partnerzy kochający się w pozycji siedzącej na łóżku, gdzie kobieta zajmowała miejsce na kolanach mężczyzny. Ona, przytrzymywana w biodrach przez partnera, wdzięcznie opada na postanie i stara s/e odprężyć, nawet jeśli zbliżenie nie uległo przerwaniu. Później, za pośrednictwem kilku ostrożnych manewrów, przenosi nogę obejmując wcześniej biodra mężczyzny pod jego udo. W te j wygodnej pozycji może swobodnie chwiać biodrami na boki, otrzymując dodatkową pieśczoć w postaci drażnienia okolic techtaczki.

Zmiana tempa

< Jeśli mężczyzna opadnie na postanie w ślad za swą partnerką (patrz zdjęcie powyżej), ich ciała ulegają skrzyżowaniu, zaś oni sami mogą przejść do bardzo relaksującej pozycji miłosnej, która jednocześnie nie pozwoli opaść podnieceniu. Koliste, nieznaczne ruchy bioder, wzbudzające przyjemne uczucie ocierania, dostarczą pożądanęj stymulacji obojgu partnerom, którzy - w tym samym czasie - mogą doświadczyć rozkoszy odprężenia i odpoczynku. Gdy będą już gotowi do ponownej zmiany pozycji, mężczyzna siada na postaniu i pociąga ku sobie partnerkę, tak by mogli wykonać kolejne manewry.

Odkrywcze techniki seksualne



Blisko krawędzi

^ Gdy pośladki leżącej na plecach partnerki znajdują się przy krawędzi łóżka, kłęczący na podłodze mężczyzna może unieść jej nogi na swe barki; taki zabieg ułatwi rozpoczęcie zbliżenia, bowiem narządy płciowe obojga znajdują się na tej samej wysokości. Szczególnie głęboka immisja może dostarczyć obojgu wiele przyjemności, lecz partner - jeśli pragnie kontynuować takie zbliżenie przez czas dłuższy - powinien dodatkowo pobudzać dłońmi okolice łechtaczki oraz nagradzać pieszczotami całe ciało kobiety.



Wzmaganie bodźców

< Jeśli partnerka opuści nogi i lekko zsunie ciało z krawędzi pościania, miłosne pchnięcia partnera będą silniej pobudzać okolice jej intymnych warg, co przyczyni się zapewne do wzrostu podniecenia. Sam mężczyzna może pochylić się nad ciałem kochanki by sięgnąć ustami jej warg i piersi.

Przy krawędzi

Prędzej czy później, jeśli tylko zbliżenie wyzwoli namiętność i zapamiętanie, para kochanków pozna w swej odkrywczej podróży zalety wszelkich zakątków łóżka. Zanim dwoje ludzi dostroi się do swych reakcji tak idealnie, by nadać wszelkim ruchom czy przejściom wdzięk i płynność nie wymagającą przerywania zbliżenia, musi upłynąć zwykle sporo czasu. Splatanie i ponowne rozplatanie nóg, przetaczanie po postaniu, zmiany ułożenia, ról oraz pozycji - wszystkie te manewry, o ile mają być wykonane z łatwością i gracją, wymagają sporej dozy zwinności i wprawy. A jednak, gdy oboje odnajdują własną harmonię, mogą popuścić wodze fantazji i rozpocząć namiętną podróż, która powiedzie ich od brzegu do brzegu łóżka, a może nawet pozwoli przekroczyć jego granice.



Zamknijci w zbliżeniu

^ Tutaj partnerka znalazła się na dole, z głową wychyloną nieznacznie za krawędź materaca. Może teraz silnie przyciągać męczyznę ku sobie, zaplatając stopy na jego biodrach i odgradzając go od świata swym uściskiem. Ten manewr w pewnym stopniu ogranicza ruchy partnera, lecz ekscytujący ucisk kobiecych stóp wynagrodzi mu brak swobody. Oboje mogą kotysać i zataczać niewielkie koła biodrami, wzbogacając i urozmaicając formy stymulacji.



Ożywczy seks

^ Zbliżenie może zakończyć pozycja, w której wychylona nad krawędź materaca głowa kobiety lub męczyzny sięga podłogi. Takie ułożenie powoduje często ożywczy napływ krwi do mózgu, lecz nie wolno go przedłużać, bowiem ciśnienie może wzrosnąć zbyt gwałtownie lub nadmiernie, zwłaszcza u progu orgazmu. Mimo tych zastrzeżeń jest coś porywającego w fakcie, iż zapamiętaliśmy się w naszej namiętności do tego stopnia, że niemal spadliśmy z łóżka.

Wzajemna masturbacja

Wzajemna masturbacja, podkreślająca zmysłowość gry wstępnej, wzmagająca podniecenie obojga partnerów i przygotowująca ich do zbliżenia, należy do najpewniejszych dróg ku rokoszy. Można ją także traktować jak niezależny, satysfakcjonujący i nie wymagający kontynuacji akt seksualny, zapewniający osiągnięcie orgazmu bez jakiegokolwiek formy „seksu penetracyjnego”. Podczas miłosej seansu bywa świetną metodą ponownego zainicjowania aktywności, gdy kochankowie odpoczęli już wystarczająco po pierwszym zryw, lub sposobem czułego pozostania z partnerem zmierzającym ku spełnieniu, gdy druga osoba, osiągnąwszy orgazm wcześniej, traci chwilowo zdolność do kontynuacji zbliżenia.

Do najważniejszych wyzwań miłosejsztyki należy perfekcyjne opanowanie umiejętności zaspokajania partnera na drodze masturbacji. Jej podstawowym warunkiem jest poznanie takich form dotykowej stymulacji, które sprawiają mu najwięcej przyjemności, oraz nauka współdoznawania i czułego sekundowania partnerowi wspinającemu się po kolejnych stopniach podniecenia i rokoszy. To właśnie dzięki mistrzowskiemu opanowaniu sztuki pobudzania partnerki czy partnera zaśluszyz na miano doskonałego kochanka lub porywającej kochanki.

Wielu parom, zwłaszcza młodszego pokolenia, wzajemna masturbacja dostarcza dobrej okazji do wzajemnego cieszenia się bliskością i ekscytującymi tajemnicami swych ciał zanim jeszcze nadejdzie pora na naturalne pogłębienie seksualnej zażyłości. Istotnie, stanowi ona bezpieczny sposób poznawania i akceptacji reakcji partnera oraz osiągania satysfakcji i rokoszy bez ryzyka i odpowiedzialności, z jakimi wiąże się pełne zespolenie seksualne.

Wiele osób przekonanych, że na pełne współzycie płciowe przychodzi czas dopiero w małżeństwie lub stałym, dojrzałym związku, dopuszcza wzajemną masturbację w innych sytuacjach. Wielu parom, powstrzymującym się od klasycznych zbliżeń w obawie przed niepożądaną ciążą czy ryzykiem chorób przenoszonych drogą płciową, zastępuje ona współzycie seksualne tak długo, aż znikną wszelkie zastrzeżenia czy wątpliwości.

Wypada jednak pamiętać, że wzajemna masturbacja, zdolna wzbogacić seksualne doznania także w dojrzałym związku, może stać się integralną częścią bogatego arsenału

technik każdej pary kochanków. Wzmaganie podniecenia i towarzyszenie partnerowi aż ku szczytom ekstazy, bez żądania czegośkolwiek w zamian (z wyjątkiem radości, jaką sprawia dawanie rokoszy), bywa czasem przeżyciem niezwykle ekscytującym.

Gdy twoja gotowość do miłości oscyluje chwilowo w dolnych rejestrach, gdy zmęczenie czy stres odbierają ci ochotę do zbliżenia, a twoja partnerka lub partner właśnie w tym samym czasie nabierają apetytu na seks - zapewnienie jej lub jemu satysfakcji za pośrednictwem masturbacji bywa doskonałym rozwiązaniem. Jeśli kontuzja krego-



słupa utrudnia ci gwałtowne ruchy lub wkraczasz właśnie w ostatni okres ciąży, wzajemna masturbacja może stanowić zalecaną, zmysłową alternatywę dla klasycznego współzycia.

Poza wzajemnym pobudzeniem każde z was może także zakosztować przyjemności samozaspokajania, w którym uczestniczy także partner lub partnerka. Obserwowanie podniecenia i rokoszy kochanki lub kochanka, który dąży do spełnienia tuż obok nas, bywa często niezwykle przyjemnym przeżyciem erotycznym. Wzmagając jego doznania dotykiem lub pieszczotami, w pewnej chwili zaczynasz na wprost świadomie naśladować oznaki narastającego podniecenia, odgłosy i zmienne rytm oddechu, zupełnie tak, jakby jego wrażenia udzielały się także i tobie.

Odprężający seks

< *Wzajemna masturbacja - jako jeden z elementów miłosej seansu lub niezależne doświadczenie satysfakcjonujące samo w sobie - może szybko wzmagać podniecenie kochanków. Pobudzając się wzajemnie aż do progu orgazmu oboje doświadczycie przyjemnego rozładowania seksualnego napięcia. Wzajemna masturbacja bywa szczególnie ekscytująca w chwilach, gdy ostatnie fragmenty stroju nie opadły jeszcze na podłogę; budzi wówczas wspomnienia pierwszych, miłosej doświadczeń, a pocierająca o wrażliwe okolice tkanina stanowi dodatkową, podniecającą formę stymulacji.*

Wzajemna masturbacja



Pieszczoty i fantazje

< Gdy drogą autostymulacji zmierzasz wprost do orgazmu, twój partner przyciąga cię mocno ku sobie, pieszcząc dłonią piersi i nagradzając pocałunkami twój twarz i szyję. Przez twój umysł przepływają swobodnie obrazy seksualnych fantazji, a może partner zechce ci szeptać do ucha tajemnicze własnych, najskrytszych pragnień. Także i to doświadczenie będzie bardziej kuszące, jeśli zachowasz jedwabne *dessous* zmysłowo pocierające piersi i skórę.

Wzajemne zaspokajanie

v Spróbujcie wzmacniać swe podniecenie jednocześnie. Jeśli dostrzicie się idealnie do swych reakcji, uda wam się być może doświadczyć rozkoszy jednocześnie, a jeśli nie - pobudzajcie się kolejno, by każde z was doznało własnej satysfakcji. A może pragniecie wspólnymi wysiłkami wznieść się tylko na pewien poziom podniecenia, by przejść do innej formy miłości. Pozostańcie blisko siebie, w bezpośrednim kontakcie, lecz jednocześnie w pozycji pozwalającej/ na swobodne pieszczoty narządów płciowych partnera.

Dwoje kochanków może pobudzać się kolejno lub wymieniać pieszczoty jednocześnie stojąc, kłęcząc lub leżąc tuż obok siebie, tak by ich zestrojone ciała wpadły we wspólny, wibrujący rytm z narastającym napięciem seksualnego pobudzenia.

W opinii wielu par orgazm, którego doświadczają za pośrednictwem wzajemnej masturbacji, dostarcza przeżyć nieco innych, niż rozkosz stanowiąca kulminację klasycznego zbliżenia. Ten pierwszy, w porównaniu z drugim, cechuje większa „intensywność fizyczna”, być może dlatego, iż wynika on ze stosunkowo dłuższej, stałej i szczególnej stymulacji najbardziej wrażliwych na erotyczny dotyk okolic narządów płciowych, a może także dlatego, że - jako doświadczający pieszczot partner pasywny - możesz po pro-



Odkrywcze techniki seksualne



stu leżeć wygodnie, poddając się bez reszty (i nieco egoistycznie) napływającej fali potężnych doznań.

Dla niektórych pań ostrożne i czule pobudzanie przez partnera, wzbogacone pieszczotami oralnymi, bywa jedynym sposobem doświadczenia satysfakcji i pełni rozkoszy w seksualnym związku. Pomimo to wzajemna masturbacja nie zawsze daje to głęboko krępujące poczucie więzi i spełnienia, które zwykle przynosi kochankom połączenie w pełnym zbliżeniu. A jednak nasza seksualność - prawdziwy kalejdoskop fizycznych i emocjonalnych doświadczeń - ma wiele odmian, a wzajemne zaspokajanie jest jedną z nich.

Właściwy dotyk

Większość kochanków udoskonala umiejętności wzbudzania i wzmaganie podniecenia wraz ze swym partnerem. Ma to sens, bowiem tylko ta druga, bliska osoba może nauczyć cię dotyku, który sprawi jej największą przyjemność. Jedynie ona zna rytm i tempo pieszczot, które unosi ją szybko na szczyty podniecenia, wprost ku zapierającej dech ekstazie.

Nie wyklucza to jednak sporego udziału twojej wyobraźni, zdolnej wzbogacić czymś całkiem nowym i niezwykle ekscytu-

Samozaspokajanie

^ Jedna z form wzajemnej masturbacji polega na równoczesnym samozaspokajaniu partnerów. Oboje mogą potęgować swe podniecenie leżąc tuż obok siebie, w pozycji odwrotnej. Podtrzymując bezpośredni kontakt dotknijcie nawzajem swych dat splecionymi dłońmi, a następnie skoncentrujcie się bez reszty na sprawianiu sobie przyjemności za pośrednictwem potęgujących podniecenie pieszczot, lecz jednocześnie spróbujcie cieszyć się ciepłem i bliskością partnera. Nie powstrzymujcie się od głośnych okrzyków i westchnień, bowiem odgłosy ekstazy wydadzą się partnerowi niezwykle ekscytujące.

jącym inwencję partnera - przygotuj się więc na innowacje, urozmaicenia i doświadczenia nieznanymi jeszcze rozkoszy i przyjemności.

Z oczywistych względów mężczyźni zaspokajają swe seksualne potrzeby nieco inaczej niż kobiety. Panowie z reguły koncentrują swą uwagę niemal wyłącznie na członku, choć ich osobista gra miłośna może obejmować także podniecające pieszczoty moczny oraz muskanie dłonią okolic odbytu. Często poszukują też stymulacji podobnej do bodźców odbieranych podczas klasycznego zbliżenia, pobudzając członka rytmicznymi ruchami dłoni. Z wielu możliwości niemal na pewno wybiorą silny jej uchwyt oraz pieszczoty tym bardziej energiczne, im bliżej będzie do rozkosznej kulminacji.

Kobiety sposób pobudzania, daleko bardziej zmysłowy i powolny, obejmuje za-

biegi angażujące także inne okolice ciała: pieszczoty piersi, pocieranie sutków oraz towarzyszące wzrostaniu podniecenia głaskanie brzucha czy ud. Mało prawdopodobne, by w takiej sytuacji jakakolwiek pani skupiała swe zainteresowanie wyłącznie na stymulacji łechtaczki; znacznie częściej obwodzą ją delikatnie palcami i przesuwa dłońią po swych intymnych wargach, rozdziałając je łagodnie, głaszcząc ich czułe zakątki i tylko od czasu do czasu nagradzając dotykiem dolny odcinek pochwy. Czasem także pociera lub delikatnie uderza we wzdorek tonowy nad łechtaczką lub ostrożnie pociąga za łonowe włoski, stymulując erogene receptory czuciowe ich mieszków.

Kobieta najpewniej rozpocznie seans samozaspokajania powoli, leniwie i łagodnie, zmieniając rytm dotykowej stymulacji,

wzmagając tempo i siłę nacisku dopiero wówczas, gdy znajdzie się u progu orgazmu. Skłonna bywa raczej do pobudzenia swych zewnętrznych narządów płciowych niż prób naśladowania przebiegu zbliżenia, choć niektóre panie korzystają podczas autostymulacji z pomocy sztucznego członka, który dotykając wewnętrznych ścianek pochwy, wzmaga intensywność stymulacji.

Wzajemne podglądanie

Wiedza o odmiennym przebiegu samozaspokajania kobiety i mężczyzny pomoże wam z pewnością w zrozumieniu istoty różnic i wzajemnym rozwinieciu zmysłowej wrażliwości na seksualne potrzeby drugiej strony. Jeśli tylko uda wam się przezwyciężyć zawstydzenie czy zakłopotanie, spróbujcie przyrzeć się partnerowi w trakcie autostymulacji. Podczas obserwacji staraj się zapamiętać możliwie dokładnie wszystkie jego manewry: co robi, jakich partii dłoni używa, jakie wykonuje ruchy oraz jak zmienia

ich tempo w kolejnych fazach wzrostu podniecenia. Patrz uważnie na wyraz jego twarzy, wsłuchuj się w zmienny rytm oddechu oraz wszelkie odgłosy czy okrzyki, bowiem każdy szczegół jego zachowania ujawnia prawidłowości reakcji fizycznych i narastania podniecenia.

Jeśli to ty dążysz drogą samozaspokajania do spełnienia, szczerze informuj partnera o tym, co aktualnie robisz i dlaczego właśnie taka pieśczoćta czy siła dotyku sprawia ci szczególną przyjemność. Opisz swe doznania najpełniej jak tylko potrafisz, tak by partner dostrzegł wszelkie niuanse tych fizycznych doznań i utrwalił je w swej pamięci. Później, gdy on lub ona będzie samodzielnie dotykać najwrażliwszych okolic twego ciała, stopniowo naucz się doświadczać narastającej w tobie przyjemności.

Szczególnie dokładnie zapamiętaj gesty i zachowanie partnera w momencie, gdy już tylko krok dzieli go od orgazmu. Czy tempo pocierania i stymulacji wzrasta, czy

wzmaga się nacisk dłoni lub palców? Jak twój partner zachowuje się w momencie wytrysku i orgazmu, a jak w chwilę po nim? We wszystkich tych sprawach twój partner będzie idealnym nauczycielem, lecz o technikach dostosowanych do potrzeb obu płci poczytaj jeszcze w trzech kolejnych paragrafach.

Jak muzyka

Podczas wzajemnej masturbacji, podobnie jak w kontaktach oralnych, niejako naturalnie koncentrujesz swą uwagę na narządach płciowych partnera. Naucz się je akceptować i darzyć miłością bez zahamowań, a wkrótce twoje pieśczoćty staną się najpełniejszym wyrazem szacunku, delikatności i czułości, należnym tym wrażliwym, najintymniejszym z intymnych szczegółów erotycznej anatomii kochanka. Niech staną się tak bliskie, znane i kochane, jak inne okolice ciała partnerki czy partnera. Przesuwając palcami po tych intymnych zakątkach



Poznaj jej metodę

^ Najkrótsza droga do poznania ulubionych pieśczoćt i form stymulacji zapewniających twjej partnerce osiągnięcie orgazmu wiedzie przez obserwację jej zabiegów podczas autostymulacji. Tylko ona może ci podpowiedzieć, co sprawia największą przyjemność, bowiem, dążąc do samozaspokojenia, zbadała już właściwości wszelkich podniecających manewrów. Przyglądaj się uważnie ruchom oraz stopniom nacisku jej dłoni i palców, rodzajom stymulacji wżgórka tonowego, intymnych warg i łechtaczki. Zapamiętaj, kiedy jej ruchy z powolnych stają się gwałtowne, jak zmienia się ich rytm i tempo.



Obserwuj jej reakcje

^ Zapamiętaj także, jak całe jej ciało reaguje na autostymulacyjne pieśczoćty. Patrz, jak w odpowiedzi na kolejne fale wzbudzonej w głębi ciała przyjemności zmienia się wyraz jej twarzy. Zauważ również, że twoja partnerka nie skupia swej uwagi wyłącznie na narządach płciowych, ale nagradza pieśczoćtami także inne okolice swego ciała, a zwłaszcza piersi i sutki. Możesz jej lekko dotknąć, lecz jeszcze nie zakłócaj przebiegu tego procesu. Ważne, byś sam nauczył się wystarczająco wiele i w przyszłości sam umiał sprawić jej nie mniejszą przyjemność.

Odkrywcze techniki seksualne



wyobrażaj sobie, że wygrywasz zachwycającą melodię na instrumencie godnym wirtuozów. Stale udoskonalaj rytm i tempo, wyuczając, kiedy chwila wymaga subtelności i finezji, a kiedy nadchodzi pora na „wielki finał”.

Zaspokajanie mężczyzny

Jeśli pragniesz zaangażować się w zaspokojenie kochanka bez reszty i całym sercem, musisz odrzucić uprzedzenia, uwierzyć we własne możliwości i poczuć się pewnie w swej roli. Ułóż się wygodnie lub usiądź z boku, klękaj między jego udami lub dosiądź go niczym jeździec, zwrócona przodem ku intymnym okolicom jego ciała. Pamiętaj, że większość panów lubi silny uchwyt członka, a zatem przez cały czas używaj silniejszej i sprawniejszej ze swych dłoni. Jeśli jednak przewidujesz dłuższy seans, od czasu do czasu druga dłoń może wyręczać lub wspomagać pierwszą.

Na początek chwyci ręką „wspomagającą” nasadę członka przytrzymując go w miejscu, a potem obejmij dłońią górną jego partię u skraju napletka (odsuń lekko napletek do tyłu ukazując żołędź, lecz unikaj nadmiernego pobudzania tego niezwykle wrażliwego zwieńczenia członka - oczywiście jeśli partner nie nalega, abyś postępowała inaczej).

Naśladuj jej rytm

< Łagodnie połóż rękę na jej dłoni pobudzającej intymne wargi i techtaczkę. W ten sposób najłatwiej poznasz metody, którymi twoja partnerka skutecznie wzmacnia swe podniecenie. Wyobrażaj sobie, że twoja ręka śladuje z jej dłonią w nierozdzielnej jedności, staraj się naśladować ideał/nie każdy ruch i zmianę rytmu. Zauważ, że partnerka nie skupia się na drażnieniu techtaczki, lecz głośno także palcami sąsiadnie zakątki.

Dziel jego fantazje

v Pora na zmianę ról: teraz on powinien ci pokazać zabiegi, które stosuje w trakcie autostymulacji. Słuchaj uważnie i staraj się zapamiętać, bo tylko on wie naprawdę, co go podnieca. Pozwól swej dłoni swobodnie naśladować pobudzające zabiegi jego ręki, popatrz, jakich pieszczot domaga/ą się inne, mniej lub bardziej ustronne zakątki jego ciała. Jeśli macie wobec siebie niewiele tajemnic, partner zechce być może opisać ci fantazje, które podczas samozaspokojania ułatwiają mu osiągnięcie orgazmu.



Obejmując członka między palcem wskazującym i kciukiem zamkniesz go jakby w pierścieniu, który dalej będzie ci służył za podstawowe narzędzie stymulacji. Możesz także zamkniętą w zdecydowany uchwyt dłońią rytmicznie przesuwać w dół i w górę, od nasady aż po krawędź żołędzi.

Główny cel stymulacji stanowi niezwykle wrażliwy na erotyczny dotyk górny odcinek członka i punkt leżący po stronie wewnętrznej u nasady żołędzi (*frenulum*), lecz samo rytmiczne pobudzanie na całej długości sprawi partnerowi dużą przyjemność. Możesz także przesuwać członka między obiema dłońmi, pocierając go o uda, o brzuch lub nawet - bardzo erotycznie - między piersiami, lecz w takim przypadku - jeśli partner ma doświadczyć pełni rozkoszy - trzeba będzie zapewne dokończyć dzieła za pomocą dłoni.

Rozpocznij wolno i zmysłowo, stopniowo zwiększając nacisk i tempo ruchów w miarę upływu czasu i narastania podniecenia. Naśladuj dokładnie to, co pokazał ci partner, swobodnie przechodząc od przeciągnięć długich do krótkich, od ruchów leniwych do szybkich. Dostosuj rytm do potrzeb i oczekiwań partnera, a jednocześnie staraj się dostroić do jego reakcji, przyspieszając, gdy podniecenie zaczyna wzrastać.



Gdy oboje pragniecie przedłużyć seans i odsunąć chwilę orgazmu, spróbuj łagodnie zwolnić tempo tuż przed rozpoczęciem procesu wiodącego nieuchronnie ftu ejakulacji, a w chwilę potem rozpocząć stymulację ponownie. Jeśli powtórzysz ten zabieg kilkakrotnie, twój kochanek poczuje się tak, jakby lawinowo narastające doznania miały za chwilę rozsadzić jego ciało w potężnej eksplozji, zaś orgazm, który nadejdzie wybranej przez ciebie chwili, będzie z pewnością niezwykle intensywny.

Naucz się rozpoznawać sygnały świadczące o tym, iż twój partner jest już o krok od rozkoszy, tak byś mogła przyspieszyć ruchy, a następnie zatrzymać dłoń lub zwolnić w momencie rozpoczęcia ejakulacji. Przeciąganie stymulacji po zakończeniu będzie niewiele widziane, bowiem żołądek członka staje się wówczas niezwykle wrażliwa, a dalsze pocieranie może nawet sprawić partnerowi ból.

Przyjemne doznania pobudzanego mężczyzny potęgują i wzbogacają pieszczoty ud czybrzucha, głaskanie lub łagodne oklepywanie moszny, delikatny ucisk *perineum* (krocza) oraz pocieranie okolicy odbytu. Spróbuj także i tych zabiegów, obserwując przy tym uważnie reakcje partnera.

Zaspokajanie kobiety

Rozpocznij od głaskania, delikatnego rozcierania lub wibrującego pobudzania wnętrzem dłoni całej okolicy narządów płci-

Silny nacisk

^ *Powszechny błąd pań pobudzających swych partnerów polega na osłabianiu siły nacisku w obawie przed sprawieniem bólu kochankowi. Niemniej większość panów preferuje zdecydowanie silny uchwyt i dość energiczne ruchy. Różnią się natomiast poglądami na to, w jakim tempie powinna wzrastać intensywność stymulacji: niektórzy lubią powolną uwerturę i stałe, stopniowe przyspieszanie, inni lubią igrać z własnymi doznaniem zaprzestając pobudzania tuż przed „punktem bez powrotu”, by następnie na nowo podjąć stymulację. Partner może pokazać ci także okolice członka najbardziej wrażliwe i najsilniej reagujące na erotyczny dotyk. Zamykając swą dłoń na jego ręce podczas autostymulacji dowiesz się z pewnością, co sprawia mu największą przyjemność.*

wych partnerki, uciskając lekko jej wzdorek łonowy nasadą palców. Staraj się doprowadzić do tego, by intymne zakątki zwilżyły miłosne soki: pamiętaj o całowaniu i pieszczotach całego jej ciała, koncentrując swą czułą uwagę zwłaszcza na piersiach.

Nie podążaj na oślep wprost ku łechtaczce i nie pocieraj jej z szaloną energią. Takie postępowanie jedynie zirytuje partnerkę, zaś jej szlachetny, sponiewierany organ zamiast erotycznych doznań dostarczy jej jedynie bólu. Nie zapominaj, że te wrażliwe zakątki przygotowują się do odbioru podniecających bodźców dopiero wówczas, gdy będą odpowiednio zwilżone. Ostrożnie wprowadź palcem naturalne soki z przedsiionka pochwy ku okolicom łechtaczki. Możesz użyć także odrobiny śliny lub kropli odpowiedniego płynu, lecz najbardziej ekscytujących wrażeń dostarcza zwilżenie za pomocą języka.

Zręcznie, lecz zarazem delikatnie zbadaj ustronne zakątki intymnych warg końcami palców, rozdzielając je łagodnie i obwodząc ich krawędzie, a następnie zacznij rytmicznie pocierać łechtaczkę. Jedynie palec środkowy, o ile skierujesz go do dołu, jest na tyle długi, by swobodnie pieścić okolice łechtaczki, podczas gdy jego koniec będzie jednocześnie i delikatnie masować wnętrze pochwy.

Staraj się dać jej przyjemność na miarę tej, jaką potrafi sprawić sobie samodzielnie, pobudzając ruchami, naciskami i rytmem, którymi posługiwała się podczas autostymulacji. Niech prowadzą cię ruchy jej bioder i sygnały aprobaty. Zwiększaj nacisk powoli i pamiętaj, by w momencie szczytowania podtrzymać go przez czas rozkosznych skurczów. Jeśli w tych oszałamiających chwilach rytm okaże się niewłaściwy lub nacisk zbyt słaby, możesz mimowolnie osłabić intensywność jej orgazmu.

Fantazje

Erotyczne fantazje, snute przez wiele osób, stają się czasem niewyczerpanym źródłem natchnienia i pobudzającym afrodyzjakiem, wzmagającym podniecenie. Bywają niesłuchanie zróżnicowane, nierzadko -jeśli oceniać je z perspektywy codziennej rzeczywistości - dziwaczne i niezwykle, dowodzą często niebywałej pomysłowości. Gwałtowne, niesamowite, łagodne czy liryczne, stanowią odbicie seksualnej psychiki swego posiadacza, element prywatnego świata erotycznej wyobraźni.

W erotycznych fantazjach wielu osób powracają stale te same motywy i tematy, podczas gdy inni, nieustannie zmieniający scenariusze wyobrażeń, wraz z upływem czasu wzbogacają je o nowe szczegóły i nowych bohaterów, podsuwanych przez dynamiczną, seksualną inwencje. Mimo jej niezaprzeczalnego bogactwa badania wykazują, iż erotyczne fantazje podejmują często pewne stale wzory czy tematy: dominację, uległość, sytuacje, w których osoba fantazjująca zmuszana jest do seksu wbrew swej woli, miłość z nieznanym, z byłym kochankiem, kochanką lub ulubioną gwiazdą filmową, czy też wrażenie bycia podglądanym podczas seksualnego zbliżenia.

Zdaniem seksuologów, zasadnicze treści fantazji erotycznych wielu osób kształtują się i utrwalają pod wpływem pierwszych seksualnych skojarzeń, podczas gdy inni stale „aktualizują” zawartość swej erotycznej wyobraźni, dostosowując ją do stale zmieniających się potrzeb i życiowych okoliczności. Fantazje oparte na pierwszych skojarzeniach przynajmniej częściowo wyjaśnia dlaczego pewne stale schematy, jak bicie czy inne, fizyczne lub psychologiczne kary ze strony osoby posiadającej władzę, pojawiają się tak często i oddziałują tak silnie na wyobraźnię wielu osób.

W innych sytuacjach erotyczne fantazje na tematy wymuszania seksualnej uległości, takie jak wyobrażenia scen gwałtu, mogą stanowić jedynie twórczy sposób wyrażania i ujawniania intensywnego, seksualnego podniecenia, wolnego od poczucia winy. Osoba taka, w prywatnym świecie swej wyobraźni, wyzybywa się kontroli nad przebiegiem wypadków, a zatem nie ponosi żadnej odpowiedzialności za ujawniane w ich trakcie uczucia seksualne.

Trzeba jednak zawsze pamiętać, że fantazje osnute wokół „wymuszanego seksu”, jakkolwiek - na poziomie wyobrażeniowym - barwne i urozmaicone licznymi, wzmacniającymi iluzję detalami, mają zwykle niewiele wspólnego z rzeczywistym zachowaniem czy pragnieniami snującej je osoby, toteż wcale nie muszą świadczyć o masochistycznych skłonnościach jej seksualnej osobowości. Erotyczny marzyciel nie traci nigdy kontroli nad rozwojem akcji swych wyobrażeń, ponieważ to on sam, jedyny i oryginalny ich twórca, może zawsze manipulować nimi w ten sposób, by osiągnąć pożądanego rezultatu: potęgowanie podniecenia i doświadczenie spełnienia. Wyobrażone scenariusze odbiegają daleko od wydarzeń prawdziwego życia, gdzie będąc ofiarą osoba

pozbawiona jest całkowicie wpływu na gwałtowne, agresywne zachowanie swego prześladowcy, nie doznając przy tym oczywiście nawet najmniejszej przyjemności.

Wielu z nas uwielbia swój świat intymnych fantazji, dostarczający wyobrażeń urozmaicających seksualne reakcje i miłosne seanse w zaciszu sypialni. Inne osoby, w których wybujałość ich wyobraźni budzi uczucie niepokoju czy winy, obawiają, że niezwykle, seksualne treści erotyzmu zrodzonego w najskrytszych zakątkach duszy stanowią odbicie dewiacji, a nawet zaburzeń psychicznych. Niepokój i obawa bywają bardziej dotkliwe, gdy swawolne treści fantazji pozostają w jaskrawej sprzeczności z wyznawanymi zasadami moralnymi czy zachowaniami seksualnymi w realnym życiu.

Dreszcz rozkoszy

v Miłość w pozycji tylnej przed zwierciadłem daje obojgu kochankom ekscytującą możliwość śledzenia własnych gestów i manewrów, a także zmieniających się wraz ze wzrostem podniecenia wyrazów twarzy. Mężczyzna dostrzega także w lustrze piersi partnerki, które ze swej pozycji może swobodnie pieścić dłońmi.





Namiętność i lustro

^ *Podniecającym doświadczeniem bywa obserwowanie w lustrze partnerki podczas autostymulacji. Siedząc wygodnie z boku obdarzaj czułyimi pieścizotami jej ciało i piersi, a jednocześnie podglądaj, w jaki sposób sama podąży do spełnienia.*

Choć erotyczne fantazje nie należą do rzadkości u przedstawicieli obojga pici, wielu ludzi, którzy nie snuli ich nigdy, nie potrafi dostrzec sensu korzystania z zasobów psychologicznego erotyzmu. Takie pary widzaw fantazjach czynnik niepożądany i rozprasający, zdolny zaburzyć głęboko spontaniczną relację między dwójgim kochanków - rodzaj ucieczki do świata ducha i intelektu w chwili, gdy należałoby poddać się bez reszty czysto fizycznym, ekstatycznym doznaniom data.

W opinii większości seksuologów erotyczne fantazjowanie jest zjawiskiem całkowicie normalnym i, co więcej, ważnym i godnym polecenia osobom, które chciałyby poznać i rozwinąć swój potencjał wzmagania podniecenia i erotycznej wrażliwości, zarówno podczas samozaspokajania, jak (współ)życia z partnerem. Jeśli jednak erotyczne fantazje stały się dla kogoś uciążliwe, lub wpływają ujemnie na atmosferę związku, warto zwrócić się z prośbą o poradę do specjalisty.

W szczerzej rozmowie z zainteresowaną osobą seksuolog lub terapeuta pomoże jej zmienić powracające, niepożądane lub kłopotliwe schematy erotycznych wyobrażeń lub skłoni do ich akceptacji i włączenia w kontekst pełnego uczucia, dobrego związku partnerskiego.

Dzielenie fantazji erotycznych

Wielu osobom, wykorzystującym niemal na co dzień swe erotyczne fantazje do wzbudzenia podniecenia i osiągania pełni satysfakcji, nigdy nawet nie przyszło na myśl, by wyjawiać treść swych głęboko osobistych wyobrażeń komukolwiek innemu, nie wyłączając partnerki czy partnera. W ich przekonaniu fantazje powinny na zawsze pozostać w sferze prywatności, bowiem raz ujęte w słowa, utraciłyby wiele ze swego uroku i tajemniczej siły.

Inne pary mówią o swych wyobrażeniach szczerze i otwarcie, a nawet opisują je w szczegółach podczas zbliżenia, dodając mu pikanterii i wzmagając narastające podniecenie. Nieliczni czują się w swych związkach na tyle bezpiecznie, by bez zahamowań urzeczywistniać treści swych erotycznych wyobrażeń.

Nie każdy potrafi zrozumieć czy tolerować oryginalne przejawy erotycznej wyobraźni, która bywa integralną częścią seksualnej osobowości partnerki czy partnera. Zanim wyjawisz swe tajemnice, dokonaj właściwego „rozpoznanie terenu” oceniając, czy partner zareaguje na nie pozytywnie, czy też może lepszym wyjściem będzie zachowanie dyskrekcji. Być może wcale nie zachwyci go informacja o tym, jak podczas

miłosnego seansu w jego towarzystwie wyobrazasz sobie, że kochasz się z ulubionym gwiazdorem filmowym albo z nieznajomym.

Jeśli partner nigdy nie fantazjował na tematy erotyczne, może po prostu nie zrozumieć twojego entuzjazmu lub, co gorsza, dostrzec w nim brak akceptacji lub odrzucenie własnej osoby. W takim przypadku lepiej już cieszyć się fantazjami na własny rachunek, w granicach twórczego świata prywatnej wyobraźni.

W tym rozdziale omówiono kilka „popularnych” fantazji erotycznych, w które możesz - jeśli oczywiście zechcesz - wtajemniczyć partnera i urzeczywistnić w ramach własnego związku. Niektóre, całkiem łagodne i zabawne, przypominają podniecające igraszki, gdzie trudno doszukać się nawet śladów jakiegokolwiek „zagrożenia”. Po inne gry wyobraźni i zmysłów, dotyczące dominacji i uległości czy wzajemnego przebiegania, można sięgnąć i wprowadzić w życie jedynie w związku dobranym, opartym na wzajemnym zaufaniu i silnym na tyle, by wytrzymał bez szwanku zderzenie z ich „problematiczną” treścią.

Niezależnie od okoliczności nikomu nie wolno narzucać swych prywatnych erotycznych fantazji, nie mówiąc o nakłanianiu do nadania im realnego kształtu wbrew woli którejkolwiek z zaangażowanych stron. Jeśli jednak kochający, darzący się zaufaniem i skłonni do eksperymentów partnerzy zechcą odbyć odkrywczą podróż w światy swych intymnych fantazji, bogactwo erotycznej wyobraźni może wkrótce nadać nowy i ekscytujący wymiar ich miłosnemu współżyciu.

Lustrzane fantazje

Niektóre pary lubią kochać się pośród zwierciadeł, bowiem miły dreszcz przylądania się własnym, urozmaiconym pozycjom wzmaga podniecenie. Ten zabieg wzbogaca grę miłosną o element „podglądania”, ponieważ każde z partnerów, obok swych miłosnych manewrów, może dostrzec w lustrze

Odkrywcze techniki seksualne

także dato partnera, oglądane z innej, korzystnej perspektywy.

Wustawionym przymyślnie zwierciadle kochankowie mogą oglądać „w akcji” najbardziej intymne i erotyczne szczegóły swych ciał: a nawet podpatrywać przebieg zbliżenia i rytm miłosnych pchnięć partnera. Czasem wygląda to tak, jakby oboje grali we frywolnym filmie, co dostarcza dodatkowej atrakcji parom lubiącym tego rodzaju produkcje.

Podczas miłosnego seansu z lustrem pojawia się czasem inna fantazja: partnerzy mają wrażenie, iż w czasie, gdy oddają się swym igraszkom, tuż o krok od nich kocha się inna para. To dobry sposób na czerpanie przyjemności z fantazji orgiastycznych, znacznie mniej kontrowersyjny niż realny udział w grupowym seksie.

Niektóre pary, odnoszące się do lustrzanych fantazji z prawdziwym entuzjazmem, w suficie swej sypialni na stałe instalują lustro, odbijające miłosne igraszki w podniecającej perspektywie „z lotu ptaka”. Inne nie chcą posuwać się aż tak daleko, a „towarzystwo” zwierciadła traktują jak okazjonalne urozmaicenie swego współżycia.

Fantazyjny striptiz

W przeszłości mówiono wielokrotnie, iż w każdej kobiecie drzemie pierwiastek szaleństwa, podświadome pragnienie przekroczenia granic. Choć nie wszystkie panie przystaną na taka konkluzje, wypada stwierdzić, iż nawet dla powściągliwych tradycjonalistek pomysł wykonania striptizu ma pewien urok.

W wyobrażeniu samej siebie w egzotycznym tańcu ze striptizem bywa czasem coś niezwykle ekscytującego. Jeśli tylko twoja osobowość cechuje ekstrawertyzm i pełne zaufanie do siebie, stopniowe ujawnianie tajemniczych zakątków ciała przed ukochanym mężczyzną w taki śmiały i upajający sposób może ci się wydać niezwykle zabawne, nie mówiąc już o nagrodzie w postaci zachwyconego wzroku partnera, podążającego za każdym twoim gestem.

Decydując się na prywatny striptiz pamiętaj, że to tylko i właśnie ty będziesz decydować o przebiegu erotycznego aktu zrzucania stroju, zaś partner przez cały czas musi być pod twoją kontrolą i na twe usługi. Wolno mu patrzeć i podziwiać do woli. lecz w żadnym razie nie może dotykać twego ciała, chyba że sama tego zapragniesz. Celem programu jest przecież urokliwie draż-



Niepewność

^ Spróbuj zaskoczyć partnera „striptizową niespodzianką” w najmniej spodziewanym momencie. Możesz także wyznaczyć z góry datę pokazu, wzbudzając w nim napięcie i rozkoszne przeczucie nadchodzących przyjemności. Starannie wybraną bieliznę ukryj pod seksownym strojem, tak by powolne zrzucanie kolejnych fragmentów stroju utrzymywało partnera w niepewności jak najdłużej. Dobrym pomysłem będzie białe dessous - kombinacja śnieżnobiałej niewinności stroju i ognistego, seksownego tańca doda spotkaniu ekscytującej pikanterii. Nie zapomnij też o pończochach, które w odpowiedniej chwili niespiesznie zsuniesz z nóg, lub o podtrzymującym je pasie.

nienie: możesz go podniecać, igrać z jego pożądaniem, odślaniać powolutku to i owo, elektryzować rozkoszną obietnicą absolutnej nagości - lecz jednocześnie sama musisz zdecydować, kiedy i jak zrzucić kolejne partie stroju, czy i w jakim stopniu pozwolić mu na dotknięcie swego ciała.

Twój egzotyczny taniec powinien sprawić przyjemność zarówno jemu, jak i tobie.

Kołysanie

v Gdy partner okaże zainteresowanie, rozpocznij swój taniec, kołysząc się wdzięcznie w takt upajającej melodii. Gest i ruch to niezwykle ważne elementy striptizu, bowiem widok tanecznych kroków wzmagą podniecenie partnera na równi z odślanianymi i zakrywanyymi ponownie tajemnicami ciała. Drażnij partnera zsuwając i wsuwając ramiączka koszulki, by wreszcie zrzucić jedno, dzięki czemu zsunie się ona lekko z jednego boku. Niemal natychmiast wsuń je ponownie, drażniąc zrzucając drugie i pozwalając jedwabnej ostonce zawisnąć na pierwszym. Obracaj się przed partnerem w tańcu i za każdym obrotem przeczesuj włosy uwodzicielskim ruchem. Wreszcie zdecydowanie pozwól spłynąć koszulce na biodra, odślaniając ramiona i stanik.



Wykonujesz go przecież na cześć własnego erotyzmu i, co więcej, z jego ujawniania i celebracji czerpiesz prawdziwą radość.

Do najbardziej fascynujących przyjemności towarzyszących wykonywaniu striptizu należy możliwość zakwestionowania tradycyjnego kanonu podziału ról. Choć kobietę przedstawia się często jako przedmiot pożądania, społeczne normy oczekują od niej zrównoważenia, powagi, skromności i czystości obyczajów. Rozbierając się dla kochanka możesz zakwestionować narzucone ograniczenia i pysznić się swym ciałem w ten sposób, by stało się deklaracją aktywnego potencjału twej seksualności.

Jeśli od dawna fantazjujesz na temat striptizu, zdobądź się na odwagę i wykonaj go dla swego kochanka. Mężczyźni z reguły reagują żywo na wizualne bodźce erotyczne, toteż niemal na pewno spodoba mu się rola twej wdzięcznej publiczności. Choreografię tańca opracuj samodzielnie, a jeśli potrzeba ci nieco więcej zaufania we własne możliwości - wypróbuj sekwencję gestów i kroków w samotności, przed dużym lustrem.

Sztuka striptizu

Striptiz wart tego miana powinien być prawdziwą sztuką, zarazem rozbieraniem i tańcem, toteż warto przygotować się do niego starannie zczasu. Jeśli dotychczas nie miałas wielu doświadczeń w dziedzinie gimnastyki czy tańca, powinnaś jak najszybciej poznać swoje możliwości i zyskać zaufanie do swego ciała. W trakcie pokazu będą ci potrzebne: odpowiednia muzyka i seksowna bielizna. Być może zechcesz wzbogacić występ dodatkowymi rekwizytami, jak pierzaste boa lub jedwabna chusteczka, przydatne do głaskania i przeciągania, a także przesłaniania fragmentów ciała.

Wybierz muzykę seksowną i rytmiczną lub przeciwnie - wolną i zmysłową, zależnie od charakteru i nastroju tanecznego układu. Możesz też sięgnąć po melodie przywołujące wasze dawne, romantyczne wspo-

Uwodzicielski kociak

v Pozwól opadającej koszulce odstaniać kolejne partie kołysanego tanecznym ruchem data. Stopniowo uwalniaj piersi i brzuch, lecz koszulka nie powinna jeszcze opaść poniżej bioder. Nie zapominaj, że cała sztuka - polega na utrzymaniu partnera jak najdłużej w niepewności. Wszelkie gesty i ruchy powinny podkreślać twoje naturalne krągłości. Podczas swych igraszek możesz przybierać seksowne pozy. Kołysanie ugiętą w kolanie nogą zaakcentuje jej zgrabne zarysy, zaś wychylenie bioder do tyłu wzbudzi podniecenie partnera. Podczas striptizu, wzbogaconego obiecującymi i zachęcającymi spojrzeniami, rozwój wypadków ani na chwilę nie wymyka się spod twojej kontroli. Na tym etapie partner może tylko patrzeć. Na razie igrzaj z jego zmysłami i pożądaniem.



mnienia. Pamiętaj tylko, że rytm muzycznego podkładu powinien wzbudzić podniecenie i wprowadzić cię w przyjemny, swobodny nastrój zabawy.

Jeśli pragniesz, by striptiz awansował do rangi stałego elementu cieszących was oboje fantazji, warto zainwestować w kilka zestawów odpowiedniej bielizny. Kompletu-

Zasłanianie i odkrywanie

v Bardzo powoli i zmysłowo pozwól koszulce opaść na biodra i ześlizgnąć się na uda, ukazując zaokrąglenia pośladków. Teraz możesz przez dłuższą chwilę igrzać z partnerem kilkakrotnie zsuwając i ponownie podciągając miękką tkaninę, to ukazując, to znów skrywając pośladki. Niech łagodne, kołyszące ruchy bioder przechodzą stopniowo w gwałtowne krążenie jak przy tańcu brzucha, nie ustające ani na chwilę w ekscytującym rytmie melodii. Teraz odwróć się nieco na bok, tak by partner mógł patrzeć na twoje ciało z profilu i podziwiać bez przeszkód jego zaokrąglone kształty. Szykowne, kuse majteczki znakomicie podkreślą zachęcający zarys pośladków. Dla większości panów widok tej części damskiego ciała stanowi silny bodziec erotyczny. Kiedy będziesz gotowa odwróć się plecami do widza.



jąc seksowną garderobę wybieraj różne barwy i style; zachowaj podniecające dessous na chwile swych pokazów i najbardziej romantyczne noce we dwoje. Będą ci potrzebne biustonosze i majteczki z delikatnych tkanin, w harmonijnych lub kontrastowych kolorach. Jedwab i koronki zawsze wyglądają cudownie. Przydadzą ci się pończochy sa-

Odkrywcze techniki seksualne

monośne bądź podtrzymywane podwiązkami lub frywolnym pasem. Pomyśl także o figlarnej halce lub obcisłej sukni, osłaniającej w chwili rozpoczęcia „seansu” jak najwięcej. Cała pikanteria striptizu polega przecież na stopniowym, powolnym zrzucaniu kolejnych fragmentów stroju. Możesz przybrać postać ubranego w czerni wampa na wysokich obcasach, możesz wybrać erotyczną i odrobinę wyzywającą czerwień albo czystą, niewinną biel.

Jeśli pragniesz stworzyć odpowiedni nastój, w którym wydasz się partnerowi niezwykle ponętna, zwróć szczególną uwagę

na sekwencję i wymowę towarzyszących striptizowi gestów. Powinny być powolne i seksowne, a nawet odrobinę teatralne. Cała sztuka polega na tym, by pozy i ruchy miały w sobie tak wiele erotyzmu, jak to tylko możliwe. Zmysłowe kołysanie biodrami wprawi w podniecenie zarówno ciebie, jak i twego widza.

Nie zapominaj jednak, że ten szczególny taniec powinien być wyrazem twojej własnej, bogatej seksualności. Tańcz więc tak, jak podpowiada ci ciało i czyń to, co naturalnie wzmaga podniecenie. Obudź w sobie królową seksu i odegraj jej rolę do końca.

Drażniąc partnera niespieszным odrzucaniem kolejnych fragmentów garderoby nie zapominaj o głaskaniu i pieszczeniu ciała. Dotykaj zmysłowo piersi, wsuwaj dłonie między uda i zmysłowo przesuwaj nimi po wewnętrznych partiach nóg.

Choć najważniejszym celem striptizu będzie drażnienie i podniecenie partnera, ten szczególny taniec powinien sprawiać przyjemność także i tobie. Kochając swoje ciało i ciesząc się okazją do wyrażenia tej miłości bez zahamowań, poddaj się podnieceniu, które obudzi wyzwolony tańcem erotyzm.



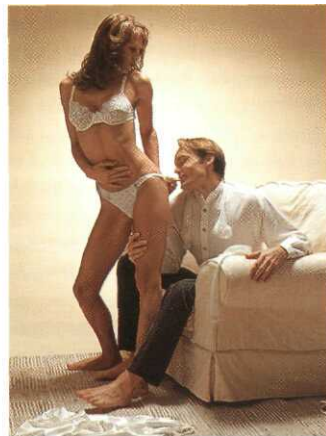
Zaangażuj partnera

^ Teraz koszulka może ześlizgnąć się już na podłogę, a ty powinnaś przystąpić do zdejmowania pończoch. Jak wszystko w striptizie, także i tę czynność musisz wykonać powoli, z nieustannym, drażniącym „I chciała bym, i boję się”. Możesz niespiesznie, kolejno, zsunąć pończochy z nóg lub poprosić o pomoc partnera. Do tej pory musiał ograniczać się do roli widza, teraz pozwalasz mu wreszcie dotknąć obiektu pożądania. Mimo to ani na chwilę nie wolno ci tracić kontroli nad rozwojem akcji. Ważnym elementem zabawy jest jego przekonanie, że tego wieczoru władza spoczywa w twoich rękach.



Podniecające rozbieranie

^ Twoje ruchy powinny być uwodzicielskie, zmysłowe i erotyczne, lecz nie możesz zapominać o swym naturalnym, kobiecym wdzięku. Toteż kiedy nadejdzie pora ostatecznego pożegnania z pończochami, będzie ci potrzebna pomoc partnera. Dobrze byłoby wysunąć nogę w kierunku widza, który z ochotą przytrzyma ją dłońią i uwolni ze zrolowanej pończoszki. W tym samym czasie możesz przesuwać dłońią po łydce, udzie lub pośladku. Nagradzanie pieszczotami własnego ciała była bardzo podniecającym elementem striptizu.



Drażniący dotyk

^ Gdy osłania cię już tylko bielizna, zwolnij tempo, bowiem zrzucenie tej ostatniej zastony powinno trwać długo. Tanecznym krokiem okrążaj fotel partnera, podchodząc chwilami nieco bliżej, tak by mógł przesuwać końcami palców po twojej skórze, lecz zaraz potem wymykaj się z zasięgu jego ramion. Temperatura seansu gwałtownie podskoczy w górę, gdy ostrożnie zsuniesz majteczki na tyle, by partner zdołał przelotnie zerknąć na zazdrośnie skrywane tajemnice. Stań tak blisko, by mógł cię dotykać i pieścić, pozwól mu nawet chwycić majteczki zębami.



Figlarne zapięcie

< Poproś o pomoc przy rozpinaniu stanika, bo osobiste wykonanie tej czynności bywa trudne i wymaga nieco kanciastych ruchów. Wdzięcznie i zuchwale przysiądź tyłem na kolanie partnera, lecz jednocześnie kontynuuj swój taniec, pocierając delikatnie kołtysanymi biodrami o jego udo. Długie włosy zsuń seksownie do przodu, by ukazać partnerowi nieco nagich pleców i ramion, a także - jeśli tego zapagnie - pozwól mu na kilka pocałunków. Na zrzucenie stanika jeszcze za wcześnie, więc tuż po rozpięciu przytrzymaj go dłońmi na miejscu. Teraz chodzi o to, by rozbudzić apetyt twojego widza.

Pieszczoty piersi

> Ukaz partnerowi miękkie krągłości swych piersi, lecz jeszcze nie odstawiaj sutków. Zwróć się do niego przodem i pochyl się wdzięcznie w ten sposób, by skryte za stanikiem sekrety znalazły się tuż obok niego. Delikatnie dotykaj piersi jakbyś pobudzała je pieszczotami, pozwól ocierać się o nie materii stanika. Nie pozwól jeszcze dotykać swych piersi partnerowi - w tej fazie podniecasz go jedynie bodźcami wzrokowymi - lecz możesz zbliżyć ku niemu nogę, tak by mógł swobodnie głaskać twoje udo. Pozwól ześlizgnąć się stanikowi na tyle, by oczom partnera ukazały się skrawki sutków.



Czas na majteczki

^ Ani na chwilę nie ustawaj w tańcu, zwracając się ku partnerowi to bokiem, to przodem, to znów tyłem i od czasu do czasu wychylając biodra i pośladki w ten sposób, by znalazły się w zasięgu jego ręki. Bez pośpiechu zacznij zsuwać majteczki w dół. Od czasu do czasu obróć się dookoła dając partnerowi możliwość przelotnego spojrzenia na wzgórek łonowy, lecz nieustannie zmieniaj pozycję, tak by mógł podziwiać pod wszelkimi kątami ten niezwykły erotyczny zakątek twojego ciała.

Coraz bliżej

^ Nie wypuszczając majteczek z bezpiecznego uchwytu pozwól im ześlizgnąć się leniwie z krągłości pośladków, tak by zatrzymały się u zwieńczenia ud. Spróbuj jak najpóźniej wykorzystać te ostatnie, najbardziej podniecające chwile striptizu, zbliżając się do partnera wolno i wykonując przed nim ekscytujący taniec. Różne fragmenty twojego ciała powinny ocierać się o niego z rozkoszą, a w chwilę potem partner może wyciągnąć rękę, by pieścić je dłużej.

Wielki finał

^ Znajdź sposób, by pozbyć się z wdziękiem opadających na podłogę majteczek. W razie trudności sprawę ułatwi ustawienie nogi na fotelu lub krześle. Wykorzystaj niezwłocznie jako rekwizyt w tańcu. Przesuwaj ostrożnie majteczkami po skórze, między udami i po twarzy partnera, by na koniec zarzucić je na szyję partnera i przyciągnąć go ku sobie. Striptiz dobiegł końca, a co zrobicie ze wzbudzonym w ten sposób podnieceniem, zależy już tylko od was.

Odkrywcze techniki seksualne

Szaleństwa smaku

Znakomitym pomysłem na fantazyjne urozmaicenie miłosnego spotkania bywa przygotowanie wystawnego bankietu ze smakowitymi deserami, tyle że zamiast zastawiać stoły okryjecie stodościami własne ciała - a potem przeżyjecie niezapomniane chwile delektując się ich smakiem. Spróbujcie zgromadzić całe bogactwo dorodnych, dojrzałych owoców - egzotyki uczcie dodadzą na



Śmietankowystrumyczek

v Gdy partnerka leży wygodnie, ty polewasz jej dato słodką śmietanką czy czekoladą, albo okrywasz je papką z soczystych owoców. Wybierając śmietankę wylewaj ją powoli, tak by partnerka mogła nacieszyć się w pełni jej chłodnym, obejmującym kolejne partie skóry dotykiem (jeśli obawiasz się plam, przykryj łóżko nieprzemakalnym plastikiem).

Owocowa fiesta

^ Za przystawkę otwierającą prywatne bachanalia może posłużyć owocowy koktajl. Karmiąc się wzajemnie kawałkami egzotycznych owoców obudzicie zmysł dotyku i zwilżycie wargi. Nie zapomnijcie przyprawić swego hors d'oeuvre mnóstwem pocałunków i pieszczot.



Zmysł smaku

> *Przystąp do zlizywania śmietanki ze skóry partnerki. Powolne, leniwe ruchy języka, przeplatane śmielszymi pieszczotami, wzbudzą w niej dreszcz podniecenia. Zatrzymaj się nieco dłużej nad wrażliwymi zakątkami, takim jak brzuch. Przesuwając język po skórze i obwodząc jego koniuszkiem pępek nie zapomnij utwierdzić ją w przekonaniu, że smakuje wybornie.*

przykład pomarańczowe owoce mango. A może bardziej odpowiadają wam subtelne smaki lodów, miodu, ciepłej czekolady, śmietany czy jogurtu?

Ta hedonistyczna uczta ma być szczególnie zmysłowa, toteż wybierzcie owoce tak soczyste i produkty tak płynne, jak to tylko możliwe. Całą sprawę uprości wykorzystanie tylko jednego produktu, na przykład słodkiej śmietanki, którą dzięki gład-



kiej konsystencji łatwo rozprowadzić na skórze.

Cały urok zabawy polega na zlizywaniu smakowitości koniuszkiem języka ze skóry partnerki w sposób tak powolny, zmysłowy i drażniący, by rozbudzić w niej prawdziwe szaleństwo podniecenia. Zatrzymaj się dłużej nad najbardziej wrażliwymi na erotyczny dotyk okolicami jej ciała, delikatnie podgryzając piersi i sutki lub uwodzi-

cielsko wodząc końcem języka po skórze jej brzucha czy wewnętrznych partiach ud. Docierając do stref rozkoszy spijaj ochoczo smakowite soki i śmietanki, mówiąc jej przy tym, że miałbyś ochotę zjeść ją całą. Nacieszcie się do woli epikurejską orgią smaku i dotyku. Nie ma pośpiechu, na tym bankiecie czas i przyjemność stapiają się w jedno!

Po prostu deser

Geny, 32 lata, masażysta:

„Razem z moją dziewczyną, Nicole, kochaliśmy się kiedyś okryci od stóp do głów śmietaną i owocową papką. Zdarzenie wynikało całkiem spontanicznie, ot tak, byliśmy po prostu w domu i akurat w bieliźnie. Zaczęło się od żartu, Nicole wylała na mnie trochę śmietany, a ja nie pozostałem jej dłużny. Jedno wynikało z drugiego, toteż skończyło się na wzajemnym wysmarowaniu papką i pracowitym jej zlizywaniu. Nagle wszystko stało się zmysłowe i podniecające. Na koniec prześlizgiwaliśmy się po wszelkich zakątkach swych ciał jak szaleni. Było smakowicie, naprawdę polecam!”

Uczta na piersiach

v Wylej kilka kropel śmietanki na piersi partnerki i zlizuj tak długo, jak długo będziesz czuł śmietankowy smak. Rozprowadź krople językiem po całej powierzchni piersi, wylewając jeszcze odrobinę na sutek. Wsysaj go i drażnij koniuszkiem języka rozkoszując się erotyczną ucztą.



Fantazyjne stroje

Niemal wszyscy prezentujemy światu pewien dostosowany do jego oczekiwań i subiektywnie pożądaný obraz naszej osobowości, z którym zwykliśmy się utożsamiać. Lecz w głębi nas drzemie także wiele innych cech i pragnień, wzbogacających ludzką psychikę. W sprzyjających okolicznościach zmienne odcienie naszej osobowości, zmieszane ze sobą w harmonijną jedność, wydobywają się na powierzchnię i dochodzą do głosu we właściwym czasie.

Zdarza się jednak i tak, że niektóre elementy naszego wewnętrznego świata staramy się stłumić lub usunąć ze świadomości, ze względu na panujące obyczaje i normy moralne, z obawy przed niekorzystnym osądem otoczenia lub surowej autocenzury. Czasem do rezygnacji z najbardziej kolorystycznych rysów własnej osobowości i zamknięcia się w szarej skorupce zmusza nas jedynie brak okazji, w której mogłyby rozkwitnąć. Odnosi się to zwłaszcza do seksualnej sfery życia, zaś erotyczne fantazje bywają ekscytujące i pomocne właśnie dlatego, że pomagają nam odkryć, zrozumieć i zaakceptować nieznane aspekty naszej duszy.

Bliski i dobrany związek dwojga ludzi, darzących się zaufaniem i skłonnych do dzielenia erotycznych fantazji bez uprzedzeń czy potępienia, dostarcza idealnej okazji do odgrywania wymarzonych ról. Jednym z najlepszych sposobów jest zabawa w przebieranie, gdyż dzięki niemu skrywane fantazje mogą ukazać się światu w całym splendorze swej wspaniałości.

Bez przeszkód możecie przywdziać stroje zgoła teatralne i zamienić swą sypialnię w fantastyczną krainę, gdzie wcielicie się w bohaterów i bohaterki ulubionych filmów, przedstawień i dzieł literackich, albo postacie ze świata własnej wyobraźni. Na jedną noc zmienicie się w Heathcliffa i Cathy, albo w Romea i Julię. A może w ulubioną gwiazdę filmową, na przykład Humphreya Bogarta czy Marylin Monroe, lub kogokol-



Frywolne przebranie

^ Rozejrzyj się za wyrafinowanymi akcesoriami i bielizną, której dawniej nie odważyłabyś się nosić. Powinna być szalona i dziwaczna, albo jednoznacznie erotyczna. Czy pragniesz zostać dziewczyną Bonda, czy królową Amazonek, skóra, lateks, guma lub złota kolczuga nada ci twardy, przekonujący wyraz i pomoże wcielić się w rolę z marzeń i snów.

wiek innego, równie podziwanego, i w świecie księżycy odegrać swą rolę przed najbardziej ukochaną i cenioną publicznością? Być może, jeśli łączy was zaufanie dostatecznie głębokie, zechcecie wyrazić strojem

swe ukryte, seksualne tajemnice i fantazje. Przetrzyśnijcie więc szafę w poszukiwaniu strojów i akcesoriów, które pomogą w pełni wyrazić bogactwo waszej seksualnej osobowości.



Kusicielka

Masz odpowiedzialną pracę, zorganizowane życie, może także dzieci i stałego, godnego zaufania partnera. A może, przekonana głęboko o równości płci, aktywnie wspierasz ruch feministyczny i obsesyjnie nie znosisz przedstawiania kobiety jako przedmiotu pożądania. A jednak jakaś twoja cząstka skłania cię do fantazjowania o tym, iż zamieniasz się w femme fatale, królową przedmieścia, kwintesencję kobiecości - kusicielkę.

Fakt, iż na chwilę dopuścisz do głosu tę skrętnie skrywaną przed światem stronę swej natury, wcale nie musi oznaczać, że twoje poglądy i cały system wartości nieuchronnie legną w gruzach. Przebranie i odegranie roli królowej seksu lub wyzywającej damy dla partnera, w bezpiecznym zaciszu waszej wspólnej sypialni, będzie tylko ekscytującym i zabawnym sposobem ukazania pewnego aspektu twojej osobowości.

Jego uległość

^ Udało ci się zdobyć mężczyznę, który teraz wykona bezwolnie każdy twój rozkaz. Skrępuj go pierzastym boa i przytul do swych krągłości, rozgrzewając ciepłem własnej skóry. Teraz, kiedy trzymasz go już w ramionach, nie szczędź mu pieśczot ani uwagi. A może wyciśniesz karminowymi wargami kilka namiętych pocałunków na jego twarzy?

Oferta nie do odrzucenia

> Przybierając ponętą pozę wyeksponuj wdzięcznie swe kobiece krągłości. Dodatkowego uroku doda ci fantazyjne boa. Opanuj sztukę namiętych westchnień. Niech każdy twój gest wyraża zarazem rozkosz i obietnicę. Później, głaszcząc pośladki obok siebie, zaprosz go, by przyłączył się do zabawy. Jakże mógłby odmówić?



Przebieranie

Nikt nie wie na pewno, ilu mężczyzn w swych fantazjach i w rzeczywistości przywdziewa kobiece stroje. W naszych społeczeństwach jest to wciąż temat tabu, choć ostatnimi czasy o problemach transwestytów mówi się coraz bardziej otwarcie. Trudno przecież lekceważyć wyniki badań jednoznacznie wskazujących, że liczni panowie, posiadający własne doświadczenia w tej dziedzinie, odczuwają podniecenie zakładając - lub wyobrażając sobie, że zakładają - kobiece stroje, a zwłaszcza damską bieliznę.

Marzenia o przebieraniu należą do najbardziej skrywanych fantazji, ponieważ wielu snujących je mężczyzn, nie mających żadnych wątpliwości co do swej heteroseksualnej orientacji i odczuwających pociąg wyłącznie do kobiet, obawia się ośmieszenia i potępienia, jakie wywołałyby nieuchronnie ujawnienie ich „dziwacznych” pragnień. Badania przeprowadzone wśród przebierających się panów dowiodły, iż ponad 75 procent z nich posiada żony i dzieci. Swe seksualne zainteresowania kierują wyłącznie ku kobietom, identyfikując się bez zastrzeżeń z własną płcią.

U źródeł męskich fantazji na temat przebierania może leżeć wiele przyczyn. Jedną z nich bywa ciekawość i pragnienie



Marzenie o femme fatale

v Czyż w głębi twojej duszy nie kryje się kusicielska femme fatale, która tylko czeka na możliwość wyrażenia swych pragnień? Czy nigdy nie marzyłaś, by być Matą Hań, ekskluzywną kurtyzaną lub kosztowną utrzymanką? Wejdź w wymarzoną rolę. Sięgnij po strój szykowny i nieco wyzywający. Wybierz namiętną czerwień, koronki, pióra i wyrazisty makijaż. Wszystko po to, by uwieść mężczyznę, na którym ci zależy.



sprawdzenia „jak to jest, gdy jest się kobietą”; delikatna, kobieca lub egzotyczna bielizna bywa bardzo ekscytująca, a czasem mężczyzna, by osiągnąć seksualne podniecenie, wprost musi wkładać damskie *dessous* lub strój bardziej kompletny. W tym ostatnim przypadku mamy już do czynienia z rodzajem transwestytnego fetyszyzmu,

Zaakceptuj jego fantazje

< Nie wszystkie panie stresuje czy przeraża partner lubiący przebieranie. Niektóre z zapałem pomagają mu w urzeczywistnieniu fantazji, strojąc go we własną garderobę lub zabierając na przechadzkę po sklepach i doradzając przy zakupie damskiej bielizny. Pomaganie w przebieraniu bywa nawet czasem urzeczywistnieniem kobiecej fantazji.

ponieważ podniecenie mężczyzny zależy bezpośrednio od kontaktu z fragmentami damskiej odzieży.

Fantazjowanie czy rzeczywiste przebieranie samo w sobie nie stanowi problemu, chyba że mężczyzna odczuwa niepokój lub poważne obawy co do swej seksualnej tożsamości lub prześladuje go poczucie winy; niekiedy poważnym problemem bywa reakcja partnerki, zaniepokojonej, obrażonej lub wręcz subiektywnie zagrożonej postępowaniem mężczyzny.

Wiele żon, narzeczonych i sympatii, które odkryły podobne skłonności partnerów, nie jest w stanie zrozumieć ani zaakceptować ich postępowania. Prześladuje je obawa, że ci mężczyźni wykazują tendencje homoseksualne, że są zniewieściali, że ich zachowanie dowodzi poważnej dewiacji. Jednak niektóre panie odczuwają zadowolenie z faktu, iż odkryły i potrafiły zaakceptować

O przebieraniu się

Melanie, lat 42, od 14 lat żona Toma, swego rówieśnika.

„Kiedy odkryłam, że Tom lubi przebierać się w damską bieliznę, byliśmy już dziewięć lat po ślubie. Pewnego popołudnia weszłam niespodziewanie do sypialni i ujrzałam go przystrojonego w moje własne majtki z czarnego jedwabiu, które rezerwowałam tylko na specjalne okazje. I nie wiem, kto doznał wtedy większego szoku - zaskoczony Tom czy ja sama? Wynikła z tego straszliwa scena, w trakcie której Tom wyznał mi szczerze, że często marzył o wkładaniu damskich strojów, a czasami, kiedy nie było nikogo w domu, przebierał się za kobietę. Obawiam się, że wpadłam w histerię i powiedziałam mnóstwo okropnych rzeczy, oskarżając mego małżonka o wszelkie możliwe dewiacje i perwersje. Przyznał, że prześladowało go zawsze poczucie winy, a teraz, kiedy już znam jego tajemnicę, czuje się jeszcze bardziej zawstydzony i przerażony. Dla mnie Tom w przeciągu jednej chwili stał się kimś obcym, a w każdym razie nie był już tym samym mężczyzną, którego znałam od lat. Mówiąc szczerze zastanawiałam się nawet, czy w ogóle jest mężczyzną. Nasze uczucia zostały wystawione na ciężką próbę, ale jakoś udało nam się wreszcie przewyciężyć kłopoty, bowiem kochaliśmy się naprawdę, a nasz związek zawsze był dobrany. Mieliliśmy trochę szczęścia: spotkaliśmy ludzi, którzy wiedzieli o problemach z przebieraniem znacznie więcej niż my, mogli więc służyć nam pomocą i radą. Stopniowo Tom pozbył się dotkliwego poczucia winy, a ja nauczyłam się akceptować ten aspekt jego seksualności. Przestałam patrzeć na jego zachowanie podejrzliwie, powstrzymując się od osądzania. Na koniec zaczęliśmy nawet traktować przebieranie jak rodzaj ekscytującego dodatku do naszej gry miłosnej. Kiedy on odczuwa taką potrzebę, a ja jestem gotowa do współuczestnictwa, pomagam w przebieraniu i osobiście robię mu makijaż. Nigdy nie rozmawiamy o tym z przyjaciółmi, to nasz najskrytszy sekret, z którego potrafimy czerpać sporo radości”.

Odpowiedź Toma:

Do wypowiedzi Melanie mogę dodać tylko tyle, że moje doświadczenia z przebieraniem nie wpływały nigdy na uczucia do niej, że zawsze bardzo ją kochałem i kocham nadal. A teraz, u schyłku dnia, odczuwam wielką ulgę na myśl, że ona wie. Jestem naprawdę szczęśliwym człowiekiem: mam przy sobie żonę, która potrafiła zaakceptować i zrozumieć tę tak długo skrywaną część mojej osobowości”.

ten nowy aspekt osobowości partnera, a nawet lubią aktywnie uczestniczyć w jego fantazjach, robiąc mu makijaż i dobierając fragmenty garderoby. Ten słodki sekret staje się z czasem urozmaicheniem ich miłosnych se-

ansów, ważnym elementem łączącej ich więzi, nawet jeśli jest skrywane przed otoczeniem.

Być może do swych fantazji zechcecie włączyć także przebieranie. Bywa ono za-

pokojeniem i reakcją na prawdziwe pragnienie partnera, lecz częściej stanowi po prostu jeszcze jedną zabawę, którą można się cieszyć w prywatnym zaciszu. Jeśli oboje akceptujecie podobne eksperymenty i jesteście pewni, że wasz związek zniesie je bez szkody, przebieranie może stać się wspólną grą, angażującą na równi was oboje.



Kobięca rola

< Partner, który przywdział damskie majteczki i pończochy, może zapragnąć kompletnego, damskiego stroju i wcielenia się choćby na chwilę, w prywatnym zaciszu, w rolę kobiety.

Sztuka podniecania

Wiele osób podnieca już sama myśl o delikatnych pieszczotach, o drażnieniu wrażliwych zakątków ciała najlżejszym dotykiem dłoni lub rozkosznie różnorodnymi fakturami piór, skóry i egzotycznych tkanin, zapewniających doznania o niezwyklej intensywności. Warto nadać realny kształt skrywanym fantazjom, jak na przykład tym na temat dominacji i uległości.

Rozkosze dla ciała

Jeśli perspektywa nowej, rozkosznej stymulacji jak łagodne muskanie data frywolnymi piórkami i tkaninami pobudza waszą wyobraźnię, nie wahajcie się zgromadzić zmysłowych materiałów, tak będziecie oboje mogli nacieszyć się w pełni bogactwem nowych doznań. Na początek ustalcie swe preferencje i ulubione, dotykowe „fetyzje”.

Sz szczególnie ekscytujące wrażenia zapewnia *zmiana* erotycznych akcesoriów oraz urozmaicony repertuar pieszczot, wzbogaconych delikatnym chuchaniem, pobudzeniem całego ciała ruchliwym koniuszkiem języka oraz ledwie odczuwalnym muskaniem opuszkami palców najbardziej wrażliwych okolic. Erotyczny dotyk przybiera rozmaite formy; do prostszych należy najlżejsze z możliwych ocieranie, pobudzające receptory czuciowe. Miniaturowe mieszki



Dotyk skóry

^ *Jeś/i czarna skóra działa na twego partnera podniecająco, poszukaj między erotycznymi akcesoriami pary długich, miękkich, skórzanych rękawiczek by lekko, powoli głaskać całe ciało partnera. Przewiąż mu oczy jedwabnym szalem lub apaszką, tak by nie potrafił odgadnąć celu i kierunku twego kolejnego ruchu ani przewidzieć, co za chwilę zamierzasz z nim zrobić, a pozorna bezradność jeszcze bardziej pobudzi jego podniecenie. Dotykaj ostrożnie jego twarzy, a następnie pozwól obu dłoniom powędrować zmysłowo w dół ciała, aż osiągną same końce palców u stóp.*



Pieszczota jedwabiu

A *Delikatna pieszczota jedwabne/ apaszki wywoła wrażenie kontrastowo odmienne od tego, jakie pozostawił dotyk skóry. Lekka, zmysłowa faktura tej egzotycznej materii niemal wcale nie wywiera nacisku na skórę. Ulotne muśnięcia zaostrzą wrażliwość nerwów. Chłodny dotyk jedwabiu sam w sobie przypomina zbyt kowną pieszczotę, zwłaszcza na na/wrażliwszych okolicach ciała. Równie ekscytująca bywa faktura bogatego aksamitu i ulotnego muślinu.*



Pierzaste igraszki

^ *Puszysta eto/a ze zwichrzonych piórek niezwykle przyjemnie łaskocze i drażni skórę. Delikatniejsze nawet od jedwabiu pióra wydają się tak lekkie, jakby za chwilę miały ulecieć z wiatrem. Wzmagając efekt pieszczoty ujmij w dłoń kilkakrotnie złożone boa, pocierając nim rytmicznie pierś partnera. Rozwiń etolę i przeciągaj nią n/czym długim węzłem po jego ciele, prosząc go po pewnym czasie o zmianę pozycji, tak byś mogła obdarzyć pieszczotą także jego plecy.*

Rozkoszne pióro

v *Wiele osób marzy o dotyku pawich piór, przesuwanym czule po wrażliwej powierzchni skóry. Żywe barwy i oryginalne wzory nadają tym piórom bardzo egzotyczny wygląd, zaś wachlarzowe zwińczenie i giętka dutka czynią z nich znakomite narzędzie zmysłowego masażu, prześlizgujące się leciutko po powierzchni skóry. Pod wpływem takiego masażu całe jego ciało wypełni rozkoszne drżenie.*



włosów na skórze wprost obfitują w takie wrażliwe zakończenia nerwowe, stymulowane podczas erotycznych pieszczot. Wywołane nimi mrowienie i drżanie wzmagają się czasem do tego stopnia, iż zaczynasz błagać partnera, by jak najszybciej przestał. A jednak prawdziwa przyjemność leży w bezwarunkowym poddaniu swego ciała napływającym falom doznań.

Istnieje wiele sposobów, by w pełni cieszyć się tą grą fantazji. Być może zapragniesz w ciągu jednego seansu doświadczyć wielu sposobów dotykowej stymulacji, poznając całe bogactwo faktur oraz ich zmysłowych pieszczot. Zakosztujesz wówczas kolejno dotyku skóry, jedwabiu, aksamitu, piórczyjakiegokolwiek innej materii. Równie dobrze można poprzestać na delikatnym głaskaniu czy muskaniu data opuszkami palców lub miękkim i wilgotnym końcem języka, wspomaganym ciepłem oddechu.

Jeśli miewasz łaskotki, spróbuj maksymalnie rozluźnić ciało, rezygnując z prób kontrolowania intensywności odruchowych reakcji swojej skóry. Dotyk delikatny jak powiew wiatru wywoła stan silnego pobudze-



nia receptorów czuciowych. Napięta skóra odczuje go jako drażniący i łaskoczący, jeśli jednak potrafisz poddać swe ciało podniecającemu muśnięciom z całkowitym zaufaniem, nagrodą będą niesłychanie przyjemne doznania.

Dominacja i uległość

Dominacja i uległość należą do powszechnych tematów erotycznych fantazji. Podczas zbliżenia niektóre osoby snują szalone, pobudzające wizje wiązania, krepowania, chłostania lub „zmuszania” (choćby tylko symbolicznego) do uprawiania miłości. Rzadko zdobywamy się na odwagę ujawnienia, nie mówiąc już o urzeczywistnieniu tych snów na jawie, które zwykle pozostają jedynie naszą podniecającą tajemnicą, naszą prywatną fantazją seksualną.

Ulotna łaskotka

v *Muśnięcie lekkim jak powietrze, pojedynczym piórkiem z boa przypomina dotyk ożywcze/ bryzy na skórze - spójrz tylko, jak pojawia się gęsia skórka! Kiedy podniecenie partnerki zacznie wzrastać, muśnij piórkiem dolne powierzchnie stóp i wrażliwe okolice pod kolanami, a potem zakreślaj nim kota na pośladkach. Przyglądaj się, jak słodkie pieszczoty rozpalają jej namiętność.*

Odkrywcze techniki seksualne

Figte języka

v Cierpliwie obdarzaj całe ciało partnera ciepłymi, wilgotnymi pieszczotami języka, uderzając lub miękko przesuwając jego koniuszkiem po skórze. Ta bardzo erotyczna forma pobudzenia doprowadza zmysłowe i seksualne doznania do poziomu ekstazy wrzenia. Leniwie obwiedz końcem języka kontury ust i zarysy uszu partnera. Pobudzaj rytmicznymi liżnięciami sutki, a potem zejdź niżej, zakreślając kręgi wokół pępka. Pozwól językowi zawitać w okolice narządów płciowych, lecz staraj się nie pobudzać ich za bardzo. Kontynuuj odkrywczą podróż po całym jego ciele, utrzymując jego zmysły na granicy ekstazy.



Zmysłowy oddech

v Chuchaj delikatnie na skórę zwilżoną miękkim dotknięciem języka. Pobudzonej pieszczotami skórze ciepło twego oddechu wyda się jeszcze przyjemniejsze. Skąp w strumieniu oddechu całe jego ciało, niekiedy pieszcząc skórę jak ożywcza morska bryza, a niekiedy dmuchając odrobinę mocniej wkoło, tak, jakby nad powierzchnią jego ciała przesuwano się miniaturowe, wirujące tornado. Dla podkreślenia efektu pobudz chuchaniem jego sutki.



Zmysłowa zabawa

Patsy, lat 33: „Kiedy byłam matką, poświęcałyśmy z siostrą całe godziny na zabawy w łaskotki, a ja wprost uwielbiałam ten leciutki dotyk na skórze. Miałam takie miejsca, gdzie łaskotanie było szczególnie przyjemne: plecy, przedramiona, a zwłaszcza stopy.

Od czasu, gdy dorosłam, zawsze szukałam chłopaka, który potrafiłby właśnie w ten sposób dotykać mnie i pieścić.

Chciałabym po prostu leżeć, a on głaskałby mnie od stóp do głów - im subtelniejsza pieszczota, tym bardziej mnie podnieca. Pieszczoty nie muszą zawsze wiązać się z seksem, to po prostu niesamowita, czysto fizyczna przyjemność.

Teraz wreszcie mam chłopaka, który lubi tę zabawę nie mniej niż ja, toteż większość naszego „intymnego” czasu spędzamy na wzajemnym pobudzaniu, łaskotaniu i głaskaniu swych ciał różnymi rodzajami akcesoriów. Zawsze robimy to kolejno, tak by jedno z nas mogło oddać się bez reszty czerpaniu radości z tych cudownych doznań skóry. Czuję się fantastycznie, moje sny spełniły się naprawdę. Czasami te pieszczoty sprawiają mi taką samą przyjemność, jak prawdziwe zbliżenie.



Podkreślanie kształtu

^ Ona leży wygodnie na plecach, poddając się całkowicie łagodnemu dotykowi twoich palców, muskających miękko skórę jej twarzy. Twoje ręce, nie wywierające żadnego nacisku na jej ciało, przeslizgują się lekko, pobudzając do życia na/wrażliwsze z receptorów czuciowych. Przekaż swym dłońmi czułość i siłę swych uczuć, a potem pozwól im płynąć w dół jej twarzy, ledwie zauważalnie akcentując kształty rysów. Najdelikatniej jak tylko potrafisz pogłaszcz końcami palców skraje jej rzęs i czerwień warg. Przekonaj się sam, jak lekki potrafi być twój dotyk.

Mile przeciąganie

> Pobudź zmysł dotyku delikatnie głaszcząc skórę grzbietem dłoni i palców, a nawet krawędziami paznokci. Zwolnij ruch pieszcząc strefy o największej wrażliwości na dotyk, gdzie skóra jest szczególnie miękka, delikatna i bezbronna. Przesuwaj dłoń po brzuchu i wzdłuż boków, a potem pozwól swym palcom wślizgnąć się między jej uda czułymi i niespieszными ruchami, ogrzewając ciepłem skóry całą powierzchnię jej ciała.



Większość kobiet i mężczyzn nigdy nie próbowała rozmawiać o tych wyobrażeniach z własnymi partnerami, pragnąc zatrzymać je w granicach intymnego świata prywatnych doznań lub wstydzając się bujności swej seksualnej wyobraźni. A przecież fantazjowanie na temat roli w erotycznych scenariuszach, wizje skrepowania i osiągnięcia orgazmu niejako „wbrew woli”, bywają dobrym treningiem wyobraźni i skutecznym sposobem potęgowania podniecenia.

Niektóre pary lubią nadawać swym seksualnym fantazjom realny kształt w zaciszu własnej sypialni, od czasu do czasu swobodnie zmieniając rolę z dominującej na uległą, lub nieustannie powtarzając i wzbogając ten sam scenariusz, sprawiający im obojgu największą satysfakcję. Zmuszanie do posłuszeństwa i pełnej uległości, musztrowanie, stroje z czarnej skóry i inne „akcesoria” w tym guście, dla niektórych niesłychanie podniecające, innych napawają odrazą czy wręcz przerażają. Żelazna zasada takich gier erotycznych stwierdza, że oboje partnerzy powinni przystępować do „hich z pełnym przekonaniem i zadowoleniem. Nikomu nie wolno zmuszać ani zbyt obcesowo nakłaniać drugiej osoby do urzeczywistnienia własnych fantazji erotycznych, tak jak nikt nie powinien ulegać namowom tylko dla zaspokojenia czyichś potrzeb. Jeśli jednak oboje pragniecie urozmaicenia swego współżycia,

a odkrywanie nieznanych sfer erotyzmu wydaje wam się atrakcyjne sięgnijcie do tych praktyk.

Reguły gry

Wiele par żywi poważne obawy, iż „drapieżna” zabawa erotyczna zawiedzie ich wprost ku dewiacji, na granicę zachowań sadomasochistycznych. Nie ma powodu do zmartwień tak długo, póki naprawdę nie zapragniesz zranić drugiej osoby, albo nie zaczniesz doświadczać rzeczywistego bólu lub poniżenia. Przez cały czas mówimy tu tylko o wykorzystaniu dominacji, uległości i siły do takiej zabawy i doznań, które przyczynią się do wzrostu seksualnego podniecenia i wzbogacą miłosne współżycie. Gdzież więc przebiega owa niebezpieczna granica?

Pierwsza i najważniejsza jest zawsze zgoda obojga partnerów na to nowe doświadczenie. Potem nadchodzi pora na ustalenie reguł zabawy, których obie strony muszą bezwarunkowo przestrzegać. Na gry siły i uległości możesz pozwolić sobie jedynie w związku pełnym wzajemnego zaufania, gdy dobra znajomość tej drugiej osoby daje ci całkowitą pewność, że nie sprawi ci ona prawdziwego bólu, nigdy cię nie zrani ani nie zmusi do zrobienia czegoś, na co nie masz najmniejszej ochoty.

Nigdy nie zadawaj prawdziwego bólu, nie rań skóry ani nie pozostawiaj na niej si-

niaków. Możesz udawać, że do czegoś partnera zmuszasz lub poniżasz, lecz zawsze pamiętaj o granicy pomiędzy zabawą a obrażą. Nie wypowiadaj słów, których możesz później żałować lub które mogłyby zranić czyjeś uczucia czy ambicje. Przed przystąpieniem do gry porozmawiajcie szczerze o tym, jakie rodzaje wpływających z fantazji zachowań rzeczywiście wzmagają wasze podniecenie, gdzie leżą granice zabawy, co pragniecie robić, a przed czym pragniecie się powstrzymać. Przestrzegajcie ściśle ustalonych w ten sposób reguł i linii postępowania.

Pamiętajcie o znaku lub jakimś słowie-kluczu, który dla was obojga będzie sygnałem do natychmiastowego zakończenia całej gry. W momencie, gdy którekolwiek z was wypowie to szczególne słowo lub da umowny znak - musicie bezwarunkowo przestać!

Jeśli zamierzacie urzeczywistnić fantazję, w której jedno z was, przywiązane do różka doświadcza podniecających zabiegów partnera lub pieśczoł oralnych (badania wydają się dowodzić, iż erotyczne „ubezwłasnowolnienie” należy do najczęstszych tematów fantazji seksualnych), pamiętajcie, że wiezy nie powinny zbyt mocno uwiierać, a ponadto muszą być łatwe do natychmiastowego rozplatania w momencie, gdy skrepowana osoba tego zażąda lub okaże się to konieczne z jakiegokolwiek innej przyczyny.

Odkrywcze techniki seksualne

Podczas zabawy możecie swobodnie wiązać nadgarstki i przedramiona partnera, lecz nigdy nie wolno nawet minimalnie ograniczać swobody okolic szyi, a równie niebezpieczne mogą być nawet niewinne próby zakrywania ust. Jeśli twego partnera krepują więzy, nie wolno ci wychodzić z pokoju nawet na krótką chwilę. W takiej sytuacji przez cały czas musisz pozostawać bli-

sko niego, zachowując pełną świadomość tego, co dzieje się wokół i uważnie obserwującego zachowanie.

Niektóre osoby, fantazjujące na temat skrępowania i „przymuszania” do uprawiania seksu, chętnie nadałyby realny kształt swym wizjom, gdyby tylko mogły pokonać strach przed unieruchomieniem w więzach. Takie obawy należy uszanować i jedynie

Gry siły i uległości

Jonathan, lat 33, handlowiec, od pięciu lat ma stałą dziewczynę Anję: „To Anja pierwsza wpadła na pomysł, by wzbogacić nasze współżycie grami na tematy siły i uległości. Stwierdziła, że jej poprzedni chłopak przywiązywał jej czasem ręce i nogi do łóżka, a potem zaczynał się z nią kochać, i że to wszystko było nieprawdopodobnie podniecające. Możliwość spróbowania czegoś nowego naprawdę mnie ucieszyła, zwłaszcza że sam od dłuższego czasu miałem na to ochotę, ale moja poprzednia dziewczyna nawet nie chciała o tym słyszeć. Teraz, choć minęło już trochę czasu, przywiązujemy się do łóżka na zmianę. Czasem ją krepuję, a ona dosłownie szaleje z rozkoszy, zwłaszcza kiedy używam języka. Mówi, że ten rodzaj gry seksualnej zapewnia jej najbardziej intensywne orgazmy.

Ze mną jest tak samo, bo jest coś niesamowicie erotycznego w tym uczuciu całkowitego poddania i bezbronności, kiedy ona drażni moje ciało. Robi wszystko powolutku, doprowadza mnie do granicy orgazmu, potem pozwala mi ochłonąć i za chwilę zaczyna znowu. W końcu czuję się tak, jakbym za chwilę miał wybuchnąć - i rzeczywiście wybucham”.

Clara, lat 27, projektantka krajobrazu, od dwóch lat mieszka z narzeczonym: „Jack i ja wprost uwielbiamy wszelkie gry erotyczne, a te na temat dominacji rozpalają nas do białości. On dominuje, ja ulegam, a wszystko cudownie mnie podnieca. Próbujemy dosłownie wszystkiego i jestem pewna, że nasi znajomi byliby mocno zaszokowani, gdyby tylko wiedzieli, co wyczyniamy podczas niektórych weekendów, bo przecież wyglądamy tak normalnie. Ufam mu bez zastrzeżeń bo wiem, że on naprawdę mnie kocha i nigdy nie zrobi nic takiego, co naprawdę mogłoby mnie zranić. Mam swoje specjalne słowo i jeśli tylko je wypowiem - on natychmiast przerywa. Kochamy się także na najbardziej tradycyjne sposoby, ponieważ nie chcemy, by te zabawy stały się wyłącznym elementem naszego seksu. Co najciekawsze, Jack dąży do dominacji jedynie w seksualnym aspekcie naszego związku. Na każdym innym polu spotykamy się, jako partnerzy, na całkowicie równych prawach”.

Kirsty, lat 26, nauczyciel, od dwóch lat żonaty: „Takie erotyczne zabawy to coś zdecydowanie nie w moim stylu. Nigdy nie snułem fantazji na takie tematy, choć wiem, że niektórym z moich dziewczyn nie były obce. Mnie to naprawdę nie dotyczy. Dla mnie miłosne współżycie to właśnie miłosne współżycie - sposób wzajemnego wyrażania miłości i czułości. W łóżku też chcę być sobą, a brak w nim miejsca na fantazje. Sądzę, że próbując ich czuliśmy się tak, jakbyśmy kochali się z kimś kompletnie obcym”.

Pani i niewolnik

v *Niektórym panom odgrywanie uległej roli w zabawach erotycznych wydaje się bardzo podniecające, zwłaszcza że w ten sposób mogą uwolnić się od napięć związanych z przejęciem inicjatywy. Niektóre pary lubią grę w „panią i niewolnika”, gdzie kobieta zmusza do postuszeństwa partnera. Jeśli to ty będziesz „panią”, wybierz strój seksy, lecz zarazem surowy i znamionujący siłę. Pozwalając odczuć swą władzę partnerowi zagroź mu „chłostką”, jeśli tylko nie dość skwapliwie będzie spełniał wszystkie twoje kaprysy i zachcianki.*



udawać „skrępowanie”. Dobrym rozwiązaniem będzie uchwycenie za oparcie łóżka ugiętymi, rozpostartymi ramionami i szerokie rozrzucone nogi, symbolicznie „przywiązanych” do ramy.

Zabawa z gadżetami

Podniecające akcesoria, do nabycia w dobrym sex shopie, znakomicie się do takich zabaw nadają. Do gier siły i uległości wybierają się zwykle czarna galanteria erotyczna. Długie buty, gorsety, opaski na ramiona oraz



Egzekwowanie posłuszeństwa

< Pozostań wyniosła i dumna, gdy on będzie się czołgał u twych stóp. Musi dotykać, całować i pieścić twoje ciało dokładnie tak, jak mu rozkażesz, lecz jego usilne zabiegi nie powinny robić na tobie najmniejszego wrażenia. Pozwól mu odczuć swoje niezadowolenie i żądaj dalszych pieszczot. Cała zabawa polega na tym, iż możesz wymagać od niego bezwarunkowej uległości.



Wyzwolenie własnej seksualności

> Jeśli dojdiesz do wniosku, że twój niewolnik był „nieposłuszny” lub samowolny, możesz go potraktować surowo lub ukarać. Możesz też dać wyraz swemu nie znoścącemu sprzeciwu erotyzmowi, pociągając go ku sobie i przytulając do swego niecierpliwego ciała. Możesz się nawet z nim kochać, ale przez cały czas nie wolno ci wypaść z roli.



sięgające łokcia rękawiczki ze skóry, lateksu czy gumy należą do podstawowego, podniecającego arsenału. Akcesoria tego typu pobudzają silniej wyobraźnię wrażliwych na wrozkowe bodźce panów, lecz niekóre panie także lubią je wkładać, choćby po to, by sprawić przyjemność swym partnerom (lecz nie brak też i takich, którym sam pomysł wykorzystania erotycznej galanterii wydaje się absurdalnym wyrazem męskiego szowinizmu!).

Do krępowania nadają się najlepiej miękkie sznurki, jedwabne szaliki czy apaszki, albo cienkie paski bawełnianej tkaniny; upewnijcie się tylko, że więzy nie będą ocierać ani ranić skóry. Jeśli szukacie ekwipunku o groźniejszym wyglądzie, w sklepach bywają erotyczne kajdanki, z których - w razie potrzeby - skrupowany może się uwolnić. Nigdy nie używajcie prawdziwych kajdanek, które mogą być groźne i trudne do zdjęcia.

Niezdolna do oporu

^ Skrupowana, lub symbolicznie przywiązana do łóżka, doświadczając „wbrew woli” niespiesznych pieszczot „dręczącego” z premedytacją twoje bezbronne ciało kochanka, pokonujesz kolejne progi przyjemności i rozkoszy. Dodatkową podniętą jest ograniczenie ruchów, które mogą przekształcić twoje podniecenie w czystą ekstazę. Partner nie pomija żadnego skrawka twego ciała. Kiedy zaczyna całować czy pieścić językiem twoje piersi i sutki czujesz się tak, jakby twoje erotyczne doznania miały za chwilę eksplodować. On umyślnie rezygnuje z pośpiechu, utrzymując cię w napięciu i niepewności.



Błaganie o więcej

^ Erotyczne pieszczoty oralne bywają fantastycznym doświadczeniem seksualnym. Partner musi zapomnieć o pośpiechu, drażniąc ciało partnerki w najbardziej zmysłowy sposób. Jeśli wrażliwie postrzega jej reakcje, będzie miedziast, kiedy zwolnić tempo, opóźniając moment orgazmu, tak byś zaczęła go błagać o więcej.



Rozkoszne vibracje

^ Po pocałunkach i głaskaniu wszelkich zakątków ciała, czekając, aż twoja rozkosz sięgnie szczytu, partner może sięgnąć po erotyczne narzędzie, pobudzając jego vibracją intymne okolice twojego ciała. W tym samym czasie ty sama dajesz upust swym erotycznym fantazjom.

Seks spontaniczny

Spontaniczny seks kojarzy się powszechnie z przysłowiowym „szybkim numerem”. To natchnienie bestsellerowych opowiadań do nabycia w dworcowych kioskach, petnych jęczących i wijących się z rozkoszy dal oraz zdzierania garderoby, najlepiej w egzotycznej scenerii. Nie jest powolny, zmysłowy ani intymny, lecz gorący, namiętny i cudownie prymitywny. Tam, gdzie mamy do czynienia ze spontanicznym seksem, „dziki” mężczyzna spotyka „dziką” kobietę - brak czasu na formalności, a garderobę odrzuca się w kąt wraz z zahamowaniami.

Czy w czułym, kochającym i intymnym związku znajdzie się miejsce dla spontanicznego seksu? Tak, oczywiście, jeśli tylko oboje partnerzy powitają go z równym entuzjazmem. To seksualny apetyt w swym najbardziej żarłocznym wydaniu, głód zaspokajany natychmiast przez dwoje akceptujących w pełni taki pośpiech ludzi.



Zmiana nastroju

^ Podniecenie i ochota na seks może zaskoczyć cię w najmniej oczekiwaniej chwili. Być może planowałaś tylko odrobinę relaksu po ciężkim dniu pracy, z ulubionym programem w telewizji i wczesnym spaniem. Oboje oczekujecie przytulnego i odprężającego wieczoru w domowym zaciszu; lecz nagle nastrój zmienia się diametralnie, a data ogarnia znajome drżenie, wywołane chwilą wzajemnej bliskości.

Pożądanie bierzogóre

> Podniecenie narasta, czas nagli. Czasem nawet szkoda ci czasu, by przenieść się do sypialni. Większość garderoby leży już na dywanie, pośpiesznie zdjętej przez siebie lub twego partnera. Pora na odkrycie nowych zalet wygodnej i wysłużonej, tak dobrze znanej sofy. Możesz natychmiast wspiąć się na partnera i usiąść na jego kolanach.

Spontaniczny seks, niezwykle podniecający i odświeżający, swym wyzwoleńcem z oków konwensu przesianiem potwierdza wzajemną atrakcyjność fizyczną obojga partnerów i na nowo ożywia ich związek. Ochota na spontaniczny seks może zaskoczyć nas nagle, w najmniej oczekiwanym miejscu i czasie,

ponieważ - z samej swej natury - nie ma on nic wspólnego z codziennym rozkładem zajęć. Jedyłą rzeczą, jakiej potrzebuje dla nabrania rozpędu, będzie odrobina prywatności. Cieszcie się nim zawsze sami, bowiem ani ustalone zwyczaje, ani rodzina, ani sąsiedzi nie przyklasną tej dzikiej miłości, jeśli tylko zaskoczą was w trakcie.

Spontaniczny seks, rzadko kryjący się w zaciszu sypialni, zdarza się częściej w kuchni, na środku salonu, w łazience lub na schodach. Czasem bywa jeszcze bardziej pomysłowy i swawolny - jak chwile zakazanej rozkoszy w biu-





Galopująca namiętność

v Oboje rzucacie się w wir namiętnego seansu miłości, wykorzystując nowo „odkrytą” sofę. Na jej oparciu lub poręczu możesz wygodnie usiąść, podczas gdy partner skupi swą uwagę na oralnych pieszczotach. Pod wpływem chwili, pobudzającej wasze podniecenie i pożądanie, poddacie swe ciała bez namysłu falom rozkoszy.

Pierwotny instynkt

v Zbliżenie w „pozycji piesków”, z partnerem kłęczącym z tyłu, wzbogaci spontaniczne doświadczenie seksualne o rys nieokreślonej, pierwotnej intensywności. Możesz wygodnie opaść na oparcie sofa, on zaś, nie przestając na miłosnych pchnięciach, dodatkowo będzie stymulował dłońią swoją wrażliwą łechtaczkę.

rze, na miękkim kobiercu trawy, w zachęcającym cieniu drzewa lub nocą na plaży.

Najwspanialsze w nim jest to, iż potrafi przypomnieć, a nawet na nowo przywrócić do życia podniecenie i spontaniczność dawno zapomnianych, pierwszych wspólnie spędzanych dni, gdy wobec rozszalałej burzy hormonów oboje nie mogliście doczekać się chwili miłosnego zbliżenia. „Szybki numer” przypomina podniecający (i bezpieczny) narkotyk, dodający pikanterii nieuchronnie błędącemu z czasem współżyciu.

Na stojąco

Pozycja stojąca to najbardziej klasyczny, lecz jednocześnie trochę niewygodny sposób na „szybki numer”. Na stojąco kochamy się zwykle jak szaleni, w pośpiechu i bez zmyślowego przygotowania, lecz taki gorący i impulsywny seks bywa niesłychanie podniecający. W takiej sytuacji najlepiej poszukać jakiejś solidnej podpory, na przykład ściany lub drzewa, a cała pozycja sprawdza się najlepiej, gdy oboje partnerzy są mniej więcej równego wzrostu i wagi. Problem polega na tym, że członek partnera może w najmniej oczekiwanej chwili wymknąć się z uścisku pochwy, tym bardziej, że pozycja stojąca ogranicza głębokość immisji. Jednak wobec szalonego tempa zbliżenia podniecenie mężczyzny narasta tak szybko, iż osiąga on gotowość do ejakulacji dosłownie w ciągu kilku chwil.





Seks na stojąco

< *Szkoda wam czasu na dotarcie do sypialni, więc, wsparci o ścianę, przystępujecie do zbliżenia w pozycji stojącej. Immisja będzie głębsza, jeśli partner uniesie cię lekko do góry, a ty obejmiesz nogą jego biodra. Powinien też uważać, by nie przygniść cię zbyt mocno do ściany podczas miłosnych pchnięć.*

Pozycję tę przybierają często młodzi kochankowie podczas pierwszych prób wzajemnego odkrywania swej seksualności, być może dlatego, iż w tym wieku na ogół nie mogą jeszcze zaprosić swego partnera lub partnerki do domu, a więc muszą zadowalać się ukradkowymi i „pobieżnymi” formami seksualnego kontaktu. Bywa ona także naturalną kontynuacją seansu intymnych pieszczot. W takich sytuacjach nawet nie musi dochodzić do pełnego zbliżenia; wystarczy, jeśli partnerka ściśnie członek partnera między udami, pozwalając mu ocierać się o własne narządy płciowe. W ten sposób oboje mogą rozładować seksualne podniecenie i związane z nim napięcia.

Namiętność

Namiętność jest przyprawą życia. Fascynuje nas i odrobinę przeraża, bowiem pod jej wpływem przynajmniej na chwilę zapominamy o rozsądku, dopuszczając do głosu ciało i emocje. Pożądanie jest przejawem witalności i pracującego na najwyższych obrotach popędu płciowego; gdybyśmy wcale nie mieli doznawać tych uczuć, nasze życie stałoby się wkrótce dość nudne.

Ciekawą właściwością, a może nawet zasadą seksualnej namiętności, jest jej niesłychana intensywność i szybkość, z jaką potrafi narastać i przemijać bez śladu. Skoro tylko wpadniemy w wir namiętnej historii miłosnej, w porównaniu z nią cały otaczający nas świat szarzeje i bladeje. Cóż innego równie skutecznie mogłoby na przestrzeni wieków skłaniać królów i polityków do rzuca-

nią na szale tronów, karier, małżeństw i reputacji, którą budowali za cenę wyrzeczeń przez wiele lat?

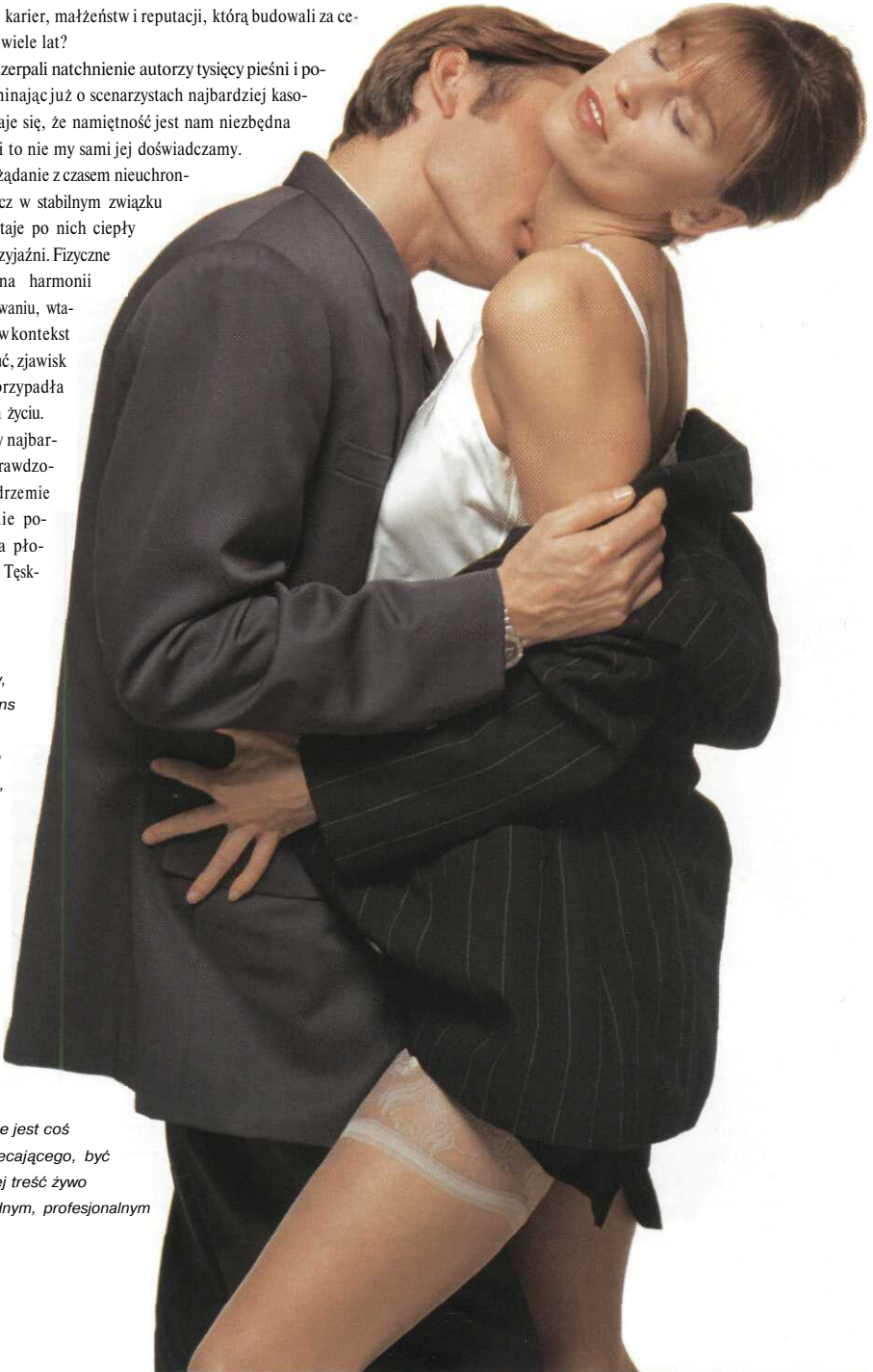
Z namiętności czerpali natchnienie autorzy tysięcy pieśni i poematów, nie wspominając już o scenarzystach najbardziej kasowych filmów. Wydaje się, że namiętność jest nam niezbędna do życia, nawet jeśli to nie my sami jej doświadczamy.

Namiętność i pożądanie z czasem nieuchronnie się wypalają, lecz w stabilnym związku dwojga ludzi pozostaje po nich ciepły blask intymności i przyjaźni. Fizyczne kontakty zyskują na harmonii i wzajemnym dopasowaniu, wtapiając się stopniowo w kontekst tych wszystkich uczuć, zjawisk i działań, którym przypadła ważna rola w naszym życiu.

Mimo to nawet w najbardziej udanych i sprawdzonych związkach drzemie skrywane pragnienie ponownego rozniecenia płomienia namiętności. Tęsk-

Biurowa miłość

> Czasem, na przykład w pracy, nieskrępowany seans spontanicznego seksu po prostu nie wchodzi w rachubę, lecz jeśli ty i twój partner spotkacie się w jakimś ustronnym zakątku biura, nie możecie się czasem powstrzymać od potajemnej sesji intymnych pieszczot za zamkniętymi drzwiami. W takiej erotycznej schadzce jest coś niesłychanie podniecającego, być może dlatego, że jej treść żywo kontrastuje z chłodnym, profesjonalnym stylem zachowań.



Odkrywcze techniki seksualne



Spontaniczna „kąpiel”

^ Zdecydowałaś się na wspólną kąpiel dla odprężenia po trudach dnia, lecz w pewnej chwili uwolniona z „okowów” ubrania i rozgrzana poddajesz się namiętności. Nie trać czasu na wychodzenie z wanny, osuszanie ciała i przekradanie się do sypialni. Po prostu wykorzystaj zmysłową scenerię i dopuść do głosu uczucia. Przytul się do partnera całą powierzchnią ciała.

Aromatyczna zmysłowość

< Spontaniczne zbliżenie w wannie pełnej ciepłej wody, zwłaszcza wzbogaconej pachnącymi olejkami eterycznymi, bywa cudownym doświadczeniem erotycznym. Poddaj się „wrzeniu zmysłów”. Będziesz musiała usiąść okraciem na jego biodrach i przytrzymać się krawędzi wanny, podczas gdy partner poświęci się całowaniu i pieszczoniu całego twojego ciała.

nimy za podnieceniem, za przesywającym dreszczem nieprzewidywalnego i wymykającego się wszelkiej kontroli doświadczenia, pobudzającego do życia nasze uśpione ciała i uczucia. Gdybyśmy mieli nieustannie żyć w władzy namiętności, większość z nas poczułaby się wkrótce mocno wyczerpana. Szczęśliwa para może jednak zachować jej pierwsiastki; jeśli tylko potrafi ponownie przywołać chwile pożądania, które niegdyś ich połączyły, łatwiej będzie przełamać obojętne zadowolenie i nudę, goszczące czasami nawet w najlepszych związkach.

Spontaniczny, dziki i kipiący pożądaniem seks ma więc nie tylko rację bytu, lecz nawet moc uzdrawiania nadszarpniętych przez czas więzi. Kiedy przyjdzie wam ochota na seks, postarajcie się twórczo ją wykorzystać. Ulegając nastrojowi chwili, spróbujcie natychmiast urzeczywistnić wiasne, erotyczne fantazje. Nie zważajcie na porę dnia lub „nieodpowiednie” miejsce - po prostu uwolnijcie swe pożądanie, wykorzystując dla własnej przyjemności właściwości pomieszczenia, sprzęty i napotkane rekwizyty, jak krzesła, schody czy wannę.



Stan wrzenia

^ Gdy namiętność wymknie się spod kontroli, niezwłocznie wprowadź w życie scenariusz: „bierzmiennie-jestem twoja”. Pozwólcie namiętności pokierować waszym zachowaniem. Z pomocą może przyjść stół kuchenny, nawet jeśli nie zdążyliście go posprzątać. Nie czekaj, aż na podłogę spadną ostatnie fragmenty stroju. Co prawda sukienka może się już potem nie nadawać do włożenia, ale jeśli potem powieszysz ją w szafie, będzie rozkoszną pamiątką upojnych chwil.

Gorący seks na stole

< To może być w waszym intymnym współżyciu epizod pełen niepowtarzalnych doznań. Zdzierasz z niej ubranie, a ona pochyla się i kładzie twarzą w kierunku stołu. W tej pozycji „od tyłu”, swymi miłosnymi pchnięciami doprowadzisz ją do stanu najwyższego podniecenia. Uważaj jednak, by nie przyciskać jej zbyt mocno do krawędzi stołu.

Pokonywanie trudności

Brak zainteresowania seksem u jednego lub obojga partnerów należy do problemów pojawiających się we współczesnych związkach najczęściej. Spontaniczność reakcji seksualnych może osłabiać czy wręcz blokować wiele różnorodnych czynników. Przyczyną zmęczenia i niepokoju, a co za tym idzie osłabienia naturalnego popędu płciowego, bywają zawodowe i domowe stresy. Gdy dwoje ludzi zaczyna dzielić złość lub inne negatywne uczucia, jeśli nie potrafią przedyskutować spornych kwestii - seksualne kłopoty nie dadzą długo na siebie czekać.

Tak to już bywa, że gdy opada pierwsza, porywająca fala romantycznej namiętności, w miłośne współżycie zaczyna niepostrzeżenie wkradać się rutyna. Partnerzy coraz wyraźniej skupiają się na samym zbliżeniu i jego niemal mechanicznych ruchach, traktowanych jako sposób na odprężenie i rozładowanie seksualnego napięcia, a nie zmysłowe i pokrzepiające spotkanie dwojga ludzi, szukających zaspokojenia fizycznych i emocjonalnych potrzeb. W takiej sytuacji jedno z partnerów często rezygnuje z aktywności seksualnej, a w związku powoli narasta konflikt i frustracja.

Ćwiczenia wzmagające zmysłową wrażliwość stanowią oś psychoseksualnej terapii, pomagającej parom pokonać zaburzenia seksualne i odzyskać, a czasem nawet odkryć, najbardziej wrażliwe i intymne pierwiastki fizycznej bliskości. W założeniu mają one pobudzić wyobraźnię, zapobiegając nadmiernej koncentracji na przebiegu zbliżenia, subiektywnej potrzebie sprawdzenia w seksualnej roli oraz traktowaniu współżycia w kategoriach obowiązku. Ćwicząca para przystępuje do zbliżenia dopiero w ostatniej, poprzedzonej wieloma zabiegami fazie programu.

Zasadniczym celem ćwiczeń jest przełamanie ustalonych zwyczajów i wzorów seksualnych zachowań, pozabawiających spontaniczności i zadowolenia ze współżycia. Poprzez przeciwdziałanie nadmiernej koncentracji na własnych reakcjach i „obowiązku” inicjowania zbliżeń cały program stwarza kochankom okazję do odprężenia i cieszenia się wzajemną bliskością, do odnowienia seksualnej relacji i cieszenia się bogactwem jej nowych aspektów.

Terapia rozwijająca zmysłową wrażliwość, opracowana przez znanych seksuol-

gów - Williama Mastersa i Wirginie Johnson, pomaga parom kochanków odkryć radość i przyjemność płynącą ze zmysłowego dotyku jako wartości samej w sobie, nie zaś środka ułatwiającego osiągnięcie celu. Właśnie tego ważnego czynnika często brakuje nękanym kłopotami parom. „Zautomatyzowany” seks, skupiony na zbliżeniu i towarzyszących mu ruchach, staje się formą „wykorzystania” ciała partnera dla własnej przyjemności.

W nieustannej pogoni za orgazmem wiele osób lekceważy i gubi po drodze wszelkie zmysłowe przyjemności.



Skutki stresu

^ *Przejęciowe zaburzenia wzwodu, zdarzające się wielu panom, bywają najczęściej skutkiem niepokoju, przepracowania i zawodowych stresów. W atmosferze zrozumienia, znajdując oparcie w partnerce, nęcany kłopotami męczyzna szybko odzyskuje entuzjazm i pełną zdolność do erekcji.*

Nasze ciała dysponują ogromnym, naturalnym potencjałem doświadczania radości zmysłów i seksualnej rozkoszy, zwłaszcza wyzwalanej za pośrednictwem dotyku, lecz jego możliwości bywają tłumione już od najwcześniejszych okresów życia. Małe dzieci poucza się często, by „nie dotykały” swych ciał i otaczających je przedmiotów, nieświadomie hamując rozwój zmysłowego postrzegania świata. Od chwili, gdy stajemy u progu dojrzwania, zgodnie z obyczajami naszej zachodniej kultury zaczynamy kojarzyć wszelki dotyk z seksualnością. Wkrótce zapomnimy, jak się komunikować i odbierać świat dotykiem, jak cieszyć się dodającym otuchy uściskiem czy gestem i - postępując w ten sposób - odcinamy się definitywnie od przebogatej domeny naszej zmysłowej, opartej na dotyku świadomości.

Jeśli harmonię waszego związku zaburzą poważne i długotrwałe rozdźwięki, jeśli zagubiliście gdzieś umiejętność szczerzej rozmowy, tak że wszelkie próby likwidacji seksualnych i emocjonalnych rozbieżności jedynie zaostrzają konflikt, wypada jedynie doradzić, byście jak najszybciej poszukali profesjonalnej pomocy u dobrego specjalisty od terapii psychoseksualnej. Dzięki zawodowemu przygotowaniu i doświadczeniu seksuolog potrafi skutecznie pomóc w przypadku różnych zaburzeń czy dysfunkcji, takich jak przedwczesny wytrysk, zanik pożądania, kłopoty ze wzwodem czy osiągnięciem orgazmu, strach i unikanie zbliżeń.

Terapeuta pomoże wam także rozwinąć zdolności komunikacyjne, pomagające w zrozumieniu motywów i postawy partnera oraz w konstruktywnym rozwiązywaniu spornych kwestii. Dwojgu ludziom, których

związek przeżywa poważne trudności, trudno oceniać własną sytuację obiektywnie, choćby z powodu emocjonalnego zaangażowania w sprawę. Seksuolog lub psychoterapeuta w tym przypadku pełni rolę mediatora, służącego praktyczną radą i pomagającego w zrozumieniu istoty konfliktów i problemów.

Jeśli para decyduje się na program ćwiczeń pod kierunkiem terapeuty, z pewnością potrafi on złączyć skutki fizycznych i uczuciowych rozdźwięków, jakie mogą pojawić się w trakcie któregoś z etapów terapii. Ćwiczenia proponowane w tym rozdziale, oparte na profesjonalnym modelu terapeutycznym, przeznaczone dla par pragnących rozwiązać swe problemy samodzielnie. Opracowano je na podstawie oryginalnego, rozwijającego zmysłową wrażliwość programu „samopomocy” autorstwa Mastersa i Johnsona. Mogą posłużyć do wzbogacenia waszego związku, zwłaszcza jeśli oboje czujecie, że możecie skutecznie stawić czoła trudnościom bez pomocy specjalisty.

Podstawowym warunkiem powodzenia całego przedsięwzięcia będzie niewymuszona, obustronna zgoda na przestrzeganie reguł obowiązujących w kolejnych etapach programu oraz wygospodarowanie spośród codziennych zajęć odpowiedniej ilości czasu na regularne ćwiczenia.

Wybierzcie taki dzień tygodnia i porę dnia, kiedy oboje będziecie mogli poświęcić całą uwagę ćwiczeniom; nie zapomnijcie też ustalić, które z was powinno dawać sygnał do ich rozpoczęcia. Wybierzcie taką chwilę, kiedy oboje czujecie się odprężeni i skłonni obdarzyć partnera akceptacją i najbardziej pozytywnymi ze swych uczuć. Każda trwająca od 40 do 60 minut sesja wymaga przytulnej atmosfery prywatności, toteż musicie zawnoczyć o tym, by nie przeszkadzały wam dzieci, przychodzący w odwiedziny goście lub nagający dzwonek telefonu, który lepiej przezornie wyłączyć.

Potrzeba wam jeszcze ciepłego pokoju oraz wygodnego materaca lub posłania. Nie



Poznawanie twarzy

^ Wolno i ostrożnie badaj rysy i kontury jej twarzy, „postrzegając” dłońią różnice między twardością kości oraz delikatną miękkością skóry i mięśni. Ten eksperyment ma przebudzić twoją zmysłową świadomość i rozwinąć wrażliwość na dotyk.

odbywajcie ćwiczeń w sypialni, która będzie wam przypominać o seksualnych nieporozumieniach i konfliktach. Przystępujcie do budowania zupełnie nowej więzi, dalekiej od dotychczasowych doświadczeń, rutyny, oczekiwań i złych wspomnień.

Etap pierwszy: asekualny dotyk

W trakcie pierwszych tygodni rozwijających zmysłowość ćwiczeń musicie bezwzględnie powstrzymać się od pełnych zbliżeń. W tym okresie zajmiecie się intensywnym zgłębianiem zmysłowej wrażliwości na reakcje swych ciał i rozwijaniem komunikacji za pośrednictwem dotyku. Będziecie się wzajemnie dotykać, tak jakbyście odkrywali i badali tajemnice ciała pierwszy raz w życiu. Osobie dotykającej nie wolno ani na chwilę zapominać, iż jej celem nie jest podniecenie partnera, lecz jedynie poznawanie reakcji i rozwijanie własnej, zmysłowej świadomości.

Możesz dotykać całego ciała partnera (partnerki) z wyjątkiem narządów płci-

wych i innych stref erogennych, takich jak kobiece piersi. Naucz się odbierać i rozpoznawać pod wrażliwym dotykiem dłoni i palców najmniejsze niuanse faktury i temperatury skóry. Bezustannie zmieniaj formy i powierzchni kontaktu, dotykając partnera końcami palców, wnętrzem dłoni, a nawet jej grzbietem.

Eksperymentuj i urozmaicaj dotyk głaszcząc jedną, drugą lub obiema dłońmi, zapamiętując rodzaje pojawiających się wrażeń. W tym czasie partner ma tylko leżeć, koncentrując się na zmysłowych doznaniach, wzbudzanych przez twój dotyk.

Jako strona bierna, nie próbuj odwzajemniać dotyku ani zagłębiać się w erotycznych fantazjach. W takiej chwili oboje powinniście opierać się pokusom analizowania sytuacji, a także formułowania opinii czy osądów w rodzaju: „ten dotyk jest cudowny” albo „czy dotykam tak jak trzeba?”. Wszystko, czego potrzebujecie, to koncentracja całej uwagi na wrażeniach zmysłów, niezależnie od tego, czy dotyczą osoby, która dotyka, czy osoby biernej.

Pokonywanie trudności

Jeśli partnerowi dotykaniem z jakiegokolwiek przyczyny przestanie odpowiadać rodzaj aplikowanego dotyku, powinien o tym bezwzględnie powiadomić partnera aktywnego, dając w ten sposób znak do przerwania sesji i podjęcia ćwiczeń w innym terminie. Ustalcie ten warunek z góry. Zanim nastąpi zmiana ról, każdy taki „seans” powinien trwać 15-20 minut. Nie przedłużajcie go, unikajcie dzięki temu nudy czy zmęczenia. Po zakończeniu ćwiczeń możecie opisać doznania i podzielić się wra-

Etap drugi: zwilżenie

Dotykaj partnera nadal w ten sam sposób, lecz teraz -jeśli oczywiście zechcecie - możesz zwilżyć jego ciało oliwką lub emulsją pielęgnacyjną. Pamiętaj, że drugi etap nie jest masażem, a jedynie kontynuacją ćwiczeń dotykowych. Jego celem będzie nauka odkrywania kolejnych aspektów dotyku, coraz bardziej miękkiego i zmysłowego, bowiem substancja zwilżająca doda ruchom delikatności i płynności. Nie zapominaj, że w tym momencie ćwiczeń nie chodzi o sprawianie partnerowi jak największej przyjemności, lecz odkrywanie nowych doznań płynących z fizycznego kontaktu i wzbogacenie własnych reakcji na dotyk. Głaszcz, ugniatając i uciskając miękkie okolice ciała staraj się koncentrować na bodźcach towarzyszących różnym rodzajom dotyku i ruchu,

Nowa jakość

> Z sesji na sesję przekazujcie sobie rolę aktywnego inicjatora ćwiczeń. Tak jak w poprzednim ćwiczeniu wnikliwie badaj dotykiem wszelkie zakątki jego o/a/a, lecz teraz bezpośredni kontakt zyska nową jakość dzięki zastosowaniu pielęgnacyjnej emulsji lub innego środka zwilżającego. Niech twoje dłonie dotykają skóry partnera mocniej lub słabiej, dostosowując się do naturalnych krągłości jego ciała, takich jak pośladki, biodra i talia.

Eksperyment z dotykiem

v Poświęć wiele czasu na odczuwanie bliskości i takie dotykanie partnera, jak nigdy przedtem. Nie próbuj sprawić mu przyjemności ani rozniecić podniecenia; podczas tego ćwiczenia poznajesz jedynie własne doznania i odczucia. Obwodząc końcami palców jego sutki i muskając dłonią miękką skórę boków naucz się rozpoznawać różnice między twardą konsystencją kości i delikatnością skóry. Powoli badaj dotykiem kolejne strefy jego ciała, nie zbliżając się jednak do okolic narządów płciowych. Zauważ cieplejsze i chłodniejsze, twarde i miękkie partie skóry.





Płynność ruchów

^ Gdy nadejdzie kolej na zwilżenie emulsją czy olejkami ciała partnerki, nadal spróbuj dotykać jej w sposób zmysłowy, lecz zarazem asetywny. Poczuj i zapamiętaj płynność ruchów swych dłoni, przeslizgujących się łatwo po jej skórze i dopasowujących do zaokrąglenia jej ciała. Staraj się urozmaicać siłę nacisku, dotykając kciukami, pozostałymi palcami i ich nasadami. Od czasu do czasu pozwól sobie na chwilę bezruchu, zatrzymując jedną dłoń na sercu partnerki, a drugą na jej brzuchu. Sprawdź, czy poczujesz bicie jej serca oraz łagodne pulsowanie unoszonej oddechem piersi.

zwłaszcza teraz, gdy zyskały gładkość i płynność dzięki oliwce lub nawilżającej emulsji.

Etap trzeci: dotykanie narządów płciowych

Skoro tylko poczujecie się gotowi, możecie przejść do kolejnego etapu ćwiczeń, w któ-

rym do programu poznawania dotyku wolno wam włączyć także narządy płciowe i piersi partnerki. Nadal jednak bezpośredni kontakt dotykowy nie powinien budzić ani wzmagać seksualnego podniecenia, (choć czasem pojawia się ono nieuchronnie). Nie skupiajcie całego zainteresowania

od razu na strefach erogennych, lecz spróbujcie zacząć od dotykania całego ciała, z dodatkami nawilżającej emulsji lub bez niej.

Celem tego etapu będzie rozwijanie potencjału własnej, zmysłowej świadomości. Jeśli poczujesz, że podniecenie zaczyna niebezpiecznie wzrastać, przejdź do dotykania innej części ciała partnera, podobnie jak w pierwszym etapie ćwiczeń. Mężczyzna, jako partner aktywny, może usiąść w ten sposób, by partnerka oparła się wygodnie plecami o jego piersi. Wsparty na poduszkach, wychyla się lekko nad ramieniem kobiety, dotykając dłońmi przednich partii jej ciała. W takiej pozycji doświadcza także na swej skórze dotyku jej pleców. Aktywna partnerka może kłębkać między nogami półleżącego mężczyzny, zyskując w ten sposób nieograniczoną możliwość dotykania jego narządów płciowych.

Niewinność dotyku

< Nawet jeśli wolno ci już dotknąć najbardziej „seksualnych” okolic jej ciała, takich jak narządy płciowe i piersi, powinieneś głaskać i pieścić strefy erogenne w ten sam sposób, w jaki dotykałeś innych partii jej ciała - ze zdziwieniem i niewinnością. Gdy aktywna rola przypada akurat mężczyźnie, celom tego etapu ćwiczeń najlepiej służy pozycja siedząca.



Pokonywanie trudności



Pozwól pokierować dotykami

Partnerka może położyć swoją dłoń na twojej, wskazując ci dotykiem kierunek, w którym powinieneś podążać, siłę nacisku, jakiej powinieneś użyć, chwile, kiedy wypadałoby obdarzyć dotykiem inną partię jej ciała lub powrócić na poprzednie miejsce. Sprawdź, czy potrafisz rozpoznać jej sygnały dzięki naturalnej wrażliwości swojej skóry. Od czasu do czasu wasze dłonie mogą także zamienić się rolami, tak by to twoja spoczywała na jej ręce.



Jednoczesność doznań

Od chwili rozpoczęcia etapu opartego na wzajemnym dotyku musicie bardzo uważać, by ćwiczenie nie przekształciło się niepostrzeżenie w grę wstępną zakończoną pełnym zbliżeniem. Ułóżcie się wygodnie tuż obok siebie, tak byście mogli jednocześnie dotykać i wzajemnie poznawać swe ciała. Skoncentrujcie całą uwagę na odczuciach towarzyszących dotykaniu partnera i doznaniach wzbudzanych jego dotykiem.

Skoro tylko dotkniesz tych intymnych okolic, osoba pasywna może pokierować ruchami twych rąk przykrywając je swymi dłońmi i milcząco wskazując, jak lubi być dotykana w tym miejscu. Zestrzajając ruchy obu dłoni staraj się obserwować uważnie reakcje i subtelne sugestie biernego partnera. Do pewnego stopnia wasze dłonie mogą nawet zamienić się rolami, tak by to twoja ręka spoczęła na dłoni pasywnego partnera i poddała się jej kontroli. Naśladując wiernie jej ruchy obserwuj, jak twój partner czy partnerka lubi dotykać swego ciała, jakie kierunki i zmiany nacisku sprawiają największą przyjemność.

Wasze zadanie nie polega na wzajemnym doprowadzeniu się do rozkoszy spełnienia; jedynym celem pozostaje uzyskanie głębszego doświadczenia potencji własnej świadomości. Nie skupiajcie całej uwagi na intymnych okolicach narządów płciowych, dotykajcie - tak jak przedtem - także innych zakątków swych ciał. W tej fazie zabronione są pocałunki czy jakiegokolwiek inne zabiegi, które mogłyby doprowadzić do zbliżenia. Jeśliby jednak wskutek pobudzenia narządów płciowych partner bierny „mi-

mowolnie" znajdzie się u progu orgazmu, nie przerywając ćwiczenia dotykaj go nadal jedną lub obiema dłońmi, pozwalając bez przeszkód nadejść spełnieniu.

Etap czwarty: wzajemny dotyk

Także i ten etap rozpoczynają pogłębiające zmysłową świadomość ćwiczenia dotykowe, lecz teraz wykonujecie je jednocześnie. Nadal obowiązuje zakaz pocałunków i pełnego zbliżenia, choć możecie zgłębiać zmysłowe tajemnice swych ciał za pośrednictwem języka, byle nie z zamiarem seksualnego pobudzenia. W centrum waszej uwagi muszą znaleźć się jednocześnie dwa czynniki: doznania towarzyszące dotykaniu partnera (partnerki) i wrażenia budzone przez jego (jej) dotyk. Poznajcie reakcje na różne jego formy, na głaskanie, ugniatanie i rozcieranie, na dotykanie końcami palców i całą powierzchnią dłoni.

Etap piąty: zbliżenie

Ostatni etap ćwiczeń rozpoczynacie od wzajemnego dotykania swych ciał, łącznie ze zmysłowym dotykiem okolic narządów

płciowych. Jednak w tej fazie możecie już podjąć pierwsze kroki, które przygotowują was do pełnego zbliżenia. Podczas gdy mężczyzna układa się wygodnie na plecach, partnerka wspina się na jego ciało i, oparta na kolanach, przysiąda na jego biodrach.

Pamiętając o całym bogactwie zmysłowych doznań, których doświadczaście zaledwie przed chwilą, rozpocznijcie od najsubtelniejszego z możliwych kontaktów narządów płciowych. Pozwólcie ulotnym wrażeniom pochłonąć bez reszty wasze ciała i dusze. Kobieta ostrożnie ujmując dłońią członek partnera i wprowadza jego koniec do pochwy. Unikając kojarzonych ze zbliżeniem ruchów nie pozwala, by członek wnikał zbyt głęboko. Stopniowo zwiększa głębokość penetracji niezwykle powolnymi i łagodnymi ruchami, koncentrując całą uwagę na własnych, bezpośrednich doznaniach fizycznych, wspomaganą głębszą niż kiedykolwiek przedtem świadomością wrażeń, jakich w tej samej chwili może doświadczać jej partner.

Dopiero teraz jesteście w pełni gotowi do podjęcia normalnej aktywności seksualnej, w którą zaangażujecie nowy, przebu-



Lagodne wnikanie

^ Kiedy będziesz już gotowa, chwyć członek partnera i z ogromną ostrożnością wsuń go nieznacznie do pochwy w ten sposób, by w jej uścisku znalazła się tylko żołądź. W tej chwili oboje powinniście skupić się na doświadczaniu wzbudzonych uczuć, powstrzymując się od seksualnych ruchów i nie dopuszczając do głębszej penetracji. Spróbuj wczuć się w doznania partnera. Skoro tylko poczujesz się pewnie, możesz pozwolić, by członek wniknął nieco głębiej, lecz w chwilę potem zatrzymaj się ponownie, koncentrując całą uwagę na pojawiających się wrażeniach.

dzony podczas ćwiczeń potencjał zmysłowości. Nie oznacza to bynajmniej, że na zawsze będziecie musieli zapomnieć o rozkoszach dzikiego, namiętnego seksu, lecz od czasu do czasu powracajcie do tych ćwiczeń, rozwijających wrażliwość waszych czułych zmysłów.

Zaburzenia erekcji

Większość mężczyzn w jakimś momencie życia miewa problemy z osiągnięciem wzwodu lub podtrzymaniem go w trakcie miłośnego seansu. Przyczyną męskich kłopotów bywają najczęściej stresy, przeciążenie, zmęczenie, znudzenie monotonią i rutyną codziennego seksu, brak zainteresowania partnerką lub zaburzenia zdrowotne. Zaburzenia wzwodu mają jednak zwykle charakter przejściowy, w okolicznościach bardziej sprzyjających, organizm mężczyzny zaczyna znowu reagować na podniecenie.

Brak erekcji, zwany także niemocą płciową lub impotencją, może wynikać z przyczyn fizycznych lub psychologicznych, a czasem u jego źródła leży kombinacja obu tych czynników. Kłopoty ze wzwodem mają czasem podłoże organiczne, toteż jeśli

utrzymują się przez długi okres, mężczyzna powinien poprosić o poradę lekarza. Do ważniejszych przyczyn fizjologicznych należą: cukrzyca, choroby układu krążenia i zaburzenia neurologiczne, uboczne efekty przyjmowania niektórych leków, zaburzenia hormonalne, nadużywanie alkoholu, tytoniu lub innych używek.

Jednak przyczyną zdecydowanej większości przedłużających się kłopotów ze wzwodem bywa strach przed impotencją i „kompromitacją” w roli seksualnej. Nękanym niepokojem mężczyzna koncentruje się na swych reakcjach, usiłując za wszelką cenę udowodnić, że będzie zdolny do miłości w każdym miejscu i czasie. Niekiedy jedno, nieudane doświadczenie seksualne, opatrzone ironicznymi komentarzami partnerki, potrafi skutecznie podważyć poczucie wartości mężczyzny, wzbudzając obawy, że nie potrafi on stanąć na wysokości zadania. Takie przekonanie, działające jak samosprajdzająca się przepowiednia, może się kłaść cieniem na kolejnych doświadczeniach mężczyzny. Jeśli nie odnajdzie bezpiecznej przystani w stałym i bezpiecznym związku, a co za tym idzie - angażuje się wciąż w ko-

Pokonywanie trudności

lejne, przypadkowe epizody seksualne, strach przed niepowodzeniem może z czasem przybrać takie rozmiary, że napięcie dosłownie uniemożliwi mu osiągnięcie pełnego wzwodu lub podtrzymanie go podczas zbliżenia.

Zdarzają się też inne scenariusze. Jeśli mężczyzna dotychczas koncentrował całą swą uwagę na ruchach frykcyjnych i zbliżeniu, czerpiąc „napęd” z namiętnego pożądania, a jego związek staje się z czasem coraz bardziej przyjacielski, może napotkać trudności z osiągnięciem lub podtrzymaniem odpowiedniego poziomu podniecenia w zupełnie nowej atmosferze intymności.

Gdy mężczyźnie przychodzi zmagać się z emocjonalnymi lub fizjologicznymi czynnikami zaburzającymi erekcję, najlepszą rzeczą, jaką może dla siebie zrobić, będzie szukanie odprężenia i odrzucenie „zadaniowego” podejścia do seksu. Czasowa abstynencja pomoże mu rozdzielić niepokój i działanie. Jeśli posiada wyrozumiałą partnerkę, która zechce dzielnie mu sekundować w pokonywaniu trudności, dobrym pomysłem będzie sięgnięcie po program rozwijających zmysłowość ćwiczeń.

Zainteresowana para powinna przestrzegać zaleceń programu krok po kroku, powstrzymując się jednak od zbliżenia tak długo, aż mężczyzna w atmosferze odprężenia nie opanuje sztuki cieszenia się zmysłowym dotykiem i pieszczotami partnerki, nie traktując ich jak środka do osiągnięcia celu - orgazmu. Partnerka dotykająca narządów płciowych mężczyzny nie powinna koncentrować się na nich zbyt mocno i traktować swych zabiegów w kategoriach erotycznej pieszczoty. Jeśli mimowolnie wywoła u partnera wzwód, nie powinien on w żadnym wypadku zdominować zmysłowego doświadczenia, którego istotą jest dotykanie i odbieranie dotyku całego ciała.

Gdy mężczyzna oswoi się już z tajemnicami swej cielesnej zmysłowości, partnerka za pomocą dłoni lub pieszczot oralnych może doprowadzać go wielokrotnie do erekcji,

Pokonywanie trudności

która wkrótce naturalnie zanika, gdy partnerka przechodzi do dotykania i pieszczenia innych okolic ciała partnera. Skoro tylko erekcja osłabnie, kobieta wznawia stymulację z zamiarem przywrócenia wznodu. Na tym etapie nie wolno jej jeszcze doprowadzać mężczyzny do orgazmu.

Ćwiczenie daje partnerowi świadomość, że może bez trudu osiągnąć erekcję i utracić tylko po to, by w późniejszym czasie odzyskać ją ponownie. Para kochanków powinna powtarzać to ćwiczenie co najmniej przez trzy tygodnie lub wykonywać je przez czas tak długi, aż mężczyzna odzyska spontaniczność, a naturalne przepływy i odpływy erekcji przestaną napawać go niepokojem.

Wraz z przejściem do kolejnych etapów: wzajemnego, jednoczesnego dotyku i kontaktu narządów płciowych, mężczyzna powinien nadal skupiać się całkowicie na dotykaniu i pieszczotach całego ciała partnerki, nie zwracając uwagi na pojawiającą się czy zanikającą erekcję. Pomaga mu w tym kobieta, która dotyka i głaszcze jego ciało oraz narządy płciowe nie oczekując, iż z jej pieszczot cokolwiek wyniknie. Skoro tylko oboje będą gotowi do etapu zmysłowego zbliżenia, partnerka delikatnie wprowadza członka do pochwy tak, jak opisano powyżej. Jeśli w którejkolwiek fazie ćwiczeń erekcja

zacznie zanikać, oboje partnerzy powinni nadal kontynuować swe dotykowe ćwiczenia, pozwalając jej powrócić lub nie, bo wiem i tak może się zdarzyć.

Stopniowo, w atmosferze odprężenia i wsparcia ze strony cierplivej partnerki, mężczyzna może wyzwolić się z błędnego koła lęku, tłumiącego skutecznie jego naturalne reakcje. Skoncentrowany coraz mniej na „działaniu” swego członka i zaangażowany coraz głębiej w zmysłowe doświadczanie kontaktu z partnerką, potrafi odprężyć się całkowicie, zyskać pewność siebie i na nowo uwierzyć we własne możliwości.

Mężczyzna samotny, a nękany niepokojami co do własnej sprawności, powinien unikać przygodnych kontaktów seksualnych, które jedynie potęgują lęki i utwierdzają go w niepewności. O wiele lepiej byłoby zbudować bezpieczny i stały związek partnerski, gdzie kontakty seksualne miałyby szansę na osiągnięcie „dojrzałości”, a tym samym przestałyby przypominać nieustający egzamin i wyzwanie.

Przedwczesny wytrysk

Przedwczesny wytrysk zdarza się stosunkowo często młodym mężczyznom, którzy nie opanowali jeszcze sztuki kontrolowania i przedłużania *iazplateau* w procesie reakcji seksualnej bezpośrednio poprzedzającej orgazm. Wszyscy panowie osiągają w pewnej chwili „punkt bez powrotu”, w którym nie mogą już powstrzymać nadchodzącej ejakulacji. U niektórych jednak wytrysk nasienia następuje niemal natychmiast po rozpoczęciu zbliżenia, a nierzadko nawet podczas poprzedzającej go gry wstępnej. Takie zakończenie rozczarowuje kochanków, wzbudzając frustrację zwłaszcza u partner-

ki, która nie zdążyła przygotować się do przeżycia orgazmu.

Przedłużające się kłopoty z przedwczesnym wytryskiem wywołują niepokój i poczucie zagrożenia, bowiem mężczyzna ma wrażenie, iż nie potrafi już zapanować nad reakcjami swego ciała i zaczyna obawiać się rozczarowania partnerki. Narastający niepokój może prowadzić do zaburzeń erekcji, objawów niemocy płciowej lub rezygnacji z kontaktów seksualnych, zwłaszcza przy niechętnej postawie partnerki, krytykującej regularnie jego „sprawność” w łóżku.

Na szczęście przedwczesny wytrysk stosunkowo łatwo „wyleczyć”. Idealna terapia powinna angażować na równi oboje partnerów. Jeśli para porozumiewa się ze sobą bez trudu, a przy tym oboje *zgadzają* się na poznanie i wykorzystanie nowych technik seksualnych, które pomogłyby przełamać utrwalone, a niekorzystne wzorce zachowań seksualnych, powinni spróbować ćwiczeń uciskowych.

Jeśli jednak źródła kłopotów czy rozdźwięków zaburzających harmonię współżycia związku leżą głębiej, para powinna niezwłocznie zwrócić się o pomoc do specjalisty. Pomagając sobie samodzielnie, oboje partnerzy w trakcie wykonywania ćwiczeń muszą powstrzymać się od pełnego zbliżenia aż do chwili osiągnięcia określonego, dość zaawansowanego etapu. Pomimo to mężczyzna może zapewnić swej partnerce osiągnięcie orgazmu za pośrednictwem dotykowej lub oralnej stymulacji za każdym razem, gdy ona tego zapragnie.

Przystępując do ćwiczeń para powinna odbywać co najmniej trzy „sejse” w tygodniu, rozpoczynając od stymulacji mechanicznej. Partnerka pobudza mężczyznę uciskając żołądz członka za każdym razem, gdy osiąga on już niemal próg orgazmu. Gdy erekcja zaczyna słabnąć, kobieta zaczyna ponownie pobudzać partnera dłońmi aż do powrotu erekcji, powtarzając całą sekwencję trzykrotnie. Dopiero wówczas wolno doprowadzić do wytrysku. Po kilku sesjach,



Metoda uciskowa

< Gdy tylko poczujesz, że twój partner zbliża się do ejakulacji, przywołaj na pomoc metodę uciskową, która nieznacznie osłabi siłę erekcji. Potem możesz powrócić do stymulacji.

powtarzanych w odstępach najwyższej dwudniowych, mężczyzna powinien odzyskać zaufanie do siebie i uwierzyć we własną zdolność opóźniania wytrysku.

Po tym etapie można już wzbogacić ćwiczenia o bezpośredni kontakt narządów płciowych. Partnerka dosiada niczym jeździec bieder mężczyzny i wodzi czołkiem wokół swych intymnych warg i fechtaczki, stosując nadal, jeśli to konieczne, metodę uciskową. Gdy oboje zyskają pewność, iż w tej intymnej sytuacji mężczyzna dołączy do pewnego stopnia odzyskać kontrolę nad przebiegiem procesów wiodących ku ejakulacji, mogą posunąć się o krok dalej i kontynuować uciskanie we wstępnej fazie zbliżenia. Siedząca na biodrach mężczyzny i uniesiona lekko na kolanach partnerka wprowadza członek do pochwy. Teraz oboje powinni powstrzymać się od wszelkich ruchów.

Gdy kobieta poczuje, że partner zbliża się do ejakulacji, musi unieść się do góry, by ucisnąć zotąd członek. Ćwicząca para powtarza całą procedurę co najmniej trzykrotnie, po czym pozwala na wytrysk. Jeśli, pomimo opóźniających wysiłków obojga, dojdzie do przedwczesnego wytrysku, żadne z partnerów nie powinno dopatrywać się w tym katastrofy. Nic tak skutecznie nie torpeduje terapii jak atmosfera niepokoju, rozczarowania, oczekiwań i krytycyzmu. Dzięki systematycznym ćwiczeniom oraz wyrozumiałości i wsparciu partnerki mężczyzna stopniowo odzyska zaufanie do siebie i zdolność opóźniania ejakulacji.

Jeśli trzy (lub więcej) sesje ćwiczeń na opisanym, wstępnym etapie zbliżenia przyniosą wyraźną poprawę, partnerka może spróbować łagodnych, powolnych ruchów. Czując jednak, że mężczyzna osiągnie za chwilę punkt bez powrotu, powinna zaniechać ruchów, unieść się do góry i ucisnąć członek partnera, zanim ponownie podejmie zbliżenie i przerwane ruchy.

Para powinna powtarzać to ćwiczenie tak długo, aż pozostającym w zbliżeniu

mężczyźnie uda się podtrzymać erekcję przed wytryskiem nawet do piętnastu minut. Im silniej oboje zaangażują się w ten etap programu, tym bardziej prawdopodobne, że uda się skutecznie pokonać niepożądane wzorce męskich zachowań seksualnych. Najważniejsze, by w trakcie ćwiczeń nie przejmować się ewentualnymi, przedwcze-

Metoda uciskowa

Podstawowa wersja metody uciskowej okazuje się bardzo pomocna w partnerskiej terapii przedwczesnego wytrysku. Rola wiodąca należy do partnerki, która uciska członek między przyłożoną od spodu, tuż pod żołędzia poduszczką kciuka a opuszką palca wskazującego, przyłożoną nad górną krawędzią żołędzi; palec środkowy równoległy do wskazującego biegnie wzdłuż członek. Naciskają wyłącznie opuszki obu palców i kciuka (należy unikać obejmowania członek oraz chwytania go całą dłońią), zaś sam ucisk, dość zdecydowany, powinien trwać co najmniej cztery sekundy. Nie wolno uciskać boków członek.

Jeśli partnerka czuje się niepewnie, odpowiednią siłę nacisku może wskazać sam mężczyzna. Ten prosty zabieg powinien nieco osłabić erekcję i opóźnić fazę ejakulacji. Partnerka uczy się z czasem wychwytywać i rozpoznawać sygnały świadczące o tym, że mężczyzna zbliża się do „punktu bez powrotu”, lecz początkowo może jej o tym powiedzieć sam partner.

snymi wytryskami, lecz brać je z humorem i optymizmem.

Skoro tylko partnerom uda się znacząco przedłużyć zbliżenie i w bezpiecznej atmosferze coraz silniej akcentować miłosne pchnięcia i ruchy, powinni przejść do innych form uciskania, nie wymagających - jak to było dotychczas - przerywania zbliżenia. Teraz partnerka (lub sam mężczyzna) uciska nasadę członek, przykładając poduszczkę kciuka bezpośrednio nad moszną, a ustawionymi równoległe palcami - wskazującym i środkowym - naciska po przeciwnej stronie członek. Podobnie jak do tej pory, nie wolno uciskać boków tego wrażliwego narządu.

Na koniec ćwicząca para może spróbować zbliżenia w innych pozycjach, w razie konieczności stosując technikę uciskową, zwłaszcza jeśli partner znajdzie się „na górze”, bowiem takie ułożenie bardziej sprzyja przedwczesnej ejakulacji. Metodę uciskową można włączyć do opisanych w poprzednich paragrafach ćwiczeń rozwijających zmysłową wrażliwość, odwołując się do jej pomocy na którymkolwiek z etapów, jeśli tylko zaistnieje taka konieczność.

Wielu mężczyzn pragnęłoby przedłużyć miłosne seanse odwołując moment ejakulacji tak długo, aż oni sami i ich partnerki będą gotowi do przeżycia orgazmu. W wielu wypadkach pomagają rozwijające zmysłowość ćwiczenia, dzięki którym poznajemy właściwości dotyku i rozkosze odbywanych bez pośpiechu zbliżeń, wzbogacających nasze osobiste relacje seksualne.

Zaburzenia orgazmu

Kłopoty z osiągnięciem orgazmu, nieobecne wielu paniom, mają rozmaite przyczyny, lecz większość z nich można pokonać dzięki wzmocnieniu poczucia własnej wartości, nowemu, bardziej zmysłowemu podejściu do własnego ciała i jego naturalnych reakcji, a także dzięki zgodzie obu zainteresowanych stron na poznawanie i rozwijanie bardziej satysfakcjonujących form miłosnego współżycia.



Kobieta, która miewa trudności z doświadczaniem orgazmu czy utraciła lub nie zdążyła rozwinąć przyrodzonej umiejętności przeżywania rozkoszy, może rozważyć kilka przedstawionych niżej sugestii, które okazały się pomocne w osiągnięciu spełnienia.

Po pierwsze, powinna opanować i polubić sztukę samozaspokajania, i chodzi tu nie tyle o autostymulację, lecz o poznanie i akceptację ogromnego potencjału zmysłowości, jaki kryje jej ciało. Automasaż, głaskanie, czuły dotyk, nawilżanie skóry aromatycznymi emulsjami i kremami, próba pokochania samej siebie - wszystko to pomaga w stworzeniu pozytywnego obrazu ciała i podbudowaniu poczucia własnej wartości. Jeśli jest z natury nieśmiała lub żywi negatywne uczucia wobec własnych narządów płciowych, dzięki poznawaniu wychytanych zakątków za pomocą lustra i dłoni uwolni się z czasem od zahamowań i nauczy akceptować nawet najbardziej intymne szczegóły własnej fizyczności.

Skoro tylko stworzy pozytywny obraz własnego ciała i obdarzy go zaufaniem, zechce być może spróbować autostymulacji, głaszcząc, pocierając i obdarzając pieszczotami swe intymne wargi czy okolice łechtaczki, przekonując się w ten sposób, jaki nacisk i ruchy budzą najsilniej podniecenie. Im więcej zmysłowości potrafi nadać temu doświadczeniu, tym bogatsze i bardziej spontaniczne będącej reakcje. Powinna znaleźć dość czasu na regularne seanse samo-

zaspokajania, pozwalając swym dłoniom pobudzać zmysłowość całego ciała: twarzy, szyi, piersi, brzucha, ud, pośladków, łona i intymnych warg.

Tworząc odpowiedni nastrój warto poprzedzić pieszczoty aromatyczną kąpielą, która rozkosznie odpręży po trudach dnia umysł i ciało. Tuż po niej miłośnikawilżyłskórę pachnącym balsamem, nadającym miękkość, gładkość i blask. Odświeżona pani może wycofać się do ciepłego, prywatnego zaciszasypialni, najlepiej oświetlonego jedynie płomykami świec, z nastrojową, kojącą lub pobudzającą muzyką w tle.

Nadchodzi pora na podróż do świata erotycznych fantazji, wyczarowującego wszelkie obrazy, jakie tylko potrafią wzmagać podniecenie. Niektórym paniom trudno przywołać i poddać się urokom takich wyobrażeń, wskutek poczucia winy lub po prostu z braku odpowiedniego źródła erotycznej inspiracji. Panie, które czują się winne z powodu wybujałości własnej wyobraźni, powinny sięgnąć po książkę Nancy Friday *My Secret Garden* [Mój tajemny ogród]. Opisane na jej kartach wyniki rzetelnych badań autorki wskazują na ogromne bogactwo i różnorodność kobiecych fantazji erotycznych: zabawnych, dziwacznych, subtelnych i gwałtownych, lecz niezmiennie dowodzących nieograniczonej, erotycznej inwencji. Być może warto również spróbować poznania własnych reakcji seksualnych za pomocą wibratora.

Nauka odprężania

< Kiedy poznasz i zaakceptujesz reakcje własnego ciała oraz zmysłowe i erotyczne przyjemności dotyku i gry wstępnę, kiedy zapomnisz o niepokoju o własną „sprawność” czyjej rezultaty, możesz niespodziewanie zauważyć, że twoja zdolność doświadczania orgazmu znacząco wzrosła.

Wiele kobiet nie może doświadczyć orgazmu tylko dlatego, że w głębi duszy żywi obawy przed pełną spontanicznością, przez utratę kontroli nad własnym ciałem. W tym przypadku może pomóc próba uwolnienia orgazmicznych reakcji w bezpiecznym, prywatnym zaciszu: głęboki oddech i westchnienia, nieskrępowane, wyrażające potęgę uczuć ruchy i gesty, namiętne słowa i okrzyki pomogą pokonać lęk przed ztraceniem i przygotują do doświadczenia orgazmu w ramionach kochanka.

Dzięki technikom samozaspokajania kobieta poznaje swe własne, niepowtarzalne reakcje seksualne, ucząc się stopniowo, iż zdolność przeżywania orgazmu wypływa z jej naturalnego potencjału, nie uzależniając rozkoszy od tego, co podczas miłostnego spotkania robi jej seksualny partner. Głębsze i pełniejsze rozumienie istoty swych fizycznych i erotycznych reakcji może potem wykorzystać do wzbogacenia własnego związku seksualnego.

Jeśli „orgazmiczna dysfunkcja” kobiety rozwija się na podłożu braku porozumienia w związku, obojgu partnerom z pewnością przyniosą korzyść rozwijające zmysłowość ćwiczenia. Dzięki nim oboje odkryją ponownie lub nauczą się sztuki dotykania swych ciał w sposób jak najbardziej zmysłowy, nie zaś czysto seksualny. Duże znaczenie ma także swobodny, niezobowiązujący dotyk narządów płciowych, podczas którego partnerka może pokazać mężczyźnie własne sposoby stymulacji wzmagającej podniecenie i zapewniającej przecięcie rozkoszy.

Długa, niespieszna gra wstępna, wzbogacana mnóstwem pocałunków, pobudzaniem lechtaczki i pieszczotami oralnymi, traktowanymi jak zmysłowe przyjemności, a nie mechanicznastymulacja w celu osiągnięcia i doprowadzenia do orgazmu - wszystko to do-wodzi uczuć partnera, zapewnia kobiecie poczucie spełnienia i wzmacnia jej podniecenie, zanim jeszcze dojdzie do pełnego zbliżenia.

Kobieta w żadnym wypadku nie powinna czuć się zobowiązana do przeżywania orgazmu przy każdej okazji, by zadowolić swego partnera lub dowieść swej namiętności czy temperamentu. Dążenie do rozkoszy za wszelką cenę może jedynie wzbudzić fizyczne i emocjonalne napięcia, skutecznie blokujące spontaniczne, naturalne reakcje.

Ważne, by każda para podjęła próbę rozwiązania pojawiających się konfliktów zanim jeszcze uda się do sypialni, ponieważ skrywane urazy, tłumione pretensje i inne negatywne uczucia nie pozwalają na odprężenie i w znacznym stopniu ograniczają kobiecą zdolność przeżywania orgazmu. Miłość we właściwym momencie, gdy żadne z partnerów nie musi przewyżczać zmęczenia lub walczyć z skutkami stresu, gdy nie przeszkadzają dzieci, wzbogaci seksualne reakcje obojga.

Panie niezadowolone do przeżywania orgazmu w ogóle, niezależnie od rodzaju stymulacji (przypadłość określana mianem anorgazmii), a jednocześnie pragnące zmiany tej sytuacji, powinny zwrócić się o poradę do doświadczonego seksu

Leczenie pochwy

Dla niektórych pań zbliżenie bywa doświadczeniem nieprzyjemnym, a nawet bolesnym. W rzadkich przypadkach, kiedy mamy do czynienia z przypadłością zwaną pochwicą, bywa wręcz niemożliwe wskutek niezależnych od woli skurczów mięśni okalających pochwę. Wiele pań nękanych takimi problemami ma poza tym całkowicie normalne reakcje seksualne oraz bez trudu osiąga orgazm w wyniku innych form pobudzenia, takich jak masturbacja lub pieszczoty oralne.

Pochwicą występuje znacznie częściej u młodych kobiet. Mimo to jej objawy mogą pojawić się w każdym wieku, wzbudzając poważny niepokój u kobiety i jej partnera, którzy - pod każdym innym względem - są całkowicie zadowoleni ze swej partnerskiej relacji. Przy dolegliwościach szczególnie poważnych kobieta nie może używać tamponów, niektórych środków antykoncepcyjnych, a nawet wprowadzić do pochwy własnego palca, a badanie lekarskie staje się niemożliwe bez zastosowania środka uspokajającego lub narkozy.

Gdy mimowolnie skurcze nigdy nie pozwalały na pełne zbliżenie, przypadłość nosi miano pochwy pierwotnej. Jeśli kobieta była dawniej zdolna do zbliżenia, a niepokojące objawy pojawiły się dopiero później, mamy do czynienia z pochwicą wtórną.

O rozwoju tej dolegliwości decydują rozmaite, często bardzo złożone przyczyny. Jeśli ma charakter pierwotny, źródła problemów leżą zapewne w niekorzystnych warunkowaniach z okresu dzieciństwa lub dojrzewania, w postawach rodziców lub wpływie religii, które wzbudziły negatywne uczucia wobec seksu w ogóle lub własnych narządów płciowych w szczególności.

Do innych powodów należą: silny uraz psychiczny spowodowany gwałtem lub seksualnym napastowaniem w okresie dzieciństwa, bolesne i nieprzyjemne badanie gine-

kologiczne w wieku dojrzewania, nasilony lęk przed zajściem w ciążę lub zakażeniem się chorobą przenoszoną drogą płciową. Pochwicą wtórna może rozwinąć się wskutek poważnej infekcji w obrębie narządów płciowych, ciężkiego porodu lub innych przyczyn patologicznych, które początkowo sprawiły przy zbliżeniu ból, a w konsekwencji wywołały utrwaloną, mimowolną reakcję mięśniową. W takim przypadku pozostaje obawa przed zbliżeniem, które zaczyna trwale kojarzyć się z bólem.

Niezależnie od przyczyn dolegliwości kobieta powinna poprosić o poradę doświadczonego ginekologa, który wykluczy przyczyny czysto fizyczne lub fizjologiczne, jak wady wrodzone, choroby lub infekcje.

Pochwicę niemal zawsze udaje się wyleczyć, jeśli tylko kobieta oraz jej partner (jeśli takowego posiada) decydują się zwrócić o pomoc do specjalisty i poddać się terapii psychoseksualnej. Wobec złożoności psychologicznych przyczyn i konfliktów, odpowiadających za rozwój tej dolegliwości, oraz konieczności ustalenia jej pierwotnego lub wtórnego charakteru, wypada doradzić, by wnikliwe rozpatrzenie sprawy powierzyć dobremu psychoterapeucie. Po ustaleniu istoty problemów potrafi on zaproponować kobiecie i jej partnerowi rodzaj terapii najbardziej stosowny do ich potrzeb.



Wzajemne zrozumienie

^ Dzięki czułemu dotykowi, wzajemnemu wsparciu oraz zmianie utrwalonych wzorów zachowań można za pośrednictwem prostych ćwiczeń i technik zrozumieć i pokonać takie problemy jak przedwczesny wytrysk czy mimowolne skurcze pochwy.

Antykoncepcja

Rzetelna wiedza o metodach antykoncepcji jest istotna dla osób aktywnych seksualnie. Warto jednak pamiętać, iż żaden ze środków zapobiegania ciąży nie jest stuprocentowo pewny, a większość metod nie chroni przed zakażeniem wirusem HIV i innymi chorobami przenoszonymi drogą płciową. Na szczególną uwagę zasługuje prezerwatywa – nieoceniony atrybut bezpiecznego seksu.

Dzisiaj możemy wybierać wśród szerokiego asortymentu metod naturalnych oraz hormonalnych, mechanicznych i chemicznych środków antykoncepcyjnych, w większości łatwo dostępnych na rynku. W wyborze najbardziej właściwego pomoże doświadczony lekarz ginekolog. Może się też zdarzyć, że zmiana stylu życia i osobistych potrzeb lub problemy zdrowotne skłonią nas do porzucenia stosowanej dotychczas metody lub środka antykoncepcyjnego na rzecz innego.

Ważne, aby każda osoba aktywna w dziedzinie seksu zajęta wobec antykoncepcji i ryzyka zakażenia chorobami przenoszonymi drogą płciową postawiła nacechowaną rozważą i odpowiedzialnością. Nie zapominać, iż niektóre formy regulacji poczęć mogą powodować trudne do zlekceważenia problemy zdrowotne, toteż przy wyborze metody dostosowanej do naszej sytuacji i potrzeb zawsze trzeba uwzględnić takie czynniki jak stan zdrowia, waga, wiek i tryb życia.

Z drugiej strony warto pamiętać, że na pewne, choćby nieznaczne, ryzyko wystawia nasze zdrowie także ciąża i poród, nie mówiąc już o stresujących konsekwencjach nieoczekiwanej „wpadki”. Rozmaitość dostępnych metod antykoncepcyjnych utrwala podjęcie decyzji i daje większą gwarancję, że wybrana forma zapobiegania ciąży będzie optymalnie dostosowana do konkretnej sytuacji i potrzeb obojga partnerów.

Podane niżej informacje na temat skuteczności oparto na teoretycznej liczbie nieplanowanych ciąży, których można by oczekiwać w skali roku w odniesieniu do stu par stosujących podczas regularnego współżycia określoną metodę antykoncepcji. Nieumiejętne czy niewłaściwe stosowanie wybranej metody znacznie zwiększa ryzyko niepowodzenia.

METODY HORMONALNE

Pigułka antykoncepcyjna

Od początku lat sześćdziesiątych pigułkę antykoncepcyjną stosowały miliony kobiet. Oblicza się, iż w chwili obecnej tą metodą zabezpiecza się przed niepożądaną ciążą ponad 60 milionów pań na całym świecie. Stosowana prawidłowo pigułka jest niezwykle pewna – jej skuteczność sięga 99%. Jej największa zaleta polega na tym, że nie trzeba martwić się każdorazowo o zabezpieczenie (oczywiście pod warunkiem, że kobieta przyjmuje pigułkę w określone dni i o właściwych porach), co w sposób naturalny zakłóca spontaniczność gry miłosnej i zbliżeń.

Pigułka antykoncepcyjna powoduje zmiany w przebiegu cyklu menstruacyjnego. Większość zawiera – w różnych proporcjach – dwa składniki: progestagen i syntetyczny estrogen, będące odpowiednikami kobiecych hormonów płciowych: progesteronu i estrogenów, wytwarzanych naturalnie w ciągu całego cyklu. Substancje czynne pigułki nie dopuszczają do owulacji i sprawiają, że śluz szyjki macicy skutecznie powstrzymuje plemniki.

Pigułkę zawierającą kombinację dwóch hormonów przyjmuje się codziennie w ciągu trzech pierwszych tygodni trwającego 28 dni cyklu menstruacyjnego, po czym następuje siedmiodniowa przerwa. Na rynku środek ten dostępny jest w trzech formach: jednofazowej, dwufazowej i trójfazowej. Pigułka jednofazowa uwalnia stałą dawkę hormonów. Pigułki dwufazowe i trójfazowe uwalniają różne ilości hormonów w zależności od fazy cyklu, wierzniej naśladując zachodzące podczas niego naturalne zmiany hormonalne.

Skuteczność pigułki dwuhormonalnej maleje, gdy zostanie przyjęta z opóźnieniem

dłuższym niż 12 godzin, bądź gdy kobieta cierpi na wymioty czy biegunkę, zmniejszające wchłanianie hormonów z przewodu pokarmowego. Na jej skuteczność ujemnie wpływają także niektóre leki, zwłaszcza antybiotyki, środki nasenne i przeciwbólowe. Dla pewności we wszystkich tych przypadkach zaleca się stosowanie do końca cyklu innych, „wspomagających” form antykoncepcji.

Wyniki niektórych badań wskazują, iż przyjmowanie pigułki antykoncepcyjnej nieznacznie zwiększa ryzyko wystąpienia chorób krążenia oraz raka wątroby i szyjki macicy, lecz jednocześnie wydaje się ona chronić przed rakiem jajnika i trzonu macicy (endometrium), torbielami jajników, łagodnymi guzami piersi, włókniakami oraz ciążą pozamaciczną. Specjaliści różnią się w opiniach na temat związku przyjmowania pigułki hormonalnej z rakiem piersi.

Wszystkie panie stosujące hormonalne metody antykoncepcyjne powinny regularnie przeprowadzać kontrolę piersi, poddawać się badaniom cytologicznym i raz na pół roku kontrolować ciśnienie krwi oraz wagę ciała.

Dwuhormonalna pigułka antykoncepcyjna wykazuje czasem niebezpieczne działanie uboczne, zwiększając niebezpieczeństwo zakrzepów w naczyniach tętniczych i żylnych. Na powikłania naczyniowe bardziej narażone są panie powyżej 35 roku życia, palące i posiadające dużą nadwagę. Lekarze na ogół nie przepisują tego środka kobietom należącym do wspomnianych grup ryzyka. Do innych sygnalizowanych objawów ubocznych stosowania pigułki należą: nadwrażliwość piersi, wahania nastroju, wzrost wagi, zatrzymanie wody w ustroju oraz spadek popędu płciowego. Wśród pań stosujących pigułkę antykoncepcyjną występują częściej infekcje pochwy, na przykład drożdżycy.

Minipigułka (Mini-Pill)

Kolejnym hormonalnym środkiem antykoncepcyjnym jest progestagenowa minipigułka. Zawiera ona jedynie minimalną skuteczną dawkę hormonu, toteż - aby zapobiegać zapłodnieniu - trzeba ją przyjmować codziennie o tej samej porze, w ostateczności z opóźnieniem nie większym niż trzy godziny. Objawy uboczne występują rzadziej niż przy pigułce dwuhormonalnej, ale minipigułka jest też mniej skuteczna (wskaźnik niepowodzeń sięga czterech procent).

Minipigułka nie zawiera estrogenu - hormonu obarczanego odpowiedzialnością za rozwój zakrzepów w naczyniach tętniczych i żylnych. Uważa się jednak, że w stopniu większym niż pigułka dwuhormonalna zwiększa ryzyko wystąpienia raka szyjki macicy, zwłaszcza u kobiet, które przyjmują ten środek dłużej niż pięć lat. Niektóre stosujące minipigułkę panie informują o nieregularnych menstruacjach oraz nieznacznych krwawieniach w innych okresach cyklu.

Implanty podskórne

Inną hormonalną metodą kontroli urodzeń są implanty. Sześć maleńkich, giętkich kapsulek wstrzykiwa się pod skórę na ramieniu. Jest to zabieg ambulatoryjny, wykonywany ze znieczuleniem miejscowym. Kapsułki, raz umieszczone na swym miejscu, uwalniają niewielkie dawki progestagenu bezpośrednio do krwiobiegu. Implanty, rzadko powodujące uczucie dyskomfortu, skutecznie zapobiegają ciąży przez pięć lat, bez konieczności stosowania dodatkowych zabiegów. Mogą powodować zaburzenia menstruacyjne, jak zbyt obfite lub nieregularne krwawienia, oraz wzrost wagi. Inna niedogodność polega na tym, iż ich wyjęcie lub wymiana wymaga zabiegu z zakresu małej chirurgii.

Po usunięciu kapsułek płodność kobiety szybko powraca do normy. Implanty nie zawierają estrogenu, toteż zaleca się je paniom, które nie mogą przyjmować pigułek dwuhormonalnej.

Zastrzyki hormonalne

Ta metoda antykoncepcji polega na domięśniowym wstrzyknięciu progestagenu w ciągu pierwszych pięciu dni menstruacji. Zastrzyk hormonalny zapewnia ochronę przed niepożądaną ciążą przez osiem do dwunastu tygodni. Choć skutecznością dorównuje pigułce dwuhormonalnej, bywa zazwyczaj zalecany tylko w szczególnych wypadkach: u kobiet, które niewiele wcześniej otrzymały szczepionkę przeciwko różyczce (ewentualna ciąża groziłaby poważnymi wadami płodu); u pań, których partnerzy poddali się niedawno sterylizacji (do chwili, gdy testy potwierdzą brak plemników w płynie nasiennym), oraz takich, które z jakichkolwiek względów nie mogą stosować innych środków antykoncepcyjnych. Po wstrzyknięciu hormonu jego działaniu nie sposób już zapobiec, a czas powrotu do płodności może się przedłużyć. Do najczęściej notowanych efektów ubocznych należą: zaburzenia menstruacyjne, wzrost wagi oraz opóźnienia w odzyskaniu płodności.

METODY BARIEROWE

Spirala

Wkładka wewnątrzmaciczna, popularnie zwana „spirala”, to mały przedmiot w kształcie litery „T”, wprowadzany do jamy macicy poprzez jej szyjkę. Dawniej sądzono, iż wkładka zapobiega zagnieżdżeniu się zapłodnionej komórki jajowej w śluzówce macicy, lecz najnowsze badania dowodzą, że jej podstawowe działanie polega na zmianie składu śluzu szyjki macicy i stworzeniu w jej wnętrzu warunków niekorzystnych dla przetrwania plemników.

Większość wkładek wytwarzanych jest z plastiku lub miedzianego drucika, zwiniętego na plastikowej ramce. Niektóre mają rdzeń ze srebra, inne uwalniają progestagen. Wkładki opatruje się fabrycznie dwoma nylonowymi niciami, które, wyprowadzone przez szyjkę do wnętrza pochwy, pozwalają co miesiąc sprawdzać, czy spirala pozo-

staje na właściwym miejscu. Niektóre jej wersje trzeba wymieniać regularnie co dwa - trzy lata, inne można pozostawiać we wnętrzu macicy nawet do pięciu, a nawet dziesięciu lat. W każdym przypadku konieczne są regularne badania lekarskie.

Wkładkę wewnątrzmaciczną może założyć wyłącznie lekarz. Robi się to najczęściej w trakcie menstruacji, bowiem w tym czasie szyjka macicy jest lekko rozszerzona, a prawdopodobieństwo ciąży u kobiety niezwykle małe. Wkładka może zostać jednak samoistnie wydalona z macicy bezpośrednio po założeniu lub w ciągu trzech następnych miesięcy. Czasem, choć bardzo rzadko, „spirala” może się przemieścić i uszkodzić ściankę macicy. Pojawia się wówczas zwykle ostry ból w dole brzucha i krwawienie z pochwy. Wiele pań stosujących wkładkę skarży się na obfitsze, bardziej bolesne menstruacje, zwłaszcza w pierwszych miesiącach po jej założeniu. Wskutek obecności wkładki kobiece narządy płciowe stają się bardziej podatne na infekcje (na przykład zapalenie przydatków), które, nieleczone, mogą prowadzić do bezpłodności. Z tego powodu nie zaleca się tej metody kobietom młodym, nie posiadającym jeszcze dzieci, lub też takim, których wywiad świadczy o przebytej chorobie wenerycznej.

Wkładka wewnątrzmaciczna, należąca do najpewniejszych środków kontroli poczęć, skutecznością niemal dorównuje pigułce dwuhormonalnej. Jeśli jednak mimo obecności spirali kobieta zajdzie w ciążę, wzrasta ryzyko poronienia, niezależnie od tego, czy wkładka pozostanie w macicy, czy zostanie usunięta. Nie chroni ona przed chorobami przenoszonymi drogą płciową.

Środki plemnikobójcze

Środki plemnikobójcze dostępne są w wielu formach, najczęściej jako kremy, żele, globulki, pianki i kapsułki dopochwowe. Większość środków plemnikobójczych, które można nabyć w aptece bez recepty, zawiera aktywny składnik nonoxylon-9. Zwykle

Wzbogacanie seksu

zapewniają one ochronę tylko na jedno zbliżenie, a przed kolejnym trzeba je zaaplikować ponownie. Używane bez wsparcia innymi metodami mają skuteczność stosunkowo niewielką, ze wskaźnikiem zawodności wahającym się w granicach 25 procent.

Antykoncepcyjną skuteczność środków plemnikobójczych podnosi jednoczesne zastosowanie innej, wspomagającej metody mechanicznej, na przykład prezerwatywy, błony, kapturka lub gąbki. Środki chemiczne mogą powodować niewielkie podrażnienia i odczyny alergiczne u obojga partnerów. Niektóre uszkodzają prezerwatywy, toteż łącząc dwie metody barierowe można używać jedynie zalecanego środka plemnikobójczego.

Diafragma (krążek)

Diafragmę, przypominającą miękką kopułkę z cienkiej gumy, wzmocnioną przy brzegu giętką, metalową sprężynką, umieszcza się w pochwie w ten sposób, aby okrywała szyjkę macicy. Niewątpliwą jej zaletą jest to, iż łatwo zakłada się samodzielnie, lekko ściskając palcami elastyczne boki. Stosowana w połączeniu ze środkiem plemnikobójczym, rozprowadzonym na powierzchni diafragmy przed wprowadzeniem jej do pochwy, staje się bardzo pewnym środkiem antykoncepcyjnym (skuteczność sięgająca 98 procent), a ponadto nie zaburza naturalnej równowagi hormonalnej kobiety. Gdy jednak używamy jej samodzielnie, wskaźnik zawodności wzrasta aż do 15 procent. Diafragmę trzeba pozostawić na miejscu jeszcze przez sześć godzin po zakończeniu zbliżenia, lecz nie dłużej niż dobę. Porcja środka plemnikobójczego musi zostać przed kolejnym zbliżeniem uzupełniona.

Diafragma wykonana jest ze stosunkowo cienkiej gumki, toteż przed każdym użyciem warto uważnie sprawdzić, czy nie widać żadnych uszkodzeń, pęknięć czy przetarć. Co sześć miesięcy trzeba także skorygować jej rozmiar, pamiętając, iż wskutek porodu, poronienia, czy wzrostu lub utraty wagi więk-

szych niż 3 kg używana dotychczas diafragma może utracić swą skuteczność. W takim przypadku trzeba jak najszybciej dobrać nowy, odpowiedni rozmiar. Niektórym paniom samodzielne założenie diafragmy może sprawiać początkowo trudności. Wkładana przed zbliżeniem może zaburzać naturalność i spontaniczność gry miłosnej. Niektóre panie radzą sobie z tym problemem zakładając diafragmę z pewnym wyprzedzeniem, choć w tym miejscu wypada przypomnieć, iż środek plemnikobójczy po trzech godzinach traci wiele ze swej skuteczności, a wówczas, tuż przed rozpoczęciem zbliżenia, trzeba dodać kolejną jego porcję.

Diafragma wywiera nacisk na pęcherz, toteż nie zaleca się jej kobietom cierpiącym na powracające zapalenia pęcherza i inne infekcje układu moczowego. Środka tego nie toleruje również niewielka grupa pań uczulonych na gumę. Diafragma pozostawiona zbyt długo we wnętrzu pochwy, zwłaszcza podczas menstruacji, może wywołać objawy wstrząsu toksycznego.

Kapturek

Kapturek, działający na identycznej zasadzie jak diafragma, ma mniejsze rozmiary i ściślej okrywa szyjkę macicy. Także pod względem skuteczności można go porównać z diafragmą, zaś środkiem godnym polecenia i zaufania staje się dopiero wtedy, gdy jego mechaniczne działanie wspomaga środek chemiczny. Kapturka nie wolno zdejmować przez sześć godzin po zakończeniu stosunku. Przed kolejnym zbliżeniem zawsze trzeba dodać kolejną porcję substancji plemnikobójczej. Podobnie jak w przypadku diafragmy, główną wadą zakładanego przed zbliżeniem krążka jest konieczność przerwania spontanicznej gry miłosnej.

Prezerwatywa

Prezerwatywa należy do najstarszych form antykoncepcji. W ostatnich czasach przeżywa prawdziwy renesans popularności, doowiedziano bowiem, iż właśnie ona zapewnia

skuteczną ochronę przed AIDS i innymi chorobami przenoszonymi drogą płciową. Produkowane z cienkiej gumki lateksowej prezerwatywy mają na końcu zbiorniczek na nasienie. Dla zapewnienia optymalnej ochrony, kondom powinien znaleźć się na swym miejscu przed jakąkolwiek formą kontaktu narządów płciowych. Wyciskając powietrze ze wspomnianego zbiorniczka (poprzez uciśnięcie palcami) rozwijamy prezerwatywę ku podstawie wzwiedzonego członka. Tuż po ejakulacji męczyzna powinien wyczołgać go z pochwy, mocno przytrzymując brzeg prezerwatywy, tak by nasienie nie przedostało się do pochwy.

Kondom wolno zwilżać jedynie środkami na bazie wody, ponieważ substancje tłuszczowe mogą doprowadzić do uszkodzenia gumy. W przypadku prezerwatywy fabrycznie powleczonych środkiem plemnikobójczym dodatkowe zwilżanie zazwyczaj nie jest konieczne. Z kondomem zawsze obchodzimy się ostrożnie, zawczasu się upewniając, że nie widać na nim najmniejszych uszkodzeń czy oznak starzenia się gumy. Nigdy nie nosimy go w kieszeniach czy portfelach, gdzie łatwo mogą zostać uszkodzone.

Niektórzy panowie twierdzą, że prezerwatywy w znacznym stopniu ograniczają doznania towarzyszące zbliżeniu. W dzisiejszych czasach, gdy produkuje się z bardzo cienkiego lateksu, problem powoli traci na znaczeniu. Można też spojrzeć na niego z innej strony: ograniczenie bodźców bywa zaletą dla panów skłonnych do przedwczesnej ejakulacji lub pragnących przedłużyć zbliżenie. Zakładanie prezerwatywy staje się czasem zabawnym elementem gry miłosnej, nie pozbawiającym jej spontaniczności.

Z wyjątkiem niezwykle rzadkich przypadków uczulenia na gumę, właściwie brak przeciwwskazań do stosowania tego środka antykoncepcyjnego. Prezerwatywy odgrywają nieocenioną rolę w praktykach bezpiecznego seksu. Używane prawidłowo chronią przed niepożądaną ciążą w 98 procentach przypadków.

Prezerwatywa damska

Prezerwatywa dla kobiet stanowi pewną innowację w dziedzinie regulacji poczęć. Jej niewątpliwą zaletą jest fakt, że podobnie jak prezerwatywa męska, zapobiega szerzeniu się zakażeń przenoszonych drogą płciową, nie wytaczając wirusa HIV.

Prezerwatywa damska wygląda jak dość obszerne rurka długości około 17,5 cm, na jednym końcu zamknięta. Zaopatrzone są w dwa stałe pierścienie: mniejszy, wprowadzany do wnętrza pochwy tak głęboko, by zabezpieczyć szyjkę macicy, oraz większy, pozostający na zewnątrz i wspierający się owargisromowepodczaszbliżenia. Prezerwatywy damskie, powlekane fabrycznie substancją nadającą poślizg, produkuje się z miękkiego poliuretanu, cieńszego od lateksu, a zatem w mniejszym stopniu ograniczającego intensywność odczuwania bodźców. Większe i luźniejsze od swych męskich odpowiedników, nie kępują ani nie uciskają narządów płciowych, choć także i one minimalnie osłabiają siłę doznań.

Wielu paniom wydają się dość niewygodne, mają jednak tę dodatkową zaletę, że męczyzna nie musi wycofywać się natychmiast po ejakulacji, jak w przypadku prezerwatywy klasycznej. Poliuretan góruje nad lateksem wytrzymałością i trwałością, pęka więc podczas stosunku rzadziej. Dzięki obfitemu dodatkowi substancji poślizgowej środek ten nadaje się znakomicie dla pań po porodzie lub cierpiących na suchość pochwy, na przykład w okresie menopauzy. Niektóre badania wskazują, iż prezerwatywa damska dorównuje efektywności męskiej, wyniki innych zdają się sugerować, że jej skuteczność jest znacznie mniejsza, a wskaźnik niepowodzeń sięga nawet 25 procent.

Gąbka

Gąbki wykonano z miękkiej pianki polietylenowej, nasączonej plemnikobójczym noxynolem-9. Tę czynną substancję należy przed użyciem „pobudzić” przez zwilżenie gąbki wodą. Wprowadzona do wnętrza po-

chwy tak głęboko, jak to możliwe, powinna okryć szyjkę macicy. Gąbkę można założyć w dowolnej chwili przed rozpoczęciem zbliżenia i koniecznie wyjąć przed upływem trzydziestu godzin (po zakończeniu stosunku musi pozostawać na miejscu nie krócej niż sześć godzin).

Plemnikobójczy komponent gąbki zabija plemniki w ciągu 48 godzin. Ponieważ najpoważniejszą wadą tego środka antykoncepcyjnego jest jego stosunkowo mała skuteczność (wskaźnik niepowodzeń w granicach 25 procent), należy go używać w połączeniu z prezerwatywą, co znacznie zmniejsza ryzyko nie planowanej ciąży. Niewielka grupa pań, w granicach trzech - pięciu procent, reaguje alergicznie na środek plemnikobójczy.

ANTYKONCEPCJA PO STOSUNKU

Pigułka po stosunku

Gdy kobieta nie pomyślała zawnazasu o odpowiednich środkach zapobiegawczych, bądź też podejrzewa, iż zastosowana metoda ochrony zawiodła, a obawia się zajścia w ciążę, może poprosić lekarza o tzw. pigułkę po stosunku. Ten „ratunkowy” środek antykoncepcyjny, odmianę tabletki hormonalnej, trzeba przyjąć w dwóch dawkach, to jest zażyć o ściśle określonych porach dwie tabletki. Pierwszą pigułkę przyjmuje się w ciągu 72 godzin po stosunku, drugą - 12 godzin później. Trzeba liczyć się z możliwością wystąpienia nudności i wymiotów.

Jeśli doszło do wymiotów, bywa czasem konieczne przyjęcie dodatkowej dawki, bowiem mogły nastąpić zaburzenia we wchłanianiu hormonów z układu pokarmowego. Wydaje się, że pigułka po stosunku nie wywołuje żadnych innych objawów ubocznych, choć pewne przeciwwskazania mogą dotyczyć pań, którym z różnych względów odradza się stosowanie metod antykoncepcji hormonalnej. Nie wiemy jeszcze nic pewnego o ewentualnym wpływie na rozwój pło-

du w przypadku, gdyby pigułka po stosunku zawiodła.

Wkładka po stosunku

Jako „ratunkowy” środek antykoncepcyjny bywa także stosowana wkładka wewnątrzmaciczna, mająca tę zaletę, iż można jej użyć w ciągu pięciu dni po stosunku lub w ciągu pięciu dni po uwolnieniu komórki jajowej. Metody tej nie stosuje się u pań, które nie mają jeszcze dzieci oraz w przypadkach, gdy istnieje ryzyko zakażenia kłórkółwiek z chorób przenoszonych drogą płciową, na przykład w następstwie gwałtu. Jako środek antykoncepcyjny po stosunku, zastosowany w odpowiednim czasie, wkładka wewnątrzmaciczna wykazuje stu procentową skuteczność.

STERYLIZACJA

Sterylizacja należy do najskuteczniejszych, lecz zarazem najbardziej drastycznych metod kontroli urodzin, bo choć teoretycznie pozostaje zabiegiem odwracalnym, nie ma żadnej gwarancji, że poddana jej osoba kiedykolwiek odzyska utraconą płodność. Jest to więc opcja dla osób, które posiadają już potomstwo. Odradza się ją zdecydowanie ludziom młodym i nie posiadającym dzieci, bowiem jeśli w przyszłości zmienią zdanie i zechcą założyć rodzinę, zabieg przywrócenia płodności może się nie powieść. Przed poddaniem się sterylizacji trzeba koniecznie zasięgnąć rady specjalisty.

Sterylizacja męska (wasektomia)

Wasektomia jest stosunkowo prostym zabiegiem chirurgicznym, przeprowadzanym ze znieczuleniem miejscowym i trwającym około 15 minut. Polega na przecięciu i podwiązaniu nasieniowodów - przewodów wyprowadzających nasienie z jąder. Większość mężczyzn powraca do pełni zdrowia i normalnej aktywności w jeden - dwa dni po zabiegu.

Przez sześć do ośmiu tygodni po przeprowadzeniu zabiegu męski płyn nasienny

Krótki przewodnik po antykoncepcji

METODA: **Pigułka dwuhormonalna**

Wady:

- x Dość często notowane objawy uboczne: wahania nastroju, nudności, wzrost wagi ciała, obniżenie popędu płciowego, bóległowy.
- x Podwyższenie ryzyka zakrzepów w naczyniach krwionośnych, zwłaszcza u kobiet po 35 roku życia, z nadwagą i palących.
- x Domniemany wzrost ryzyka chorób układu krążenia oraz złośliwych nowotworów wątroby, piersi i szyjki macicy.

Zalety:

- Bardzo skuteczny środek antykoncepcyjny.
- Chroni przez rakiem jajników i trzonu macicy.
- Mniej obfite menstruacje.
- Zmniejszone ryzyko torbieli jajników.

METODA: **Min/pigułka**

Wady:

- x Nieznacznie zwiększone ryzyko torbieli jajników.
- x Mniej skuteczna niż pigułka dwuhormona/na.
- x Domniemany wzrost ryzyka rozwoju raka piersi.

Zalety:

- Domniemana ochrona przed rakiem jajników.
- Objawy uboczne słabsze niż w przypadku pigułki dwuhormona/nej.

METODA: **Implanty hormonalne**

Wady:

- x U niewielkiej grupy kobiet komplikacje przy wszywaniu i usuwaniu imp/antów.
- X Obfite, nieregularne lub zanikające menstruacje.
- X Wzrost wagi dala.

Zalety:

- Nie zakłócają spontaniczności zbliżeń seksualnych.
- Zapewniają skuteczną ochronę przed nieplanowaną ciążą przez pięć lat lub do chwili usunięcia.

METODA: **Zastrzyki hormonalne**

Wady:

- x Obfite, nieregularne iub zanikające menstruacje.
- x Wzrost wagi ciała.
- x Opóźnienia w odzyskaniu płodności.

Zalety:

- Zmniejszenie ryzyka zachorowania na raka jajników i trzonu macicy.
- Mniejsze ryzyko torbie/i/jajników.
- v Nie zakłóca spontaniczności zbliżeń seksualnych.

METODA: **Wkładka wewnątrzmaciczna (spirala)**

Wady:

- x Zwiększone ryzyko zapalenia przydatków oraz innych infekcji w obrębie narządów płciowych.
- x Wzrost ryzyka ciąży pozamacicznej.
- x W wielu przypadkach obfite krwawienia menstruacyjne.

Zalety:

- Bardzo skuteczna metoda kontroli urodzeń.
- Po usunięciu brak opóźnienia w odzyskaniu płodności.

METODA: **Diafragma (krążek)/Kapturek**

Wady:

- x Nieznaczne ryzyko rozwoju wstrząsu toksycznego.
- x Może zaburzać spontaniczność seksualnego zbliżenia.
- x Niepewna w przypadku stosowania bez środka plemnikobójczego.

Zalety:

- Nie zaburza naturalnej równowagi hormonalnej organizmu kobiety.
- Stanowi ochronę przed zakażeniem brodawczakiem ludzkim.
- W pewnym stopniu chroni przed rakiem szyjki macicy.
- Stanowi ochronę przed zakażeniem wirusem HIV i innymi chorobami przenoszonymi drogą płciową, zwłaszcza stosowana wraz ze środkiem plemnikobójczym.

METODA: **Prezerwatywa**

Wady:

- x Może pęknąć lub przetrzeć się podczas stosunku.
- x Może zaburzać spontaniczność seksualnego zbliżenia.

Za/ety:

- Chroni przed wirusem HIV i innymi chorobami przenoszonymi drogą płciową.

METODA: **Gąbka**

Wady:

- x Stosunkowo mała skuteczność.

Za/ety:

- Po założeniu można ją usunąć w ciągu 24 godzin.

METODA: **Wasektomia (sterylizacja męska)**

Wady:

- x W zasadzie nieodwracalna utrata płodności.
- x Skutki natury psychologicznej.

Zalety:

- Całkowite uwolnienie od obawy przed zapłodnieniem partnerki.

METODA: **Sterylizacja kobieca**

Wady:

- x Zasadniczo trzeba ją uważać za nieodwracalną.
- x Niektóre kobiety skarżą się po sterylizacji na obfite menstruacje.

- x Skutki natury psychologicznej

Zalety:

- Całkowite uwolnienie od obawy przed zajściem w ciążę.

METODA: **Metody naturalne**

Wady:

- x Bez odpowiedniej wiedzy, motywacji i samodyscypliny zbyt zawodne.

Zalety:

- Akceptowane przez większość par, które nie chcą stosować innych środków antykoncepcyjnych.
- Zapewnia zapoznanie się z naturalnymi procesami zachodzącymi w organizmie.

METODA: **Stosunek przerywany**

Wady:

- x Zbyt zawodny.

może jeszcze zawierać plemniki, toteż nie należy rezygnować z innych, alternatywnych metod antykoncepcyjnych aż do czasu, gdy w dwóch pobranych niezależnie próbkach nasienia badanie nie wykaże obecności plemników.

W rzadkich przypadkach dwa końce nasieniowodu mogą zrosnąć się samoistnie, mimo to wasektomię uważa się za jedną z najskuteczniejszych metod zapobiegania ciąży. W ostatnich latach mikrochirurgiczne zabiegi przywracania męskiej płodności po sterylizacji zostają coraz częściej uwieńczone powodzeniem, istnieje jednak ryzyko, że w międzyczasie powstaną we krwi plemnikobójcze antyciata, czyniące męczyznę bezpłodnym. Wasektomię trzeba więc uważać za zabieg o skutkach nieodwracalnych; mogą się jej poddać tylko mężczyźni całkowicie pewni, iż w przyszłości nie zapragną powiększenia swej rodziny.

Sterylizacja kobieca

Polega na przecięciu lub zamknięciu światła jajowodów zaciskami, czyli zablokowaniu drogi, którą komórka jajowa przedostaje się z jajników do jamy macicy. Zabieg wykonuje się zazwyczaj laparoskopowo, poprzez małe nacięcia na boku podbrzusza, tuż nad kością łonową.

Sterylizacja kobieca nie wymaga zazwyczaj pozostania w szpitalu na noc, jej efekt zaś jest natychmiastowy. Przez kilka dni mogą utrzymywać się nieznaczne bóle w dole brzucha, towarzyszące powolnemu rozpraszaniu się gazu, pompowanego do jamy brzusznej podczas zabiegu. Dla wielu pań posiadających dzieci i nie planujących już macierzyństwa sterylizacja bywa prawdziwym wyzwoleniem od lęku przed niepożądaną ciążą. Odradza się ją kobietom młodym i takim, które jeszcze nie rodziły. Niektóre panie po zabiegu zauważają bardziej obfite miesiączki. Zabieg przywracający płodność jest skomplikowany i kosztowny, a ponadto nie zawsze kończy się powodzeniem, choć obecnie około 40-80 procent zabiegów prowadzi do sukcesu. Podobnie

jak w przypadku wasektomii, sterylizację powinny rozważyć tylko kobiety przekonane, iż w przyszłości nie zmienią zdania i nie zechcą powiększyć swej rodziny.

Metody naturalne

Uwolniona w trakcie owulacji dojrzała komórka jajowa potrafi przeżyć we wnętrzu narządów płciowych 24 godziny. Dłużej żyją męskie plemniki, zachowujące zdolność do zapłodnienia nawet przez parę dni, lecz tylko w sprzyjających warunkach. Około sześciu dni przed jajeczkowaniem szyjka macicy zaczyna wydzielać specjalny rodzaj śluzu, który ma za zadanie stworzyć środowisko optymalne dla potrzeb plemników, a przez to ułatwić im pokonanie drogi do macicy. W innych warunkach męskie komórki rozrodcze szybko giną, lecz dzięki obecności śluzu zachowują żywotność nawet do pięciu dni, oczekując w pogotowiu na możliwość zapłodnienia komórki jajowej, skoro tylko znajdzie się w ich zasięgu. Metody naturalne polegają na dokładnej obserwacji zmian w organizmie kobiety, pozwalających ustalić płodną fazę jej cyklu. Na ten czas partnerzy - zakładając, iż aktualnie nie pragną potomstwa - powstrzymują się od współżycia lub też zaczynają stosować mechaniczne bądź chemiczne środki antykoncepcyjne.

Metody naturalne bywają jedynym sposobem planowania rodziny dostępnym dla par, które z powodów moralnych lub religijnych nie chcą stosować innych środków kontroli poczęć. Cenią je również panie pragnące pozostać w zgodzie z naturą, poznając swe ciało i dostrajając się do jego rytmów, kobiety, których nie zadowolają inne środki antykoncepcyjne oraz pary, które aktualnie planują powiększenie rodziny, bowiem współżycie w okresie okołowoulacyjnym daje największe szansę na poczęcie.

Istnieje cały szereg metod naturalnych. Do najbardziej znanych i najszerzej stosowanych należy metoda termiczno-objawowa, określająca okres płodny na podstawie uważnej obserwacji wielu czynników. Należą do nich zmiany temperatury ciała (mierzonej

zwykle tuż po przebudzeniu, jeszcze przed wstaniem z łóżka), zmiany w ilości, wyglądzie i konsystencji śluzu wytwarzanego przez szyjkę macicy, oraz zmiany w twardości, konsystencji i położeniu samej szyjki. Faza płodna może objawiać się także bólem w bocznej okolicy podbrzusza lub nadwrażliwością piersi. Wyniki pomiarów trzeba odnotować na wykresie, kobieta zaś musi obserwować wszelkie zmiany i sygnały płodności na przestrzeni co najmniej kilku cykli.

Tak na przykład po owulacji temperatura ciała podnosi się nieznacznie i pozostaje na tym samym poziomie aż do rozpoczęcia kolejnego cyklu. Zbliżającą się owulację sygnalizuje także zmiana w ilości i wyglądzie śluzu, gdy w miejsce skąpego (lub nieobecnego), gęstego, lepkiego i białego pojawia się śluz obfitszy, śliski, elastyczny i przezrysty lub jedynie lekko zmętniały. Niektóre panie w okresie owulacji odczuwają ból lub dyskomfort fizyczny. Ostrożna obserwacja wszystkich tych czynników pozwala ustalić okres płodny.

Metody naturalne są na ogół procedurami dość skomplikowanymi, wymagającymi motywacji, zaangażowania, systematyczności i pewnej wprawy w obserwacji sygnałów własnego organizmu. Zainteresowana pani powinna zwrócić się z prośbą o pomoc do specjalisty, zanim jeszcze zdecyduje, iż metody naturalne będą jedyną stosowaną przez nią formą zapobiegania ciąży. Pod warunkiem prawidłowego stosowania, ich skuteczność sięga 97%, jest więc porównywalna z efektywnością wkładki domacicznej i antykoncepcji hormonalnej.

Stosunek przerywany

Stosunek przerywany jest zapewne najszerzej stosowaną, a zarazem najbardziej zawodną metodą kontroli urodzeń. Polega on na wycofaniu członka z pochwy tuż przed ejakulacją. Ponieważ poprzedzający ejakulację męski płyn nasienny może zawierać miliony plemników, metoda ta ma bardzo wysoki wskaźnik niepowodzeń.

Choroby przenoszone drogą płciową

Następstwa chorób przenoszonych drogą płciową bywają przykre, a często nawet groźne. Wzrost zachorowań na AIDS, potencjalnie śmiertelnej choroby rozwijającej się wskutek zakażenia wirusem przenoszonym przede wszystkim drogą kontaktów płciowych, przekonał cały świat o konieczności unikania ryzykownych praktyk seksualnych. Jeśli natomiast masz powody, by przypuszczać, iż mogłeś się zarazić „dyskretną chorobą”, poddaj się badaniom lekarskim najszybciej, jak to tylko możliwe. Osoba zakażona którąkolwiek z chorób przenoszonych drogą płciową powinna odszukać swych seksualnych partnerów i zachęcić ich, by także poddali się badaniom i terapii.

Nigdy nie lekceważ objawów zakażenia chorobą przenoszoną drogą płciową. We wczesnej fazie większość „dyskretnych infekcji” stosunkowo łatwo poddaje się odpowiedniej terapii, lecz zlekceważenie niepokojących symptomów wiąże się z ryzykiem rozprzestrzenienia choroby, która z czasem może stać się przyczyną niepłodności, ograniczenia sprawności, a nawet śmierci. Szukaj pomocy u swego lekarza lub w poradni wenerologicznej, której personel dysponuje specjalistyczną wiedzą. W takich poradniach dane personalne i historie choroby pacjentów objęte są ścisłą tajemnicą, a jeśli zechcesz - możesz nawet nie ujawniać swego nazwiska. Pacjenci są jednak proszeni o podanie personaliów swych seksualnych partnerów, aby poradnie, zachowując pełną dyskrecję, mogły skontaktować się z nimi i zaproponować leczenie. Poniżej przedstawiono w porządku alfabetycznym najczęściej spotykane choroby przenoszone drogą płciową.

Drożdźca (grzybica, Candidiasis)

Drożdźca, zwana niekiedy popularnie grzybicą, należy do najbardziej rozpowszechnionych chorób przenoszonych drogą płciową. Wywołuje ją spokrewniony z drożdżami grzyb z gatunku *Candida albicans*, żyjący, zwykle bez powodowania kłopotliwych objawów ubocznych, w jamie ustnej, przewodzie pokarmowym i pochwie. W normalnych warunkach jego rozwój hamuje naturalna flora bakteryjna tych zakątków organizmu. Mikroskopijny drożdżak czuje się znakomicie w środowiskach ciepłych i wilgotnych, toteż kobieca pochwa bywa dla niego schronieniem idealnym.

Nawet minimalna zmiana warunków panujących w jej wnętrzu może zaburzyć panującą tam równowagę, a przez to ułatwić rozmnażanie grzyba. Zbyt ciasny i krępujący strój, pogorszenie stanu zdrowia, przyjmowanie antybiotyków - wszystko to może przyczynić się do zagałdy dobroczynnych bakterii, powodując wybuch choroby. Powstawaniu drożdźcy sprzyja ciąża, cukrzyca oraz stosowanie hormonalnych środków antykoncepcyjnych. Choroba przenosi się także drogą płciową.

Objawy bywają różne. U kobiet występuje najczęściej swędzenie zewnętrznych narządów płciowych, połączone z bolesnością, zaczerwienieniem i obrzękiem okolic przedsonka pochwy, warg sromowych oraz odbytu. Niektóre panie odczuwają pieczenie podczas stosunku i oddawania moczu, inne zauważają gęste, białe upławy o zapachu drożdży i konsystencji twarożku.

U mężczyzny choroba objawia się zaczerwienieniem członka, które czasem rozprzestrzenia się w kierunku moszny. Niektórzy panowie odczuwają pieczenie w trakcie i po stosunku. Objawy drożdźcy bywają bardzo nieprzyjemne i kłopotliwe, zwłaszcza u osób skłonnych do nawrotów choroby.

Infekcję leczy się zwykle preparatami grzybobójczymi, najczęściej w postaci kremów i globulek. Leczeniu powinien poddać się także partner osoby zakażonej, co zapobiegnie ponownej infekcji. Skuteczność terapii podnoszą działania wspomagające, takie jak noszenie luźnej odzieży z naturalnych tkanin oraz sterylizacja bielizny i ręczników. Paniom stosującym antykoncepcję hormonalną doradza się czasem zmian środka zapobiegającego ciąży.

Wrzód miękki

Przenoszony drogą płciową wrzód miękki wywołuje bakteria *Haemophilus ducreyi*. Choroba ta występuje znacznie częściej w krajach tropikalnych; od niedawna, wskutek międzynarodowych podróży i ożywionej turystyki, staje się coraz bardziej rozpowszechniona na Zachodzie. Po trwającym około tygodnia okresie wylegania choroby na powierzchni członka lub w wejściu do pochwy pojawia się bolesne owrzodzenie. Niekiedy występuje także bolesny obrzęk pachwinowych węzłów chłonnych. Jeśli chory nie podejmie leczenia, może dojść do rozwoju w pachwinach owrzodzeń pozostawiających głębokie blizny. Wrzód miękki leczy się zwykle antybiotykami, na przykład erytromycyną.

Chlamydia

Chlamydia, wywołana przez podobne do bakterii drobnoustroje zwane chlamydiami (*Chlamydia trachomatis*), jest dziś najczęstszą chorobą przenoszoną drogą płciową w krajach Zachodu. Należy także do głównych przyczyn niespecyficznego zapalenia cewki moczowej (patrz niżej), które może grozić niepłodnością. Chlamydia przenoszą się poprzez klasyczne, analne i oralne kontakty płciowe, mogą też zostać przekazane dziecku podczas porodu.

U mężczyzny choroba może objawiać się uczuciem pieczenia podczas oddawania moczu, białawym wyciekami z cewki moczowej lub bólem i obrzękiem jąder, lecz często przebiega bezobjawowo. U kobiet wyraźne symptomy choroby występują jeszcze rzadziej; niektóre panie odczuwają ból lub uczucie pieczenia podczas oddawania moczu lub obserwują mętne, białe upławy.

Nie wykryta porę i nie leczona chlamydia może rozprzestrzenić się w górę dróg rodnych i spowodować potencjalnie groźną dla życia chorobę - zapalenie przydatków, jedną z najważniejszych przyczyn bezpłodności. Chlamydię leczą antybiotykami, głównie tetracykliną i erytromycyną. Oboje partnerzy powinni poddać się leczeniu jednocześnie, co zapobiega ponownej infekcji.

Opryszczka

Opryszczka narządów płciowych, wywołana przez wirusa *Herpes simplex*, objawia się bolesnymi, swędzącymi pęcherzykami na narządach płciowych lub w ich okolicy. Wirus *Herpes simplex* występuje w dwóch podstawowych formach. Wirus typu I powoduje opryszczkę warg, zaś typu II - opryszczkę narządów płciowych. Ten ostatni, przenoszony zwykle drogą kontaktów płciowych, wnika do wnętrza ciała poprzez błony śluzowe oraz drobne otarcia skóry. Jest to choroba bardzo zaraźliwa.

Po okresie wylegania, trwającym od trzech do sześciu dni, na narządach płciowych lub w ich najbliższej okolicy pojawia się grupa małych, bolesnych pęcherzyków. W ciągu 10-20 dni pęcherzyki pękają i zanikają. Pierwszemu atakowi choroby towarzyszą często takie objawy jak gorączka, bóle głowy, bóle mięśniowe i uczucie pieczenia. Wraz z kolejnymi nawrotami choroby pęcherzyki pojawiają się na nowo.

Osoba raz zakażona wirusem zachowuje go do końca życia, choć w 20 procentach przypadków występuje tylko jeden atak choroby. U pozostałych 80 procent zakażonych kolejne ataki wyraźnie z czasem słabną. Nawrotom dolegliwości może sprzyjać wiele czynników: stres, niepokój, depresja, przemęczenie, choroba. Niektóre osoby potrafią przewidzieć kolejny atak z wyprzedzeniem dwóch - trzech dni, zauważając takie objawy jak mrowienie, swędzenie lub pieczenie w obrębie narządów płciowych. Tuż przed oraz w trakcie nawrotu należy szczególnie unikać kontaktów seksualnych,

bowiem w tym czasie bardzo łatwo o zakażenie partnera. Przypuszcza się, iż zakażenie tym typem wirusa zwiększa ryzyko zachorowania na raka szyjki macicy, toteż zakażone kobiety powinny poddawać się regularnie badaniom cytologicznym.

Kłykciny kończyste

Kłykciny kończyste wywołuje wirus brodawczaka ludzkiego (*papillomavirus*), przenoszony drogą płciową. Brodawki są miękkie i suche, barwy szaroróżowej. Zwykle niebolesne, rozwijają się na narządach płciowych, w ich bezpośrednim sąsiedztwie lub w okolicach odbytu. Okres inkubacji po zakażeniu może trwać od sześciu do ośmiu tygodni. Infekcja dokonuje się przez bezpośredni kontakt z brodawkami, choć wirus występuje także w spermie. Choroba ta, podobnie jak Opryszczka narządów płciowych, zwiększa prawdopodobnie ryzyko rozwoju raka szyjki macicy, a więc zakażone panie nie powinny zapominać o corocznym badaniu cytologicznym.

Brodawki można zniszczyć substancjami o właściwościach żrących (podofilina), zabiegami chirurgii laserowej lub działaniem ciekłego azotu. Ponieważ jednak wirus pozostaje w tkankach, po pewnym czasie objawy mogą pojawić się ponownie. Nawet wówczas, gdy brodawek nie widać, zakażone osoby powinny podczas współżycia używać prezerwatyw, zapobiegając w ten sposób przeniesieniu infekcji na swych partnerów.

Rzeżączka

Rzeżączkę wywołuje bakteria zwana gonokokiem lub dwoinką Neissera (*Neisseria gonorrhoea*). Jest to jedna z najbardziej rozpoznanych chorób wenerycznych, występująca zwłaszcza u nastolatków i ludzi młodych, którzy mieli już kilku lub kilkunastu partnerów seksualnych. Zakażenie następuje poprzez kontakty klasyczne, analne i oralne, zaś zainfekowane matki mogą przekazać chorobę dzieciom podczas porodu. Objawy rzeżączki bywają zwykle bardziej

nasilone u mężczyzn. Zauważają oni często bolesność i obrzęk żołędzi członka, pieczenie podczas oddawania moczu, a także wyciek mlecznej wydzieliny z cewki moczowej, pojawiający się w dwa do dziesięciu dni po zakażeniu. Wydzielina staje się czasem gęstszą, żółtawą, ze śladami krwi.

U 60 procent zakażonych kobiet objawy są bardzo łagodne lub brak ich zupełnie. Niektóre panie częściej oddają mocz i odczuwają w trakcie tej czynności nieznaczny ból. W niektórych przypadkach pojawia się także wodnista, żółta lub zielonkawa wydzielina z cewki moczowej. Jeśli infekcja objęła szyjkę macicy, mogą pojawić się upławy i zaburzenia menstruacyjne.

Rzeżączka jest jedną z najpoważniejszych przyczyn bezpłodności, zaś do jej groźnych powikłań należy zapalenie przydatków. W rzadkich przypadkach infekcja może rozprzestrzenić się za pośrednictwem układu krwionośnego, powodując powikłania tak groźne jak zapalenie stawów, rumień skóry i posocznica (zakażenie septyczne), a w najgroźniejszych - uszkodzenie mózgu, a nawet śmierć. Choroba ta poddaje się stosunkowo łatwo leczeniu antybiotykami z grupy penicyliny (lub, w przypadku alergii na penicylinę, ich odpowiednikami z innych grup). Jak przy wszystkich chorobach przenoszonych drogą płciową oboje partnerzy powinni poddać się kuracji jednocześnie.

Żółtaczka

Żółtaczka jest chorobą bardzo poważną, bowiem stan zapalny może doprowadzić do poważnego i nieodwracalnego uszkodzenia tkanek wątroby. Uszkodzenie bywa następstwem nadużywania alkoholu, zażywania narkotyków i leków, substancji trujących i szkodliwych oraz jest następstwem infekcji wirusowych. Znamy dwie postacie wirusowej zapalenia wątroby: żółtaczkę typu A i typu B. Żółtaczka typu A najczęściej rozprzestrzenia się poprzez zakażone pożywienie i wodę. Żółtaczka typu B przenosi się przez kontakty seksualne i krew, głównie przez zakażone

Wzbogacanie seksu

igty, a więc wśród osób używających narkotyków podawanych drogą dożylną.

Następujący bezpośrednio po zakażeniu okres wylegania choroby może trwać od kilku tygodni do kilku miesięcy. U chorych występują objawy przypominające grype, którym towarzyszą nudności i wymioty; w późniejszym okresie skóra przybiera żółtawą barwę. Niektóre zakażone osoby nie mają żadnych objawów, mogą więc nieświadomie zakażać swych seksualnych partnerów. U 10 procent zakażonych choroba przybiera formę chroniczną, pociągając za sobą postępujące uszkodzenie tkanek wątroby.

Brak leków usuwających przyczynę schorzenia, chorym zaleca się jedynie pozostanie w tóżku, właściwą dietę oraz przyjmowanie środków przeciwpalnych. Zachorowaniu na zapalenie wątroby typu B skutecznie zapobiega szczepionka, doradzana osobom narażonym na ryzyko zakażenia, a więc posiadającym znaczącą liczbę partnerów, używającym narkotyków podawanych drogą dożylną, pracownikom służby zdrowia oraz krewnym ludzi zakażonych wirusem żółtaczki B.

HIV/AIDS

HIV (ang. *human immunodeficiency virus*) to choroba przenoszona najczęściej wskutek kontaktów płciowych oraz wspólnie używanych igieł i strzykawek przez osoby używające narkotyków podawanych drogą dożylną. HIV może bezpośrednio uszkadzać mózg, lecz znacznie częściej atakuje białe ciała krwi określane nazwą T-4, odpowiadające za sprawność układu odpornościowego człowieka.

Popewnym czasie układ immunologiczny doznaje uszkodzeń tak gwałtownych, że nie potrafi już ochronić organizmu przed infekcjami i chorobami nowotworowymi. Tę ostatnią, potencjalnie śmiertelną fazę nazywamy AIDS (ang. *acquired immune deficiency syndrome* - nabyty zespół braku odporności). Niektóre z tych chorób, jak mięsak Kaposiego lub zapalenie płuc *Pneumocystis carinii*, u osób zdrowych występu-

ją bardzo rzadko i mają przebieg dość łagodny, lecz u nosicieli wirusa, których odporność została osłabiona, stanowią poważne zagrożenie dla życia.

Czas upływający od zakażenia wirusem do pojawienia się AIDS jest bardzo zmienny. U niektórych osób AIDS rozwija się w ciągu kilku lub kilkunastu miesięcy, inne odczuwają przez całe lata jedynie stosunkowo łagodne objawy zakażenia, co lekarze określają mianem zespołu ARC (ang. *AIDS - related complex*). W tej fazie kolejne zaostrzenia choroby mogą rozdzielać długie okresy względnie dobrego zdrowia. Niektóre zakażone osoby nie mają żadnych objawów, mogą więc nadal - nieświadomie - zarażać innych. Od momentu zakażenia wirusem do wystąpienia pierwszych symptomów petnoobjawowego AIDS może upłynąć dziesięć, a nawet kilkanaście lat.

Wirus HIV nie może przetrwać długo poza organizmem i łatwo go zniszczyć za pomocą rutynowych zabiegów sterylizacyjnych. Nie można się nim zarazić podczas codziennych czynności czy zwykłych kontaktów towarzyskich, takich jak objęcie, uścisk dłoni, wspólne spożywanie posiłku czy używanie tych samych sztućców, filiżanek lub innych naczyń. Ryzyko zakażenia pojawia się dopiero w sytuacjach, gdy istnieje możliwość wymiany płynów ustrojowych. Dlatego właśnie tak niebezpieczne są wszelkie nieprzemysłane i przypadkowe stosunki seksualne, zwłaszcza jeśli w obrębie pochwy, odbytu, członka lub szyjki macicy istnieją nawet minimalne ranki lub otarcia.

Na większe ryzyko narażone są także osoby zakażone wcześniej wirusami powodującymi opryszczkę lub brodawki narządów płciowych. Wirus HIV występuje we wszystkich płynach ustrojowych nosiciela, zwłaszcza w spermie, wydzielinie pochwy i krwi; niebezpieczeństwo przeniesienia infekcji za pośrednictwem śliny określa się jako minimalne. Niemowlęta mogą zarazić się wirusem od matek, podczas porodu lub karmienia piersią. W przeszłości HIV rozprzestrze-

niał się także poprzez podawanie zakażonej krwi oraz preparatów krwiopochodnych, lecz obecnie, po wprowadzeniu wszechstronnych badań i ogrzewaniu krwi dawców, niebezpieczeństwo zakażenia poprzez transfuzję niemal nie istnieje. Na ryzyko narażeni są także pracownicy służby zdrowia, którzy mogą ukłuć się przypadkowo zainfekowaną igłą.

Osoby mające powody do przypuszczeń, iż mogły zakazić się wirusem (chodzi tu zwłaszcza o przedstawicieli grup ryzyka), powinny poddać swą krew badaniu. Test wykazuje, czy we krwi pojawiły się antyciała zwalczające chorobę. Pozytywny wynik testu potwierdza, iż człowiek jest nosicielem wirusa HIV. Wynik negatywny można interpretować dwojako: albo osoba nie jest zakażona wirusem, albo w jej krwi nie zdążyły jeszcze powstać wyspecjalizowane antyciała, gdyż rozwijają się one dopiero w dwa - trzy miesiące od chwili zakażenia. Jeśli zamierzasz poddać się testowi na HIV, zasięgnij rady specjalisty, który ustali, czy w twoim przypadku badanie ma jakiegokolwiek uzasadnienie oraz pomoże w zrozumieniu implikacji ewentualnego, pozytywnego wyniku.

Wciąż brak szczepionki przeciwko wirusowi HIV oraz skutecznych leków na HIV i AIDS, choć wiele objawów i powikłań leczy się antybiotykami, lekami cytostatycznymi i radioterapią.

Ryzyko zakażenia w znacznym stopniu maleje dzięki poznaniu i stosowaniu zasad bezpiecznego seksu w przypadkach, gdy niewiele wiemy o seksualnej przeszłości partnera. Bezpieczny seks wymaga zastąpienia potencjalnie niebezpiecznych stosunków płciowych innymi technikami i formami pieszczoł, a w ostateczności zabezpieczenia się za pomocą prezerwatywy lub innych środków barierowych. Zalecenia te odnoszą się zarówno do kontaktów przypadkowych, jak i współżycia w stałych związkach z partnerami, którzy w przeszłości choćby minimalnie narażeni byli na ryzyko zakażenia wirusem. Osoby używające narkotyków dożylnych nie powinny nigdy używać wspólnych igieł i strzykawek.

Niespecyficzne zapalenie cewki moczowej

Niespecyficznym nazywamy zapalenie cewki moczowej (przewodu wyprowadzającego mocz na zewnątrz ciała) wywołane przez czynniki inne niż rzeżączka. Jest to przypadłość dość rozpowszechniona. Najczęściej objawia się bólem przy oddawaniu moczu, któremu może (lecz nie musi) towarzyszyć wyciek z cewki. Wymienia się blisko 70 różnych przyczyn niespecyficznego zapalenia cewki moczowej; do najważniejszych należą: chlamydia (patrz wyżej) oraz rzesistkowica (patrz niżej). Obie rozprzestrzeniają się drogą płciową.

Leczenie jest trudne, o ile nie uda się w porę ustalić pierwotnej przyczyny schorzenia. Dokonuje się tego poprzez badanie treści pobranej z ujścia cewki lub próbek moczu (próbki pobiera się rano, gdy chorobotwórczych drobnoustrojów jest w moczu najwięcej). Terapia zależy od przyczyny schorzenia, zwykle infekcję leczy się za pomocą antybiotyków. Leczenie powinno objąć oboje partnerów, tak by wyleczona osoba nie zaraziła się ponownie od zainfekowanego partnera.

Wszawica łonowa

Wesz łonowa (*Pteris pubis*) to pasożytniczy gatunek owada. Te drobne stworzenia mają odnóżki i broń w postaci mocnych szczypce, którymi przyczepiają się do włosów. Żyją zwykle w owłosieniu łonowym, choć można je spotkać także w innych okolicach ludzkiego ciała, nawet w brwiach. Wydaje się, że unikają jedynie owłosionej skóry głowy.

Wszawica łonowa rozprzestrzenia się zwykle poprzez kontakty seksualne, choć można się nią zarazić poprzez pościel, ubrania oraz wspólne korzystanie z muszli klozetowej. Pasożyt składa u podstawy włosów tonowych jajeczka, z których po tygodniu wylęgają się kolejne pokolenia owadów. Wesz nakłutwa skórę i wsysa krew żywiciela, powodując dolegliwe swędzenie i podrażnienie. W terapii stosuje się miejscowo pły-

ny owadobójcze, dostępne na receptę w aptekach. Kuracja powinna obejmować także partnera osoby cierpiącej na wszawicę; zaleca się wypranie w bardzo gorącej wodzie ubrań i pościeli.

Kila (syfilis)

Kita, choroba weneryczna wywołwana przez bakterię zwaną krętkiem białym (*Treponema pallidum*), przybyła do Europy z Ameryki Północnej wraz z żeglarzami u schyłku XV stulecia. Szybko osiągnęła rozmiary epidemii, pochłaniając wiele ludzkich istnień. Na przestrzeni kolejnych wieków kila rozprzestrzeniła się nadal, choć jej zjadliwość stopniowo zaczęła opadać. Kres jej postępowi położyła dopiero odkryta w latach czterdziestych penicylina.

Krętek białdy przenika do wnętrza ludzkiego ciała poprzez uszkodzenia skóry i błony śluzowe jamy ustnej, narządów płciowych oraz odbytu. Jest to choroba bardzo zaraźliwa, toteż można się jej nabawić przez każdy intymny kontakt: stosunek płciowy, pieszczoły oralne, a nawet pocałunki. W przeciwieństwie do innych chorób przenoszonych drogą płciową, stosowanie prezerwatywy nie daje zadowalającej ochrony przed kilą.

W rozwoju tej choroby wyróżnia się cztery okresy: fazę kiły pierwotnej, fazę objawów wtórnych, fazę wyciszenia oraz fazę zmian późnych. W fazie pierwotnej, poprzedzonej trwającym około miesiąca okresem wylęgania choroby, występują pierwsze objawy kity. W miejscu infekcji - zazwyczaj w okolicach narządów płciowych lub odbytu, rzadziej na wargach, palcach lub gardle - pojawiają się niewielkie, bolesne owrzodzenie. Zwykle znika ono samoistnie po upływie sześciu tygodni.

Faza objawów wtórnych rozpoczyna się zazwyczaj w trzy miesiące po zakażeniu. Symptomy bywają różne: zaczerwienienie skóry, gorączka, bóle głowy i gardła, obrzęk węzłów chłonnych, bóle, wypadanie włosów, różowe pasma na skórze. W niektórych przypadkach dochodzi do zapalenia

opon mózgowych, infekcji oczu, niewydolności nerek.

Jeśli w tym czasie chory nie podejmie leczenia, kila przechodzi w fazę wyciszenia, zaś wszelkie objawy znikają często na dwadzieścia, a nawet więcej lat. U niektórych osób pojawiają się nawroty choroby. Faza wyciszenia jest bardzo niebezpieczna, bowiem dochodzi w niej zwykle do uszkodzenia tkanek i narządów wewnętrznych, serca, naczyń krwionośnych, układu nerwowego, prowadzących do niewydolności układu krążenia, zaburzeń pamięci, paralizu, a nawet śmierci.

Zakażenie kilą, wykrywane podczas badania krwi (WR), potwierdza tzw. dodatni odczyn serologiczny. W leczeniu stosuje się penicylinę i inne antybiotyki, lecz w trakcie terapii u 50 procent pacjentów pojawiają się niekorzystne objawy uboczne, bowiem organizm ostro reaguje na zagładę ogromnych ilości bakterii.

Rzęsistkowica

Rzęsistkowicę wywołuje mikroskopijny, pasożytniczy pierwotniak, zwany rzęsistkiem pochwowym (*Trichomonas vaginalis*). Niezwykle zaraźliwa rzęsistkowica, należąca do głównych przyczyn zapalenia pochwy, przenosi się niemal wyłącznie drogą płciową.

Objawy, jeśli w ogóle występują, pojawiają się w okresie od czterech dni do trzech tygodni po zakażeniu. Kobiety zauważają pieniste, żółtawe lub zielonkawe upływy o nieprzyjemnym zapachu. Towarzyszy im często ból, swędzenie czy pieczenie w obrębie narządów płciowych, nasilające się szczególnie podczas stosunku. Objawy wzmaga się zwykle podczas i tuż po menstruacji. Niekiedy choroba przebiega bezobjawowo.

Wielu mężczyzn nie odczuwa żadnych objawów infekcji, nieliczni zauważają wyciek z cewki moczowej i ból przy oddawaniu moczu. Zazwyczaj choroba dość łatwo poddaje się leczeniu zwalczającym pierwotniaki metronidazolem. Kobieta i mężczyzna muszą poddać się terapii wspólnie, by uniknąć powtórnego zakażenia.

Indeks

- A**
AIDS 124
antykoncepcja 116,121
- B**
barierowe (mechaniczne i chemiczne) metody antykoncepcji 111,117
bariery lateksowe 111,117
bezpieczny seks 111,117
- C**
chlamydia 122-123
choroby przenoszone drogą płciową 122
ciąża 116
cunnilingus 26
członek 25
- fellatio 28
- higiena 19, 31
- pieszczoty 96
- prezerwatywa 9,10,118,119
- rozmiary 25
- samozaspokajanie (masturbacja) 57
- D**
diafragma (krążek) 118,120
dotyk 53, 78,107
drożdżycza 122
- E**
ejakulacja (wzwód) 112-113
ekstaza 50
erekcja 111
ekspresja seksualności 46,49
eskalacja podniecenia 22
- F**
fantazje 82,83
fellatio 28
francuski pocałunek 84,85
- G**
gąbka 119,120
gra wstępna 21
grzybica 122
- H**
higiena 19,31
HIV 8,125
hormonalne zastrzyki 117
hormony 116-117,120
- I**
immisja głęboka 66
implanty podskórne 117
- K**
kapturek 118
kiła 125
kłykciny kończyste (brodawki) narządów płciowych 123
- Ł**
łechtaczka 24,48
- M**
masaż piersi 23
masturbacja (samozaspokajanie) 76
metoda termiczno-objawowa 121
minipigułka 117,120
- N**
namiętność 20, 22,102
naturalne metody antykoncepcji 121
niespecyficzne (nierzęączkowe) zapalenie cewki moczowej 123
- O**
odprężenie 63



opryszczka narządów
płciowych 123
orgazm 56-62
-jednoczesny 62
- samozaspokajanie 57
-seks oralny 26-31
- udawanie 56, 60
-wielokrotny 61
-zaburzenia 113

P

penetracja głęboka 40,43
piersi 23
pieszczoty językiem 96
pigułka „po stosunku” 119
pigułka antykoncepcyjna 116
plemnikobójcze środki 117
pobudzanie wrażliwości 47
pocałunki 12-18
pochwica 115
podniecenie 21-22, 94

pozycja jeźdźca 34
pozycja klasyczna
(„2 mężczyzn na górze”) 34,
36
pozycja misjonarska 36
pozycja tylna 69
pozycje w przysiadzie 53
pozycje siedzące 35,54
pozycje stojące 64,65
prezerwatywa 118,119
-damska 118,119
przebieranie 92
przedwczesny wytrysk 112-113
punkt G 62

R

rozbieranie 12-15
rozkosz 51
rzeżączka 123
rzęśnistkowica 125

S

seks analny 26-31
seks oralny 26-31
seks spontaniczny 100-105
sterylizacja 119
stosunek przerywany 121
striptiz 12,84, 85
sześćdziesiąt dziewięć 30-31

T

technika uciskowa 112-113

U

uda 25
udawanie orgazmu 56,60
uległość 95

W

wasektomia 119
wibratory 99

wirusowe zapalenie wątroby
123-124
wkładka wewnętrzna
(spirala) 117
wszawica łonowa 125
wyrafinowane pozycje
seksualne 64
wrzód miękkiej (weneryczny)
122

Z/Ż

zaufanie 52
zgodność 32-33
zmysłowa gra 7,119
zrozumienie wzajemne 22
zółtaczką







NITYA LACROIX

KOCHANKOWIE DOSKONALI

Uwarunkowania fizyczne oraz potrzeby emocjonalne partnerów



- Od pierwszego spotkania do stałego związku
- Ekspresja osobowości w mowie ciała i stroju



- Romantyczne początki i sztuka uwodzenia
- Wzbogacanie zmysłowości
 - Miłosne spełnienie



- Codzienność we dwoje
- Pokonywanie potencjalnych trudności

