



VASUT



VASUT



Obsah

Orgasmus

Nicci Talbot

Úvod 6

Pochopení orgasmu 8

Objevování vašeho těla 24

Prožití orgasmu 72

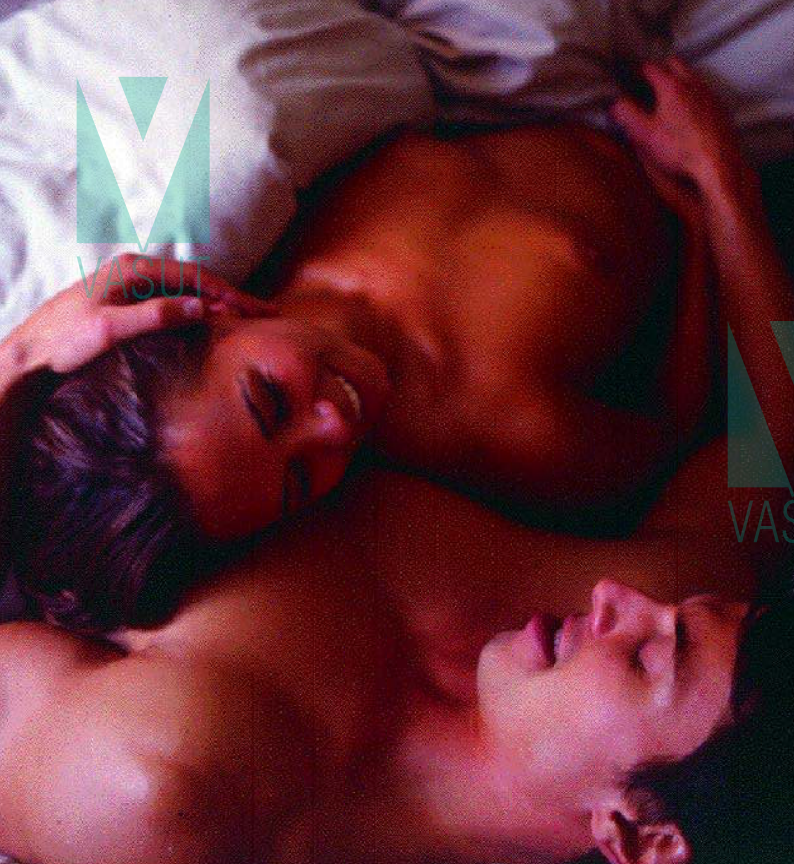
Ženská a mužská anatomie 140

Rejstřík 142

Poděkování 144



VASUT



Orgasmy vám prospívají

Je dobře známo, že orgasmy zbavují tělo napětí, činí vás šťastnější a uvolněnější – jsou záračným přírodním lékem na stres a nespavost. Víte ale, čím dalším vám ještě může být orgasmus prospěšný?

Přínosy pro zdraví

Je spousta vědeckých důkazů o úžasných účincích, které mohou mít orgasmy a pravidelný sex na vaše zdraví a pohodu. Studie odhalily, že sexuální aktivní lidé žijí déle a mají v práci méně absencí, že sex třikrát týdně může způsobit, že vypadáte o deset let mladší a čím více orgasmů muž má, tím více se snižuje pravděpodobnost rozvinutí rakoviny prostaty. Jiná studie ještě ukázala, že orgasmy mohou dokonce léčit migrény – 16 z 52 pacientů oznámilo úlevu od bolesti hlavy během orgasmu a 8 uvedlo, že bolest hlavy zmizela úplně. A nejlepší ze všeho je, že se zdá, že orgasmus zvyšuje libido – čím více orgasmů máte, tím více jich chcete!

A tady je víc...

- Orgasmus zvedá hladinu serotoninu – který je obecně nezbytný pro dobré zdraví, štěstí a pohodu.
- Orgasmus zlepšuje krevní oběh a stav tkání a orgánů.
- Během orgasmu vaše tělo vyrábí fenetylamín, přírodní látku kontrolující chuť k jídlu. Můžete zjistit, že ztrácíte chuť na nezdravou stravu.
- V průběhu vyvrcholení vzniká testosteron, který pomáhá chránit vaše srdce.
- Při orgasmu napínáte svalstvo – posilujete tedy bez cíleného cvičení.
- Mužský orgasmus prospívá dokonce i ženám – říká se, že sperma obsahuje hormony odstraňující depresi.
- Orgasmus může zvýšit šance na početí. Vaginální stahy během orgasmu sperma posouvají a vedou směrem k vajíčku.

Afrodiziaka: vůně

Čich je nejsilnějším z pěti smyslů – natolik, že vůně něčeho blízkého z dětství vás může přenést přesně do určitého okamžiku ve vzdálené minulosti. Vůně aromaterapeutických olejů uvolňuje v mozku řadu neurotransmiterů (chemických látek), které mohou změnit vaši náladu a vytvořit okamžitou fyzickou odezvu těla. Endorfin například snižuje bolest a stimuluje sexuální citění, zatímco serotonin uvolňuje.

Používání olejů

Aromaterapeutické oleje jsou nesmírně všestranné. Můžete je použít v lampě k vytvoření atmosféry, do koupele nebo jako masážní olej. Určité oleje, jako například šalvějový, jasmínový, pačuli a ylang-ylang stimuluji hypofýzu, povzbuzují zájem o sex (tato žláza řídí jiné žlázy, takže její nečinnost může zavinit nedostatek zájmu o sex). Kromě toho mezi oleje, které jsou uznávanými afrodiziaky, patří ty, v nichž je černý pepř, zázvor, fenykl, olibanum, muškát, růže a santalové dřevo.

Podporí vaše libido

Zkuste v aromalampě tyto kombinace olejů:

- 2 kapky černého pepře
- 2 kapky zázvoru
- 2 kapky santalového dřeva

Erotická masáž

Přidejte několik kapek jednoho z těchto olejů do základního masážního oleje, například z hroznových jadérek nebo sladkých mandlí:

- růže
- ylang-ylang
- jasmín

Smyslná lázeň

Zkuste přidat níže uvedenou kombinaci olejů:

- 2 kapky růže
- 2 kapky pačuli
- 2 kapky ylang-ylangu



Spodní prádlo

Prádlo je romantika. Oblečením úžasného spodního prádla změníte způsob, jakým vnímáte své tělo: cítíte se víc sexy a pyšná. Může také dost ovlivnit vaši předehru: muži jsou vizuálně založení a milují, když jsou sváděni lehkými látkami, které více odhalují, než skrývají. Oblečte si něco smyslného a neuděláte při rozněcování jeho žár chybu.

Rozmazlujte se

Vyberte si cokoli, co se vám zalíbí ze široké škály barev a materiálů, které jsou k máni. Samotná černá nebo bílá barva jsou sexy klasikou, zatímco růžová a broskvová vypadají dobře na většině tónů pleti. Zkuste ostrou růžovou a rudou, chcete-li něco víc. Můžete se rozhodnout pro pružné materiály lichtenic křivkám vašeho těla, nebo zvolit šifón či krajkou pro romantický, dívčí styl. Oblékání miniaturních kalhotek povabí pokaždé a svlékání dokonce ještě víc. Vyberte si prádlo, které chcete předvést a dodejte mu sexy vzhled zábavnými doplňky, jako jsou střípce na bradavky, boa, flitry, punčochy a podvazky.

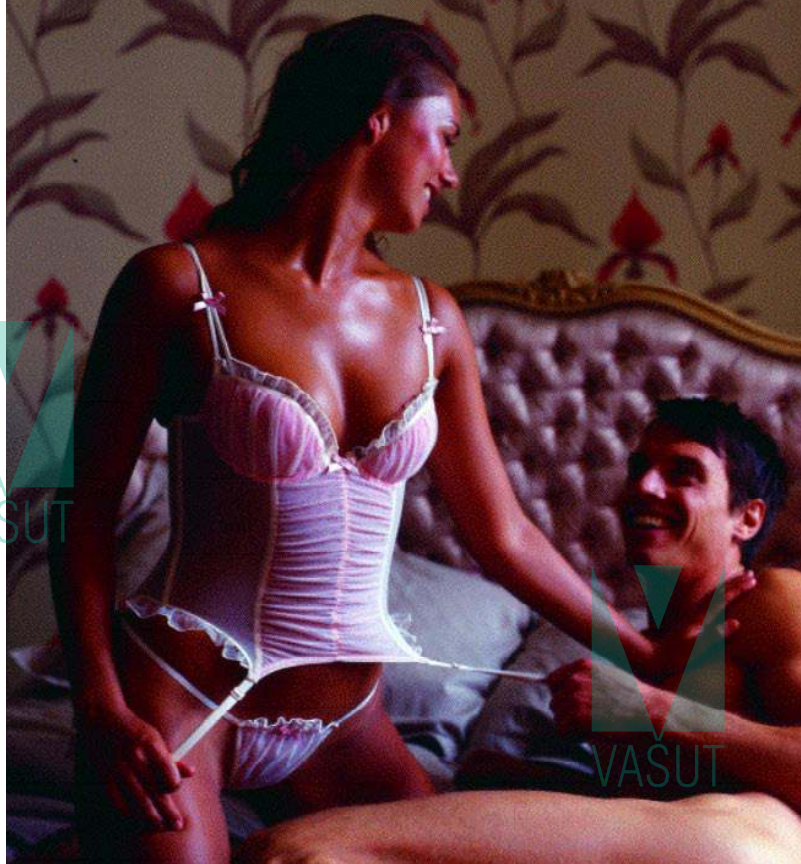
Když si kupujete nové prádlo, stojí za to přeměřit si velikost poprsí. Průzkumy dokazují, že asi 85 % žen nosí špatnou velikost podprsenky. Ve většině obchodů je možné si podprsenku vyzkoušet. Jestliže hledáte něco skutečně zvláštního (nebo vás chce partner hýčkat), zkuste na míru dělanou podprsenku z exkluzivnějšího salonu s nádechem pařížské haute-couture.

Najděte svůj styl

Prádlo můžete použít jako způsob rozvíjení svého sexuálního stylu nebo také k vytvoření nové postavy ve vašem sexuálním repertoáru – můžete se stát burleskní herečkou, striptérkou, dominou nebo malým děvčátkem. Dodejte sexu nový rozměr podprsenkami s otvory a kalhotkami bez rozkroku – obojí je vhodné i pro sólový sex a vyprovokování sexu v různých situacích. Lehce hříšný kousek vám dodá velmi smyslný pocit, a především si uvědomíte své tělo a fyzické vzrušení.

Vaše zásuvka s prádlem

Pro chvíle vašich hrátek byste měla mít klasické kusy včetně korzetu, vysokých podpatků, punčoch a podvazků. Polovinu zábavy zažijete během jejich oblékání, druhou při jejich svlékání a používání ke svádění vašeho partnera. Až budete nahá, stěží bude mít námitky, že mu párem hedvábných punčoch zavazujete oči a pomalu, ale jistě ho svlékáte!



Správná cesta

Slycháte o vícenásobných a klitorálních orgasmech, ale co takhle fantazijní orgasmus – nevyžadující genitální stimulaci – nebo bradavkový? Když věnujete čas průzkumu svého těla, zjistíte, že je plné neočekávaných erotogenních zón. Orgasmy jsou stavem duše – a je spousta věcí, které můžete udělat, aby byly větší a lepší.

Kdo řekl, že to je snadné?

Změna postojů udělala pro orgasmus mnohé. Není to dlouho, co panoval názor, že jediná doba, kdy by měla žena mít orgasmus, je ve stejný čas jako její partner – přístup moderní v 60. letech. I když na myšlenku souběžného orgasmu není nic špatného, je to cosi, čeho může být těžké dosáhnout (trik je v dobré a hodně dlouhé předehře). Schopnost vyvrcholit může u ženy záviset určitým způsobem také na tom, v jaké fázi menstruačního cyklu se nachází, kolik tekutin vypila a dokonce na jejím celkovém rozpoložení.

Je možné mít mohutný prodloužený orgasmus, který trvá víc než tři hodiny!

Prostor ke zdokonalení?

Nyní našťastí víme, že existuje mnoho různých druhů orgasmů a některých lze dosáhnout mnohem snadněji než jiných. Tato kapitola prozkoumává nejrůznější orgasmy, které mohou ženy a muži mít, a přesně vysvětluje, jak jich dosáhnout. Pokrývá nejběžnější vyvrcholení – klitorální, G-bodové, vaginální – a také několik méně obvyklých, jako jsou fantazijní, anální, prsní orgasmy a dokonce tříhodinový prodloužený mohutný orgasmus, objevený experty na poli sexu Stevem a Verou Bodansky. Popisuje také některé z nejorgasmičtějších poloh z Kámasútry a sexuálních tradic tantry a taa. Když totiž dojde na sexuální potěšení, je toho hodně, co se můžeme od Východu naučit. Východní sexuální tradice nekladou tak velký důraz na orgasmus jako cíl sexu. Místo toho je sex viděn jako duchovní, celotělní setkání – přístup, z něhož se můžeme my na Západě poučit.



Polynéský pomalý sex

Polynésané mají k sexu zajímavý přístup – filozofii nazývanou pomalý sex. Jak počátkem 20. století zaznamenal Friedrich Ulvan, je založená na předpokladu, že jsme všichni příliš soustředěni na orgasmus jako cíl a zapomněli jsme umění smyslného dotyku.

Úloha trpělivosti

Podstata polynéského pomalého sexu tkví v tom, udělat si čas na vzájemné objevování, čímž probudíte celé tělo a vytvoříte energii neboli čchi. Měla byste mít styk pouze jednou za pět dní a mezi tím se držet pettingu a laskání bez genitálního kontaktu, aby se zachovala sexuální energie. Když nakonec k souloží dojde, potřebujete nejméně hodinovou přehru a váš partner by do vás měl vniknout teprve tehdy, až bude vaše tělo plně nabitě. Jakmile je uvnitř, oba se potřebujete na 30 minut uvolnit a odolat nutkání pohybovat se (nebo se smát). Můžete dělat malé pohyby, pokud on ztrácí erekci, nebo vy přestáváte být vzrušená. Udržujte genitálie blízko a spojené a pokračujte líbáním, dotyky a vzájemným potěšením. Po půlhodině se můžete hýbat a konečně potlačovanou energii uvolnit. Energie mezi vámi bude úžasná a orgasmus, který následuje, opravdu zatřese zemí.

