

# Užijte si v létě sex jako chlap!

17. 7. 2009 08:00, Super.cz

**Muži si v posteli vychutnávají takovou slast, že je ani nenapadne, aby je bolela hlava nebo zrovna neměli náladu. Je načase začít si užívat jako oni!**

Budte ráda, že jste se nenarodila jako chlap. Musela byste se vyznat ve výsledcích fotbalové a hokejové ligy, mluvit se svými kumpány v holých větvích a vlastnit podpaží zapáchající občas jako plesnivá svačina, dva roky zapomenutá v šuplíku. To ale ještě neznamená, že byste se od svého spolunocležníka nemohla přiučít také něčemu užitečnému. Třeba v posteli! Muži naslouchají při sexu svým instinktům mnohem víc než ženy, takže se dokážou pořádně uvolnit a pohyby, které jim dělají dobře, si slastně vychutnat, aniž nad nimi moc přemýšlejí a kazí si prožitek z milování úvahami typu „Vyndala jsem to maso z mrazáku?“ Když se chlapské postelové spontánnosti a zvykům přiblížíte, získáte jenom výhody – silnější prožitek a víc orgasmů! Ve jménu sexuální rovnoprávnosti jsme mužům dovolili udělit vám užitečné lekce slasti. Jejich tahy k rozkoši vás donutí vrnět blahem!

## **Lekce č. 1: I krátké pohledy dokážou divy**

Muži se na sex chystají už od rána. Na schodech zálibně pozdraví sousedku, u stánku s novinami omrknou výstřih prodavačky, při poradě zhodnotí nohy svých kolegyň, u oběda zase pozadí číšnice, a když se večer vrátí domů, jsou na sex nažhavenější než vy po zimě na letní opalování. Protože během dne nepropásli jedinou příležitost, aby se dostali do patřičně vzrušené nálady, o to víc si pak postelovou akci užívají, když už se jí konečně dočkali. A co vy? „Ženy mohou za život porodit nanejvýš dvacet potomků, zatímco aktivní muž by zvládl zplodit tisíce dětí. Proto si samci tolik nelámou hlavu s pečlivým výběrem sexuálních partnerek a jsou mnohem častěji připraveni k příležitostnému styku. Ženy ale naprogramovala příroda tak, aby dvoření přijímaly a vybíraly si, koho si pozvou pod sukni na inspekci,“ objasňuje pražský sexuolog Jaroslav Zvěřina. I podle posledního velkého průzkumu sexuálního chování Čechů myslí muži na postelové akce hlavně během dne a k zažehnutí hříšných představ jim stačí podněty, které vidí kolem sebe. Sotva tedy chlapík zbystří vaše ramínko podprsenky, hned mu začne vrtat hlavou, jak asi vypadá obsah košíčků. Když se potom s přítelkyní pustí do díla, je už za celý den tak roztoužený, že po partnerce opravdu dychtí a sex si užívá. Ženský mozek je ale bohužel mnohem zdrženlivější. Drobné sexuální podněty, jako třeba svůdně rozhalenou košili prodavače v zelenině nebo vyřýsované svaly číšníka v restauraci, kam jste zaskočila na rychlý oběd, skoro nevnímáte, takže na sex začnete často myslet, až když se k němu schyluje. Tím se ale ochuzujete o silnější postelové prožitky, na které se muž připravil celodenním obhlížením přitažlivých samiček. Jak svůj handicap doženete? Zkuste se příště zadívat na modely v časopisech nebo tanečnice ve videoklipech, a i když vás zrovna nezaujme obličejem, vychutnejte si

alespoň pohled na jejich svalnaté bicepsy, statné hrudi a nohy samý chlup. Podobně pak klidně sledujte i chlapy na ulici – přece nepodvádíte přítele, jenom jste všímavá ke svému životnímu prostředí! Další trénink: Až příště zavítáte do baru nebo posilovny, pokochejte se chvíli pohledem na přítomné samce a klidně jejich těla (obličej, účes, pozadí) obodujte. Když se už během dne otevřete myšlenkám na sex, snadněji pak s přítelem přeřadíte na intenzivnější slast, až dojde na akci!

## **Lekce č. 2: Poznejte svou partačku**

Už od útlého dětství jsou muži zvyklí brát své pohlaví jako nejlepšího partáka. Hrají si s ním, porovnávají ho s ostatními a občas o něm dokonce mluví, jako by šlo o živou bytost se jménem. Tenhle osobní vztah, který si se svou mužnou výbavou vytvořili, jim zaručuje lepší sexuální prožitek, protože dobře vědí, jaké pohyby jejich „kamaráda“ nejvíc potěší. Ženám ale podobná sebeláska často chybí. „Při uspokojování se většina žen soustředí jen na klitoris a na ostatní struny svých milostných varhan zapomínají. Dráždění v pochvě si o samotě užívá pouhých třináct procent žen,“ potvrzuje sexuolog Zvěřina. Přitom podle něj existuje v ženském klíně mnoho míst, která umocňují sexuální prožitek, když se je naučíte laskat. Poučte se od svých protějšků. Kdyby chlap tušil, že má na těle ještě další spouštěče slasti, ignoroval by je? Nikdy! Takže nachystejte se na rande se svou nejlepší kamarádkou z rozkroku – položte se na postel, roznožte a objevujte ji. Tip: Promněte nejen nejbližší okolí poštváčku, ale celý vchod do pochvy. A nezapomeňte třít velmi často podceňovaný G-bod, který se nachází asi o pět centimetrů dál na vnitřní stěně vaginy. Jak ho najdete? Až budete vzrušená, zamířte ukazováčkem dovnitř a hledejte místo o průměru asi jeden centimetr, které je vystouplejší a má houbovitě porézní povrch. Zkuste, jestli vás jeho dráždění vzrušuje; pokud ano, jste v cíli! Příště zapojte do průzkumné akce také svého přítele a vysvětlete mu, jak by vás mohl oblažit ještě větší rozkoší. Klidně ho příslušné pohyby před začátkem dalšího milování naučte a vysvětlete mu, co a jak vás nejvíc dostává. Určitě nebude proti!

## **Lekce č. 3: Není nad trénink!**

Chlapi si dopřávají sex, co nejvíc můžou, a je jedno, zda s živou přítelkyní, nebo jen se svou rukou. „Mají totiž víc testosteronu, který může za větší agresivitu i za aktivnější vyhledávání sexu,“ vysvětluje sexuolog Zvěřina, proč u žen není takové chování tak časté. Dobrá zpráva našťestí zní: Pravidelné souložení může ženskou sexuální touhu podpořit, aby se více přiblížila mužské; dosažení orgasmu totiž tvorbu testosteronu v těle podporuje, takže čím častěji vyvrcholíte, tím častěji dostanete na milování chuť. I když právě nemáte po ruce přítele, kterého byste do uspokojování mohla zapojit, vyplatí se vám dosahovat orgasmu pravidelně. „Zatímco devadesát procent českých mužů připouští, že onanuje, u žen jde pouze o šedesát pět procent!“ poznamenává cosmo sexuolog. Masturbování přitom považuje za ideální způsob, jak zjistit, co se vám v posteli líbí. Nestyďte se vyzkoušet hned několik technik. Vynikající poloha pro slastnou sólovou akci? Položte se na břicho, nechte nohy u sebe, vsuňte si pod pánev ruku nebo rovnou obě a krouživými pohyby si masírujte klitoris. Vysloužíte si slastné napětí! Vyzkoušejte i další způsoby včetně oblíbeného přivolání orgasmu ve vaně pod proudem horké vody. Tip: Přehodte ručník přes opěradlo sedačky,

osedlejte si ho a třete se o něj dopředu a dozadu. Tlak, který vyvíjíte na klitoris, máte plně pod kontrolou!

#### **Lekce č. 4: Když jízda, tak na plný plyn!**

Následujte mužské pokolení a přemýšlejte o klitorisu, jako samci uvažují o penisu. Vaše spouštěče slasti spojuje mnohem víc, než si myslíte! Oba mají zhruba podobný počet nervových zakončení a k vyvrcholení vyžadují dráždění. Rozdíl? „Pohlavní akt nevyžaduje ztopoření klitorisu, zatímco bez mužské erekce jej vykonat nelze. Mnoho žen proto přistoupí k souloži, aniž jsou připravené,“ konstatuje Jaroslav Zvěřina. Když však klitoris před aktem zahrnete potřebnou pozorností, dočkáte se mnohem silnějšího orgasmu! Co váš milostný knoflík nažhaví? Během predehry si vyzkoušejte hodně rozdílných technik, abyste věděla, která vám prokáže nejlepší službu. Klidně začněte s přímým tlakem a pohybujte přes poštěváček dvěma prsty dopředu a dozadu. Až se klitoris pohybu nabaží a začne být citlivější, přijde čas na jemnější přístup. Zkuste z prostředníčku a ukazováčku vytvořit písmeno V, položte každý na jednu stranu klitorisu a pohybujte jimi nahoru a dolů. Teprve až dosáhnete okamžiku, kdy už by i nejjemnější dotek vyvolal vyvrcholení, přišel čas na přítelův průnik!

#### **Lekce č. 5: Slast máte v hlavě!**

Nad neandertálcem ve své ložnici máte jednu velkou výhodu, odborně nazvanou multitasking neboli schopnost kočírovat několik činností současně. Tento um se ale v ložnici mění ve zkázu! „Ženy mají sklon i v posteli přemýšlet nad několika problémy najednou,“ souhlasí sexuolog. Přemítají například, jakou polohu asi chlap navrhne vzápětí nebo jestli by raději neměly zhasnout. Jenže podobné ženské hloubání probíhá na úkor vášně! Co se při sexu odehrává v mužském mozku? Soustředí se pouze na průnik! Koncentraci na rozkoš se však také můžete naučit. Třeba tak, že se nadechnete nosem a plně se soustředíte na věci, které vidíte a cítíte. Myšlenky, jež se netýkají sexu, si zakažte podobně jako řeči o termínu svatby na druhém rande. Až se s vámi začne mazlit, soustředte se na to, jak vlastně vaše tělo reaguje na jeho doteky. Tajete mu pod rukama, nebo máte spíš husí kůži? Pozor! Váš milenec prý pokaždé pozná, kdy při orálním sexu myslíte na jeho vrchol a kdy vám v hlavě šrotuje třeba nezaplacený nájem. P. S.: Trápíte se při sexu, že nemáte zrovna tělo jako proutek? Místo abyste se rozptylovala přemýšlením o svých faldících, zaměřte se raději na hltání partnerovy postavy a vychutnávejte si, jak se ve vás milý pohybuje. Muži to totiž dělají stejně!

*(Kateřina Horová, Cosmopolitan)*