

UWAGA

Nowy rozdział: Historyjki, które wkręcąją!

Maciej CZEKAJ

Zostań jej obsesją

Rozkoszne techniki **seksualne**

Edycja zmieniona i rozszerzona

- Czego pragną kobiety, czyli jak sprostać niewypowiedzianym, lecz najistotniejszym oczekiwaniom
- Stań się jej obsesją, czyli jak przygotować najlepsze scenariusze fantazji miłosnych i erotycznych
- Spraw, by zawsze wracała po jeszcze, czyli jak stosować najskuteczniejsze techniki seksualne



Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Projekt okładki: ULABUKA

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 032 231 22 19, 032 230 98 63

e-mail: mailto:sensus@sensus.pl

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie?uosse2>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-246-6415-3

Copyright © Helion 2013

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

Wstęp	9
Wstęp do drugiej edycji	15
Rozdział 1. Czego pragną kobiety	17
Jej potrzeby emocjonalne	17
Romans i przygoda	22
<i>Mężczyzna z romansu</i>	23
<i>Kobieta z romansu</i>	24
<i>Seks z romansu</i>	24
Dwóch mężczyzn w jednym	25
Szacunek do mężczyzny	27
Wzbudź w niej silne emocje	28
Podsumowanie rozdziału pierwszego	29
Rozdział 2. Bądź mężczyzną	31
Diament	32
Brylant — trzymaj się tych zasad i pracuj nad tymi cechami ..	34
<i>Ja, czyli rzecz o asertywności</i>	34
<i>Szacunek</i>	36
<i>Bądź twardy, pewny siebie i cyniczny</i>	37
<i>Bądź dominujący</i>	37
<i>Twoje życie Twoją przygodą</i>	38
<i>Twoje relacje z kobietami</i>	40
Podsumowanie rozdziału drugiego	46
Rozdział 3. Przyciągaj kobiety naturalnie	49
Windows on the World	49
Utracone okazje	51
Łotry, szelmy, piraci, dranie, łobuziaki i inni niebezpieczni mężczyźni	54
Twój Dreamlife	56
Zaplanuj swój Dreamlife	59
Podsumowanie rozdziału trzeciego	62

Rozdział 4. Znajdź właściwą dla siebie kobietę	65
Sześćcian, czyli głęboki odczyt	67
Przykładowa lista cech	70
Podsumowanie rozdziału czwartego	76
Rozdział 5. Wydobądź z kobiety jej ukryty potencjał	77
Kryteria, które muszą być spełnione, aby poszerzyć zakres zachowań seksualnych kobiety	80
Poszerzanie zakresu jej zachowań seksualnych	82
<i>Fantazje i to, co już sprawia jej przyjemność</i>	83
TWOJA FANTAZJA	83
JEDZENIE SŁONIA — PO KAWAŁKU	83
Potężne narzędzie zmiany — wspólne łamanie tabu	87
Podsumowanie rozdziału piątego	87
Rozdział 6. Charyzmatyczna inspiracja — historie, które w nas żyją	89
Kilka historyjek z życia	89
Źródła inspiracji	97
Dopasowywanie historyjki do bieżącej sytuacji	98
Dlaczego opowiadane historyjki są tak ważne	100
Sytuacje, w których warto opowiedzieć historyjkę	102
Rozmowa z zastosowaniem historyjek — rozpoczęcie i podtrzymywanie	103
Podsumowanie rozdziału szóstego	106
Rozdział 7. Stań się jej obsesją — scenariusze fantazji	109
Kobiecie fantazje	111
Stwórz dla niej film, w którym zagra główną rolę	114
Scenariusz	116
<i>Temat</i>	116
<i>Świat opowieści</i>	117
<i>Kontrast i ironia</i>	120
<i>Bohater</i>	121
<i>Zasada trzech aktów</i>	124
<i>Konflikt</i>	126
<i>Scena</i>	129
<i>Zakończenie filmu</i>	130
<i>Scenografia</i>	130

Przygotowanie jej fantazji seksualnej	130
<i>Pobudzanie zmysłu wzroku</i>	131
<i>Pobudzanie zmysłu słuchu</i>	131
<i>Pobudzanie zmysłu dotyku i odczuć w ciele</i>	132
<i>Pobudzanie zmysłu węchu i smaku</i>	133
<i>Rekwizyty</i>	133
<i>Charakteryzacja postaci</i>	134
Podsumowanie rozdziału siódmego	135
Rozdział 8. Podniecaj ją już samymi słowami	
— narracja terażniejszości	137
Zmysłowa mowa, czyli mówienie w trakcie seksu	138
<i>Dlaczego odpowiednie mówienie w trakcie seksu</i> <i>potęguje doznania seksualne drugiej osoby?</i>	139
<i>Twój głos</i>	141
<i>Tylko i AŻ słowa</i>	142
<i>Twoje oczy</i>	142
<i>Twój dotyk</i>	143
Potwierdzanie	144
<i>Co potwierdzać</i>	145
<i>Potwierdzanie w sypialni</i>	147
<i>Jak potwierdzać to, co ona odbiera swoimi zmysłami</i>	149
Sugeruj narastanie podniecenia	153
Przykładowe słowa, które kochanek może wypowiadać do kochanki	161
Czego możesz się spodziewać	163
Orgazm	164
Techniki zaawansowane	166
<i>Don Juan De Marco</i>	167
<i>Palec E.T.</i>	168
<i>Kierowanie energią</i>	170
<i>Przeciążanie zmysłów</i>	171
<i>Drażnienie</i>	173
<i>Dwustronne sprzężenie zwrotne</i>	174
Podsumowanie rozdziału ósmego	176
Rozdział 9. Jej totalne orgazmy dzięki Tobie	179
Jak warunkowanie ma się do orgazmów	182
Orgazm waginalny i inne	184
Kobięcy wytrysk	185

<i>Ćwiczenie wzmacniające mięśnie palców dłoni</i>	186
<i>Ćwiczenia wzmacniające nadgarstek</i>	187
<i>Pieszczony, aby doprowadzić kobietę do wytrysku</i>	187
Podsumowanie rozdziału dziewiątego	189
Rozdział 10. Jak dymać, aby wracała po jeszcze	191
Czułe punkty w jej pochwie	192
<i>Wejście do pochwy</i>	192
<i>Punkt G</i>	192
<i>Punkt A</i>	193
<i>Punkt głęboki</i>	193
Twój sposób wchodzenia, czyli seksualne tao z Chin	193
<i>Kąt wchodzenia</i>	194
<i>Głębokość wchodzenia</i>	195
<i>Prędkość wchodzenia</i>	195
<i>Taoistyczne rodzaje pchnięć</i>	196
Twój orgazm bez wytrysku, czyli tantra seksualna	197
<i>Ćwiczenie 1. Znajdowanie mięśnia Kegla</i>	198
<i>Ćwiczenie 2. Zaciskanie</i>	199
<i>Ćwiczenie 3. Silne zaciskanie</i>	199
<i>Ćwiczenie 4. Oddech jąder</i>	200
<i>Ćwiczenie 5. Blokada wytrysku</i>	201
<i>Ćwiczenie 6. Wielki ciąg</i>	202
Podsumowanie rozdziału dziesiątego	203
Rozdział 11. Objawienie w seksie	205
Duchowość seksu	205
Tantra seksualna	206
<i>Istota tantry seksualnej</i>	207
<i>Po co ludzie praktykują tantrę seksualną</i>	209
Podsumowanie rozdziału jedenastego	210
Polecam	213



Rozdział 9.

Jej totalne orgazmy dzięki Tobie

Orgazm codzienny, doktor niepotrzebny.

MAE WEST

Orgazm — intensywna fizyczna przyjemność. Towarzyszą mu szybkie cykle napięć w mięśniach w okolicy organów płciowych i miednicy. Czasem towarzyszą mu spazmy mięśniowe w innych częściach ciała.

Od definicji książkowej bardziej lubię nazwę francuską, która w przetłumaczeniu na polski brzmi „mała śmierć”.

Powiedzmy sobie szczerze: kto choćby raz go doświadczył, już nigdy nie pomyli go z niczym innym. A dowolna definicja książkowa nie odda tego, jak przyjemne jest to doznanie.

Spotkałem się z opinią, że orgazm jest przeżyciem umysłowym, cielesnym i duchowym. Zgadzam się z tym.

O tym, czym jest orgazm, naczytałeś się już pewnie sporo. W końcu kto z nas nie czytał poradników na temat seksu? Chyba wszyscy. Naczytałeś się pewnie o technikach wywoływania orgazmu. Naczytałeś się pewnie o różnych rodzajach orgazmu.

Więc powiem Ci teraz, jak bardzo zmieni się Twoje podejście do tej rozkoszy, kiedy opanujesz kolejną umiejętność z tej książki.

Ale na razie przypomnij sobie swój pierwszy orgazm. Pierwszy orgazm w ogóle. Pierwszy orgazm, kiedy się onanizowałeś. Pierwszy orgazm z kobietą. Było tych kilka różnych pierwszych razów.

Swój pierwszy orgazm miałeś w okolicy nastu lat. Pewnie spałeś albo wykonywałeś intensywną czynność fizyczną. W nocy pojawia się, kiedy ludzie mają marzenia senne, a w trakcie czynności fizycznych zwłaszcza w przypadku charakterystycznej pracy ud. Tak, tak. Niektórzy młodzi chłopcy i dziewczęta mają swoje ulubione aktywności fizyczne z uwagi na orgazm. Nie wiedzą do końca, jak to się dzieje, że w pewnym momencie rozgrzewki, w trakcie zajęć albo wchodzenia po drzewie ich układ nerwowy wykonuje koziołka i wywraca się na chwilę na drugą stronę, ale wiedzą, że jest to przyjemne. I często powtarzają daną sytuację, kiedy towarzyszyło jej to miłe uczucie. Zaskoczenie, gwałtowne osłabienie i jednocześnie przyjemność. Spory miks emocji jak na ledwo upieczonego nastolatka lub nastolatkę. A kiedy poszedłeś się odlać, znalazłeś galaretkę w gatkach. To była dopiero zagadka. Nie było galaretki, a tu nagle jest... Ciekawe...

Pierwszy orgazm, kiedy się onanizowałeś, też pewnie był dla Ciebie zaskoczeniem. Było miło, kiedy poruszałeś ręką. Robiłeś to już któryś raz. Ale tym razem zaczęło się robić szczególnie miło. Jeszcze bardziej miło. Jeszcze bardziej miło. Bach! I nie miałeś wtedy pod ręką chusteczek higienicznych, papieru toaletowego czy ręczników papierowych. Przecież nie spodziewałeś się tego! A potem się od tego uzależniłeś na całe lata. No dalej, przyznaj się. Mnie i sobie możesz.

Kiedy byłeś za pierwszym razem z kobietą. Już wiedziałeś, o co chodzi. Być może chciałeś się wykazać. Na pewno chciałeś odczuć tę przyjemność, którą wcześniej czułeś tylko z własną ręką. Być może udało Ci się za pierwszym razem, kiedy w niej byłeś. Być może za którymś z kolei.

Ale za każdym razem było Ci trudno osiągnąć ten orgazm po raz pierwszy w danej sytuacji. A kiedy go już raz doświadczyłeś, pomyślałeś sobie: „Hej! To przyjemne! Trzeba to powtórzyć!”. I powtórzyłeś go. A za drugim razem było łatwiej. Za trzecim jeszcze łatwiej. A potem to był już niemal automat, który za każdym razem z dużą gwarancją dawał Ci orgazmy. **Twój mózg ciągle**

uczy się przeżywać nowe rodzaje orgazmów. A kiedy nauczy się nowego sposobu, to robi z niego automat do przyjemności.

Wiesz, o czym mówię. Przecież masz tych kilka pozycji, kiedy jesteś w kobiecie, które niemal gwarantują Ci po chwili orgazm. Zrób eksperyment i zrezygnuj z tych pozycji przy najbliższej okazji. Może się okazać, że wcale tak łatwo nie dochodzisz do orgazmu. Czasem to się zdarza z nową kochanką. Jeszcze nie uwarunkowałeś się na to, że to ona jest Twoim nowym źródłem przyjemności.

Co jest źródłem orgazmu? Ludzki umysł. I te z bodźców, które w jakiś sposób zostaną skojarzone z dochodzeniem do orgazmu. Chodzi o to, jak ludzki umysł się uczy. Chodzi o naturalne dla ludzkiej istoty zjawisko warunkowania. Kiedy masz seks po raz pierwszy z jakąś kobietą, jest super, ale to jeszcze nie jest automat do przyjemności. Jeszcze potrzebujesz się skupić. A potem pozwolić sobie odpaść. Pierwszy orgazm jest zawsze tym trudniejszym. Automat powstanie za drugim, trzecim razem.

Tak naprawdę nie ma znaczenia, jakie są rodzaje orgazmów. Orgazm to orgazm. To po prostu rozkosz. A bodziec, który go wywoła, może być dowolny.

To, jak się uczymy dochodzić do naszych orgazmów (niezależnie od płci), jest związane z tym, jak nasz układ nerwowy uczy się reagować na pewne bodźce.

Słyszałeś o psach Pawłowa? Otóż był sobie pewien badacz. Badał zjawisko warunkowania. Zrobił pewien eksperyment. Miał kilka psów. Trzymał je w boksach. Pomyślał sobie: „Czy sygnał dzwinkowy sam z siebie może wywołać ślinienie u psa?”. Włączył dzwonek i... Pies to pies. Nie wiedział, o co chodzi. Dźwięk zignorował. Następnie Pawłow dał psom jedzenie i kiedy psy widziały jedzenie i zaczęły się ślinić na widok jedzenia, to Pawłow włączył dzwonek. Po czym dał im jedzenie. Następnego dnia powtórka. Pokazał jedzenie. Psy się ślinią. Dzwonek. Jedzenie dostają. Trzeciego dnia ponownie. Pokazał jedzenie. Psy się ślinią. Dzwonek. I psy jedzenie dostają. Czwartego dnia...

Po prostu włączył dzwonek i... psy zaczęły się ślinić. I to jest właśnie warunkowanie na bodziec. Każda żywa istota uczy się w ten sposób automatycznie nowych zachowań i reakcji. Poprzez skojarzenia.

Dzieje się to zawsze i wszędzie. Przypomnij sobie dzwonek na lekcję z podstawówki. Niech zgadnę, chyba poczułeś się co najmniej dziwnie...

A teraz przypomnij sobie, kiedy w dniu Twoich urodzin ktoś mówi Ci „wszystkiego najlepszego” i wręcza jakąś paczkę. Nie wiesz, co tam jest, ale już zaczynasz się cieszyć. Nawet teraz, tylko myśląc o tym.

To teraz przypomnij sobie, kiedy ostatnio usłyszałeś wprost do ucha seksowne mruczenie kobiety...

JAK WARUNKOWANIE MA SIĘ DO ORGAZMÓW

Wszystko, czego potrzebujesz, aby sprawić, żeby Twoja partnerka zaczęła przeżywać różne fantastyczne orgazmy przy Tobie, to przynajmniej jeden orgazm, który będzie przy Tobie miała. Dowolny. W zupełności wystarczy łechtaczkowy. Czyli taki, który powstaje w wyniku pieszczona jej łechtaczki. Zwróć uwagę na to, że nazewnictwo orgazmów oddaje głównie ideę bodźca, a nie istotę orgazmu. **Skórcze orgazmiczne mogą być krótkie i zajmować mały obszar w ciele albo bardzo długie i obejmować prawie całe ciało (tak, można się tego nauczyć). Bodźców, które wywołują orgazm w umyśle, też może być wiele (tak, ich też można się nauczyć). Wytrysk może być bądź nie. Za to orgazm w umyśle jest jeden.**

Szybka klasyfikacja orgazmów

W zależności od bodźca: łechtaczkowy, waginalny, analny, sutkowy, oralny... Bodziec nie ma znaczenia. Do orgazmu można doprowadzić samymi słowami.

W zależności od sposobu przeżywania go: punktowy – totalny, jednorazowy – wielokrotny, krótki (kilka sekund) – długi (kilka godzin), jedno- – wieloogniskowy, suchy – z wytryskiem. Mówimy o kobiecym wytrysku.

Jedyna różnica pomiędzy jej orgazmem łechtaczkowym a innymi jest taka, że do tego pierwszego bardzo dobrze się przyzwyczaiła przez wiele lat swojego dojrzewania (tak jak Ty do swojej ręki) i jest on niemalże gwarantowany.

Tak więc przygotuj się. Potrzebujesz wprowadzić jakiś bodziec, który skojarzy się z orgazmem. Kiedyś słyszałem o akcji, że dziewczyna przeżyła orgazm ze swoim chłopakiem, kiedy... nagle do jej pokoju weszła jej matka. Stres z tym związany wzmocnił doznania i... bum! Potem okazało się, że ma słabość do seksu w miejscach publicznych, gdzie mogła być przyłapaną. Nic dziwnego. Uwarunkowała się dziewczyna.

Zamiast tak ekstremalnych akcji polecam coś bardziej zależnego od Ciebie. Do moich ulubionych należy bodziec słowny: „Teraz!” albo „Dojść!”, albo „Dojść teraz!”. Mówisz któreś z tych słów, kiedy pieszcząc jej łechtaczkę palcami, widzisz, że długie skurcze charakterystyczne dla „tuż przed” przechodzą w szybkie i cykliczne skurcze charakterystyczne dla orgazmu. Albo kiedy nagle zaczyna krzyżeć. Potem możesz to powtórzyć jeszcze kilka razy. Jej układ nerwowy nauczy się, że ma orgazm, kiedy słyszy: „Dojść teraz!”. Kiedy już po kilku razach wiesz, że jej układ nerwowy nauczył się tego, masz przygotowany swój bodziec do dalszej pracy.

Nie musi to być bodziec słowny. Może to być bodziec dotykowy, np. złapanie i trzymanie przez chwilę: za kark, za biodra, za piersi, za stopy, za uda, za wyrostek z tylnej części żuchwy (chwytasz dłońią jakby za szyję, ale palce dociskasz do tylnej części żuchwy), za wżgórek łonowy...

ORGAZM WAGINALNY I INNE

Kiedy już masz słowo albo punkt na ciele, to przechodzisz dalej. Przy najbliższej okazji kiedy będziecie się kochać, podnieć ją najbardziej, jak potrafisz. Mów do niej najbardziej zmysłowo i erotycznie, jak się już nauczyłeś. I... czekaj na jej stan „tuż przed”. Twój bodziec zadziała tylko wtedy, kiedy warunki będą możliwie takie same jak ostatnio. Kiedy zobaczysz, że już wariuje z podniecenia, tylko coś ją blokuje przed osiągnięciem orgazmu (np. jeszcze nie miała orgazmu waginalnego albo jeszcze nie miała go z Tobą), odpalasz bodziec —

mówisz: „Dojdz teraz!”. Możliwie tak samo jak wtedy, kiedy kojarzyłeś bodziec z orgazmem.

Albo dotykasz ją tak samo i w to samo miejsce co w trakcie jej orgazmu łechtaczkowego.

Nie przejmuj się, jeśli za pierwszym razem nie zaskoczy. Bądź cierpliwy. Jeśli dobrze utrwaliłeś (skojarzyłeś) jej bodziec (słowo lub dotyk) w pierwszej fazie, to druga faza za którymś razem zaskoczy. Kiedy już zaskoczy i obydwójce ze dziwieniem odkryjecie, że ma nowy rodzaj orgazmu, którego wcześniej nie miała, uczujcie to! A przy kolejnych stosunkach odpal jej bodziec znowu kilka razy. Tak aby jej układ nerwowy teraz skojarzył orgazm z uczuciem członka w pochwie.

Kiedy już jej układ nerwowy skojarzy osiągnięcie orgazmu ze stymulacją pochwy, już nie musisz używać bodźca. Od tej pory z dużą regularnością Twoja partnerka będzie potrafiła przy Tobie przeżywać nowy rodzaj orgazmu. Z łechtaczkowego w waginalny, z waginalnego w...

Co można dalej z tym zrobić? Wszystko zależy od Waszych chęci. Twojej motywacji i jej otwartości. Możesz zrobić to samo, tylko że przy stymulacji analnej (orgazm analny). Można to zrobić, kiedy bawisz się jej sutkami (orgazm sutkowy). Właściwie to nic nie

stoi na przeszkodzie, abyś badał potencjał jej ciała i umysłu i szukał kolejnych miejsc, w których możesz uruchomić jej orgazm. Plotki w kręgach wtajemniczonych mówią o orgazmie, który może mieć kobieta zajmująca się oralnie mężczyzną... To może być Twój święty Graal. Ale nie przeginaj, bo się jeszcze od seksu uzależnisz. A żadne uzależnienie nie jest dobre. Nawet z pozoru tak przyjemne i dobre jak seks. To Ty masz kontrolować swój seks, a nie seks ma kontrolować Ciebie.

Obdarz swoją partnerkę jednymi z największych przyjemności, jakimi obdarzyła nas natura. Zdolnością do przeżywania intensywnego podniecenia i orgazmów przy Tobie.

KOBIECY WYTRYSK

Zaskoczony tytułem? Mężczyźni i kobiety pomimo różnic są dosyć podobnie zbudowani. Wszyscy mamy organy płciowe. Miednice. Pęcherze moczowe. I gruczoły produkujące różne wydzieliny...

U mężczyzny sperma jest produkowana w kilku miejscach. Jedno z nich to jądra, które są w worku mosznowym pod członkiem. Produkują plemniki. Tylko plemniki.

Gruczoł krokowy (zwany prostatą), który znajduje się wewnątrz ciała, tuż pod pęcherzem moczowym (przechodzi przez niego cewka moczowa), produkuje mętną, białawą ciecz o zasadowym odczynie i charakterystycznym zapachu, w której zawieszono są plemniki. Tak, to ta galaretka, która wyskakuje z penisa.

Kobieta również ma pewien gruczoł. Nazywa się on gruczołem Skene'ego. Również jest umiejscowiony na linii pęcherza moczowego. Dokładnie nad punktem G. A wyjścia tego gruczołu to dwa małe otwory poniżej cewki moczowej, po jej prawej i lewej stronie. Niektórzy nawet nazywają go *kobiecą prostatą*.

Czy Twoja partnerka może mieć wytrysk kobiecy?

Teraz przypomnij sobie te wszystkie chwile, kiedy tuż po stosunku albo orgazmie w wyniku stosunku biegła do toalety, bo czuła, że musi oddać mocz, ale... nic nie poleciało. I sama się dziwiła: „No jak to, przecież czułam parcie na pęcherz”.

Przypomnij sobie te wszystkie chwile, kiedy mieliście ostry seks, odpadaliście totalnie i nagle czułeś, że zrobiła się totalnie wilgotna... Tak wilgotna, że ledwo czułeś, że w nią wchodzisz. I sam się dziwiłeś: „Chyba to jej pochwa nagle zaczęła tyle wilgoci tworzyć, bo ja wytrysku nie miałem”.

Jeśli któraś z tych sytuacji miała miejsce, to oznacza, że ta kobieta może przeżywać wytrysk kobiecy. Po prostu musi się nauczyć, jak robić to świadomie. A Ty możesz jej w tym bardzo pomóc.

Przed nią dużo ćwiczeń mięśni Kegla (które *de facto* nazywa się mięśniem łonowo-guzicznym czy inaczej *pubococcygeus*, ale i tak wszyscy mówią „mięśnie Kegla”). Chyba że dużo chodzi w butach na obcasie. Słyszałem o badaniach, które udowodniły, że kobiety chodzące w butach na obcasie mają bardziej satysfakcjonujący seks. Jest to związane z inaczej ułożoną miednicą i wymuszoną pracą mięśni Kegla przy każdym kroku robionym w trakcie dnia. Nie bez powodu mięśnie Kegla nazywa się mięśniami miłości...

Za to przed Tobą dużo ćwiczeń palców i nadgarstków. Obu dłoni. Przyłóż się.

ĆWICZENIE WZMACNIAJĄCE MIĘŚNIE PALCÓW DŁONI

Weź coś do zgniatania. Są specjalne sprężyny. Są urządzenia, w których na każdy palec jest osobna sprężyna i można je trenować niezależnie. Są specjalne piłeczki antystresowe, które służą do zgniatania. Świetnie się nadadzą.

Dwadzieścia ściśnieć w serii. Trzy serie dziennie. Przede wszystkim trenuj swój palec środkowy i serdeczny, bo ich będziesz używał najwięcej.

ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE NADGARSTEK

Weź coś ciężkiego. Hantelek się nada. Ja używam czterokilogramowych.

Oprzyj łokieć i przedramię o udo. Dłoń z hantelkiem niech swobodnie zwisa za Twoją nogą. A teraz podciągaj nadgarstek do góry. Dwadzieścia podciągnięć w serii. Trzy serie dziennie.

Po trzech tygodniach ćwiczeń palców i nadgarstków możesz zacząć ćwiczyć ze swoją partnerką.

PIESZCZENIE, ABY DOPROWADZIĆ KOBIETĘ DO WYTRYSKU

Do wytrysku kobiecego potrzebne są dwie rzeczy:

1. Silne podniecenie (plateau).
2. „Pompowanie” punktu G.

Tuż przed orgazmem, kiedy kobieta zaczyna odczuwać, że chce oddać moc, musi popuścić.

W drugim przypadku mężczyzna musi popracować nad właściwym chwytem i (lub) nad stymulacją penisem pod właściwym kątem.

Wyprostuj dłoń. Odchyl mały i wskazujący palec do tyłu. Dwa środkowe (czyli środkowy i serdeczny) pochyl do przodu w kierunku wnętrza dłoni. Jest to standardowe ułożenie dłoni do „pompowania” punktu G.

Te dwa środkowe palce wkładasz do pochwy i szukasz punktu G. Po czym go poznać? Jest położony od przedniej ściany pochwy. Tej od strony wzgórka łonowego. Jakies dwa – trzy centymetry w głąb pochwy. Punkt G jest chropowaty (wrażenie opisuje się jako żebrowane albo prążkowane — porównuje się to do podniebienia górnego). Im bardziej kobieta jest podniecona, tym więcej napływa tutaj krwi i tym bardziej ta część pochwy pęcznieje. Znalazłeś już? Dobrze. To teraz odpuść sobie podkręcanie pod-

niecenia partnerki za pomocą stymulacji palcami. Zadbaj o nią. Daj jej fajny seks. Kiedy będzie już mocno podniecona, ponownie włóż tutaj dwa palce i znajdź punkt G. I możesz zacząć go stymulować!

Możesz robić kófeczka wokół punktu G.

Możesz robić wahadełka z lewej na prawą i z prawej na lewą.

A przede wszystkim masz naciskać. Możesz to zrobić na dwa sposoby. Albo naciskając samymi palcami. Ale jeśli nie masz ich jakoś genialnie wyćwiczonych, to się zmęczą. Albo usztywniając palce i nadgarstek. Usztywnij je tak, jakbyś robił szpon z tych dwóch palców. Tak lekko zgięte po łuku je usztywnij. I poruszając całą dłońią w kierunku wzniesienia łonowego, naciskaj punkt G palcami.

Uwaga! Pompować punkt G możesz też swoim członkiem (musisz się ustawić i wchodzić pod odpowiednim kątem) albo sama kobieta może go pompować, używając do tego wibratora. Właściwy kąt to taki, że wkładasz członek (wibrator), a następnie mocno go odchylasz w stronę pośladków.

Po drugie — jest taki moment, że kobieta już nie może wytrzymać. Nie spodziewaj się go od razu. No właśnie. Będzie czuła, że coś tam się dzieje. Że idzie jakiś płyn i że zaraz popuści. I wiele kobiet boi się tego, że popuści mocz, i będzie się czuło niezręcznie. Dlatego w tej chwili powiedz do niej mniej więcej tak:

Im bliżej będziesz orgazmu, tym mocniej będziesz chciała oddać mocz. W pewnym momencie, tuż przed orgazmem, pozwolisz sobie na rozluźnienie tych mięśni i wypchniesz z siebie to uczucie. I im mocniej będziesz wypychać, tym silniejszy orgazm poczujesz [kiedy zauważysz, że jest „tuż przed”, uruchom bodziec, który wywołuje jej orgazm — słowo lub dotknięcie w tym specjalnym punkcie, którego wcześniej dotknęłaś].

Wcześniej zadбай o ceratę i (lub) folię. Umieść ją na materacu, a pod prześcieradłem i kocem. Aby czuła, że jest w komfortowej sytuacji; nawet jeśli popuści też trochę moczu, to nic poza prześcieradłem nie zabrudzi. Zadбай o komfort swojej partnerki, a da Ci genialny seks.

Podsumowanie rozdziału dziewiątego

Warunkowanie orgazmów

Orgazm i wytrysk to dwa różne zjawiska. W podstawowym trybie mężczyzna ma orgazm z wytryskiem, a kobieta bez. Mężczyzna może nauczyć się przeżywać orgazm bez wytrysku, a kobieta z wytryskiem.

Mając skojarzony orgazm u kobiety z Twoim bodźcem (słownym bądź dotykowym), możesz łatwo wywoływać orgazm zawsze, kiedy kobieta jest w stanie podniecenia „tuż przed” i chcesz, aby przeszła do fazy orgazmu.

W ten sposób **możesz uczyć jej układu nerwowego przeżywania orgazmów przy nowych rodzajach seksu, takich jak:**

- seks analny,
- stymulacja piersi,
- seks oralny, na Tobie.

Doprowadzenie kobiety do orgazmu z wytryskiem wymaga:

- stanu podniecenia „tuż przed”,
- „pompowania” punktu G,
- jej gotowości, aby „wypchnąć” mięśnie.

Kobieta może być zawstydzona i bać się popuścić oraz wypchnąć wydzielinę z gruczołu Skene'ego. Zapewnij jej komfort psychiczny. Bądź czuły, wyrozumiały i cierpliwy.

PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



- 1. ZAREJESTRUJ SIĘ**
- 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI**
- 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ**

Zmień swoją stronę WWW
w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA

 **Helion SA**

Czy zdarza Ci się myśleć o seksie częściej niż raz na dobę? Na pewno tak. A czy Twoje życie seksualne w pełni Cię satysfakcjonuje? Czy wiesz, które z Twoich zachowań przyprawiają kobiety o dreszcze? Czy często słyszysz, jak padają z ust kobiet te piękne dla ucha mężczyzny słowa: „Proszę, weź mnie teraz...”? Jeśli tak, jesteś szczęściarzem i możesz organizować warsztaty dla innych. Jeśli nie, pora w końcu stać się erotycznym samcem alfa. I zacząć fascynować, uwodzić, rozbudzać seksualnie upatrzoną kobietę, by poczuć się jak król życia.


Dowiedz się, jakie są potrzeby kobiet i dlaczego myślą inaczej niż Ty. Ustaw wyraźnie własne priorytety i nieprzekraczalne granice. Przyciągnij kobietę Twoich marzeń i zapewnij jej (oraz sobie) niezapomniane wrażenia zmysłowe, seksualne i intelektualne. Wykorzystaj moc nieokiełznanej wyobraźni do aranżowania sytuacji rodem z fantazji erotycznych i samą siłą słowa doprowadzaj Twoją ukochaną na szczyt doznań. Poznaj i wykorzystaj techniki wywołujące orgazm w dowolnej chwili. Dzięki tej książce, pełnej praktycznych porad, a nawet szczegółowych opisów ćwiczeń seksualnych, dotrzesz wreszcie do życia, głowy, serca, fantazji i punktu G swojej idealnej kobiety.

- Zrozum potrzeby kobiet
- Przyciągaj kobiety naturalnie
- Znajdź właściwą dla siebie kobietę
- Wydobądź z niej ukryty potencjał
- Opowiadaj właściwe historie
- Twórz scenariusze fantazji
- Podniecaj ją samymi słowami
- Zapewnij jej totalny orgazm
- Naucz się seksualnej pewności siebie
- Odkryj objawienia w seksie

Daj się pochłonać oceanowi przyjemności...

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

Nr katalogowy: 12405

 Księgarnia internetowa:
<http://sensus.pl>

 Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900
 **0 601 339900**

 **sensus**

Sprawdź najnowsze promocje:
• <http://sensus.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
• <http://sensus.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
• <http://sensus.pl/nowosci>

Helion SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
<http://sensus.pl>

Cena 34,90 zł

ISBN 978-83-246-6415-3



9 788324 664153