

➔ KRZYSZTOF KRÓL, JAN GAJOS

ABC seksualności



Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek 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.

Redaktor prowadzący: Michał Mrowiec

Pomysł okładki: Jan Gajos
Projekt okładki: Jan Pałuch

Fotografia na okładce została wykorzystana za zgodą Shutterstock.com

Wydawnictwo HELION
ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63
e-mail: 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/abcsek>
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-246-9497-6

Copyright © Helion 2014

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

SPIS TREŚCI



1. Jakie naprawdę znaczenie ma dla kobiet seks i pocałunek? 9
2. Co odstrasza kobiety od facetów? 11
3. Co powinien golić sobie facet? 14
4. Kiedy pójść z facetem do łóżka? 18
5. Dlaczego nie warto zwlekać z rozpoczęciem współżycia? 22
6. Antykoncepcja 26
7. Antykoncepcja — co powinien wiedzieć o niej każdy mężczyzna? 28
8. Czym jest nasza seksualność? 32
9. Czy rozmiar penisa ma znaczenie? 38
10. Jaki zapach lubią kobiety? 45
11. Pierwszy dotyk 50
12. Scenariusz fizyczności 53
13. Pocałunki 55

14. Jak całować kobietę? 59
15. Podniecenie u kobiet 64
16. Jak podniecić dziewczynę? 66
17. Gra wstępna 69
18. Petting 71
19. Masaż 72
20. Robótki ręczne 74
21. Seks oralny 77
22. Czułe miejsca kobiety 81
23. Czułe miejsca mężczyzny 84
24. Sztuka uwodzenia dotykiem 87
25. Eskalacja seksualności 90
26. Jak pieścić łechtaczkę? 94
27. Jak zrobić chłopakowi dobrze? 97
28. Sztuka pobudzania erotycznego 100
29. Budowa kobiety 103
30. Strefy erogenne 104
31. Orgazm 106
32. Wytrysk kobiecy (część 1) 109
33. Wytrysk kobiecy (część 2) 115
34. Sposoby na lepszy seks 120
35. Jak poprawić swoje życie seksualne? 122
36. Seks z dziewicą 125
37. Seks analny (część 1) 128
38. Seks analny (część 2) 131
39. Fantazje seksualne 133
40. Nauka o wielokątach 136

- 41. Seks to nie wszystko 140
- 42. Ona Ci tego nigdy nie powie 142
- 43. Jakie błędy popełniają mężczyźni w łóżku? 145
- 44. Gdy kobieta nie ma ochoty na seks 148
- 45. Ciągły brak ochoty na seks 151
- 46. Jest aż tak źle? 155
- 47. Czy są jeszcze gdzieś dziewice? 158
- 48. Bonus. 30 rzeczy, których uczą filmy porno 162

POCAŁUNKI



Rozdział ten dotyczyć będzie całowania całego ciała z wyjątkiem minety. Pocałunki w usta mają odmienne znaczenie niż te złożone na genitaliach kobiety. Kiedy w związku zaczyna się nagle coś psuć, przeważnie para najpierw przestaje się całować, a znacznie później uprawiać seks. Pocałunek jest objawem namiętności — właśnie dlatego kobieta może całować się z mężczyzną już po kilku minutach od poznania. Usta są niesamowite, znajduje się na nich bowiem mnóstwo zakończeń nerwowych. W ich okolicy jest zlokalizowana większość naszych narządów zmysłów, dzięki którym widzimy, słyszymy, smakujemy i czujemy zapach drugiej osoby. Dlatego też tak ważne jest, abyś nauczył się nadzwyczaj namiętnie całować kobietę.

Pocałunek w usta może być pierwszym krokiem do gry wstępnej lub sam w sobie może występować jako danie główne. Aby dobrze całować, musisz dużo ćwiczyć. Pocieszeniem niech będzie fakt, że bardzo, bardzo dużo dziewczyn nie umie się w ogóle całować, i to Ty będziesz musiał uczyć je, jak robić to dobrze. Pamiętaj, aby nie rzucać się od razu na kobietę ze śliną. Całując ją w usta, zacznij delikatnie smakować jej warg. Nie wystawiaj od razu jęzora. Aby rozpałić kobietę, potrzeba czasu, daj jej więc możliwość nacieszenia się Twoim dotykiem. Gdy już oboje zaczynacie się oswajać z pocałunkiem, możesz złapać ją z tyłu za włosy i pocałować dużo

bardziej intensywnie. Po chwili odpuść znowu i delikatnie poruszaj tylko końcówką języka po jej ustach. Zmieniaj cały czas, co kilka sekund, tempo i intensywność pocałunku. Bądź wyczulony na jej reakcje. Gdy dziewczyna sama złapie Cię za głowę, to będzie oznaka, że robisz wszystko perfekcyjnie. Przeważnie dziewczyny nie lubią, jak się im pakuje język do ust. Możesz to stosować, gdy już naprawę hardkorowo się oblizujecie, mlaskacie i gryziecie i czujesz, że ona ma ochotę na to samo. Pamiętaj, aby przed tym przełknąć ślinę, bo nie chodzi o to, aby łało się spomiędzy Waszych ust jak ze śliniaka małego dziecka. Prawie zawsze całuję się z zamkniętymi oczami, ale spotkałem dziewczynę, która twierdziła, że w ten sposób nie skupiam się na niej i myślę o czymś innym. Przeważnie jednak otwartymi oczami dajesz do zrozumienia, że nie pociąga Cię ten moment.

Kolejnym miejscem do całowania jest szyja. Skupiaj na niej mniej więcej tyle samo uwagi co na ustach. Powiem Ci, że przeważnie szyja potrafi dużo mocniej podniecić kobietę niż usta. Większość kobiet unerwienie szyi ułożone ma podobnie. Najmniej czuła na pocałunki jest część pod brodą, najbardziej okolica za uszami, pomiędzy stopniowo czułość na dotyk wzrasta. Zawsze zaczynaj bardzo delikatnie — tutaj akurat samym językiem. Delektuj się jej skórą i nie uderzaj od razu w okolice ucha — to zostaw sobie na później. Delikatnie całuj szyję, po czym powrót do ust. Po chwili znów zacznij całować szyję — bardzo, bardzo delikatnie i nagle... ugryź ją! Tutaj ważna informacja: mówiąc o gryzieniu, nie mam na myśli czynności, którą wykonujesz, odgryzając kawałek mięcha od nóżki kurczaka. Aby odpowiednio ukąsić dziewczynę, musisz złapać między zęby duży fragment skóry w miejscu, gdzie jest jej sporo (akurat na szyi jest w sam raz). Nie gryź zatem kobiety w łokieć, biodro ani w kolano, bo to nie ma sensu. Następnie delikatnie przejeżdżasz zębami aż do ich zaciśnięcia. Dodaj jeszcze do tego soczysty pocałunek zaraz pod uchem i powrót znów do bardzo delikatnego muskania samym końcem języka. W tym momencie niektóre kobiety rzucają się na Ciebie ze zwierzęcym popędem i będą chciały Cię zgwałcić, Ty jednak kontynuuj swoją robotę

— Twoja partnerka jeszcze nawet nie wie, że to dopiero początek wstępu do całości przedstawienia. Ten schemat (lekko — mocno) powtarzaj kilka razy. Wracaj do ust i z powrotem do szyi. W tym czasie ręką możesz masować jej ciało, złapać ją za pośladek. Możesz posadzić ją na sobie okrakiem, wtedy masz wolne obydwie ręce. Bardzo przyjemne dla dziewczyny jest złapanie jej w tym momencie obiema rękami mocno za pośladki, gdy ustami składasz mocny pocałunek na szyi.

Malinka to po prostu krwotok pod skórą, siniak wywołany mocnym wessaniem skóry. Nie każda dziewczyna to lubi, nie wszystkie chcą afiszować się malinkami jak motocykliści tatuażami. Uszanuj to, że dziewczyna, zwłaszcza na początku, chce zachować dyskrecję w kwestii Waszych relacji (programowanie społeczne).

Zwłaszcza jeśli już masz dobry kontakt z dziewczyną, jeśli jesteście razem, wówczas dobrym sposobem jest poproszenie jej, aby pocałowała Cię w taki sposób, jaki sama lubi. Dowiesz się wtedy dokładnie, jakim pocałunkiem sprawisz jej największą przyjemność. Podkreślam, że musicie mieć dobry kontakt, gdyż większość kobiet wstydzi się swojej seksualności i niełatwo jest wyciągnąć od nich takie detale. Z drugiej strony nie bój się eksperymentować — większość dziewczyn nie trafiła w swoim życiu na naprawdę dobrego kochanka i mogą nie zdawać sobie sprawy z przyjemności, jakiej im dostarczysz.

Oczywiście pamiętaj o higienie jamy ustnej. Gdy pojawia się na horyzoncie oznaka potencjalnego pocałunku, absolutnie nie jedz wcześniej cebuli ani czosnku. Jeśli już zjadłeś, to najlepiej nie całuj się z dziewczyną, ewentualnie zjedz natkę pietruszki, która częściowo eliminuje nieprzyjemny zapach z ust. Powiem Ci, że jestem bardzo wyczulony na zapach czosnku i czuję go z odległości dwóch metrów od osoby, która spożyła to warzywo, i jest to najgorsze, co mogę sobie wyobrazić. Kiedyś pewna dziewczyna zjadła sporą ilość czosnku, a ja spędziłem z nią kilka godzin (męczarni). Nigdy więcej się z nią nie spotkałem. Kiedy tylko pomyślałem, że miałbym do niej zadzwonić, od razu w mojej głowie odkotwiczało się wspomnienie paskudnego zapachu. Wiedz, że niektóre kobiety też tak mają, i nie zawał nigdy w tak głupi sposób całego wieczoru.

Całowanie piersi to niebywała sztuka. Wykonując ją z odpowiednim zaangażowaniem i pasją, możesz doprowadzić kobietę do orgazmu. Jest to niesamowicie zaskakujące dla kobiety, gdyż niewiele pań doświadczyło w życiu orgazmu sutkowego. Nie spiesz się, powoli zacznij całować piersi, omijając sutki. Możesz czasem wrócić do szyi bądź ust. Zaskakuj ją kęsaniem na przemian z delikatnymi ruchami językiem. Wyobraź sobie, że jesteś idealnym kochankiem — Twoje ruchy będą wtedy zdecydowanie bardziej zmysłowe i również kobieta to dostrzeże. Gdy już zabierasz się za sutki, całuj je na początku delikatnie, zataczając językiem dookoła nich kółka. Następnie na przemian ssij i drażnij je językiem. Zwracaj uwagę na reakcje dziewczyny — przyspieszony oddech, pojękiwanie, ruchy ciała są oznaką, że kobieta czuje się coraz bardziej podniecona i dobrze wykonujesz swoje zadanie.

Nie zapominaj o plecach. Jest to bardzo zaniedbywany przez mężczyzn obszar ciała kobiety, nie zdają sobie oni bowiem sprawy z potencjału, jaki drzemie z drugiej strony piersi. Najbardziej unerwione okolice pleców to część szyjna i krzyżowa — w tych miejscach możesz zdziałać cuda. Podczas całowania dobrze jest czasem trzymać dziewczynę za rękę — po pierwsze zwiększa to Waszą intymność i bliskość, a po drugie po uścisku jej dłoni możesz wyczuć, jaki rodzaj pocałunków lubi najbardziej. Ruch językiem przez całe plecy wywołuje u kobiety przyjemne dreszcze. Zwróć również uwagę na boki ciała, na wysokości jej brzucha — są tam bardzo unerwione strefy.

Miejscami, na których także powinieneś skupić uwagę, są brzuch (dokładnie cały), pośladki, zgięcia pod kolanami i stopy. Staraj się badać jej ciało. Jak mawia Carlos Mencia, „każda kobieta ma punkt G — z tą różnicą, że każda ma go w innym miejscu”. U kobiet strefy erogenne są bardzo różnorodnie rozłożone. Mogę dać Ci tutaj maksymalną ilość wiedzy na ten temat, jednak odkrywanie, co jest najlepsze, musisz przeżyć sam. Trening czyni mistrza i badanie ciała kobiety w poszukiwaniu największej przyjemności jest jedną z najprzyjemniejszych rzeczy w życiu. Weź również pod uwagę, że w zależności od fazy cyklu menstruacyjnego preferencje kobiety w zakresie pieszczot mogą się zmieniać.

JAK CAŁOWAĆ KOBIETĘ?



Rzeczywiście istnieje coś takiego jak **sposób całowania kobiety**. Zasadniczo możesz to robić dobrze lub źle. Jeśli spieszysz pierwszy pocałunek, to raczej nie licz na przyszły związek. To tak jak w filmie *Hitch*, gdzie główny bohater stwierdza, że **kobieta po pierwszym pocałunku ocenia, czy będzie z Tobą w związku, czy nie**. Pora więc, byś się dowiedział, jak należy to robić!

Gdy już się pochylasz, żeby ją pocałować, chwyć jej twarz obiema rękoma w okolicach szczęki tak, żeby Twoje palce wskazujące znajdowały się pod jej uszami, a kciuki mniej więcej w okolicach kości policzkowych. Jeśli chcesz, możesz potem przesunąć dłonie dalej w stronę tyłu głowy tak, aby kciuki znajdowały się koło uszu. Może to być dla Ciebie lub dla niej bardziej komfortowe, więc **koniecznie to wybadaj**. Całe to ustawienie rąk ma kluczowe znaczenie, ponieważ trzymasz wtedy jej głowę i możesz prowadzić, ustawiając ją sobie **tak jak Ci się podoba**. Pomaga to także w regulowaniu siły pocałunku, szybkości zbliżania Twojej twarzy do jej i dzięki temu przy pierwszym pocałunku nie będziecie się stukać zębami itp.

Z reguły spieszysz się, żeby pocałować dziewczynę, i kiedy nadchodzi odpowiednia chwila, jesteś z reguły zdenerwowany, dlatego nie masz wtedy żadnego wyczucia czasu, dystansu i siły nacisku i — BUM! Twój od dawna oczekiwany, pełny uczucia i namiętności pocałunek zamienia się w zderzenie. Nigdy nie spiesz się

z pocałunkiem! **Wyraźnie zaznaczaj, że chcesz to zrobić, i rób powoli — to stworzy odpowiednią atmosferę i sprawi, że dziewczyna zmięknie uchywiona uściskiem Twoich dłoni.**

Gdy ją całujesz, zdecydowanie przesunij jej twarz w swoją stronę. **Nigdy na odwrót!** Potem spójrz głęboko w jej oczy i gdy będziesz przyciągać jej twarz do swojej, powoli zamykaj swoje oczy tuż przed pocałunkiem. Chcę, abyś dotknął jej ust swoimi ustami najdelikatniej jak to możliwe. Zwróć wtedy uwagę na parę istotnych elementów. Wymaga to wiele praktyki, ale jak już to opanujesz... ona będzie Twoja!!! Oto elementy, na które musisz zwrócić szczególną uwagę, gdy już stykasz się z nią ustami:

- Ile siły używa dziewczyna, gdy się całujecie? (mowa tutaj o sile docisku jej twarzy do Twojej)
- Naciska ustami Twoje usta mocno czy raczej lekko?
- W którą stronę skierowana jest siła jej docisku i w którym momencie naciska?

Zauważ także ułożenie jej ust do pocałunku:

- Jej usta wyglądają jak gęba ryby?
- Otwiera usta bardzo szeroko?
- Trzyma wargi blisko siebie?
- Zwracaj uwagę na to, co ona Ci robi przy pocałunku!
- Delikatnie ją całuj i zwracaj uwagę na to, jak ona Cię całuje. Cała filozofia tkwi w tym elemencie. Nie skupiaj się na całowaniu jej, skupiaj się na tym, jak ona Cię całuje, i staraj się wtopić w jej styl. Ta teoria została przeniesiona z Tai Chi Push Hands, zwanego „słuchaniem”. Jest to technika, która poprzez element obserwacji sensorycznej pozwala na wyczuwanie i interpretację subtelnych zmian odczuwalnych na ustach i skórze, a także zmian w napięciu mięśniowym — w tym przypadku poprzez usta.
- **Przedstawiony sposób poprzez „słuchanie” i naśladowanie powoduje uzyskanie idealnego pocałunku!**

Dziewczyna ma już swój sposób całowania i jego elementy. Poprzez zwrócenie uwagi na to, jak ona całuje, wiesz, jak ją pocałować, odwzorowując te elementy pocałunku. Odpalasz wtedy w jej głowie mechanizm, który mówi jej, że całujesz dokładnie tak, jak ona tego chce, uruchamiając także emocje związane z idealnym dla niej pocałunkiem. Powoduje to wytworzenie u niej w głowie informacji, że może przejść z Tobą do następnej fazy znajomości ;). W hipnozie nazywa się to „dopasowanie i prowadzenie”. Możesz to jeszcze lekko „dosłodzić”...

Gdy już dopasujesz się do jej modelu całowania i będziesz robił to skutecznie, zacznij lekko prowadzić, czyli powoli zaczynaj wtapiać w pocałunek trochę Twojego stylu całowania. Całowanie dziewczyny jej sposobem **pogłębia poczucie więzi między Wami**. Zwracaj uwagę na to, jak ona odpowiada swoimi ustami na Twoje prowadzenie. Myśl wtedy kategoriami: „Chcę jej dać jak największą przyjemność z pocałunku i jednocześnie ciągle badać jej odpowiedź na moje stymulacje”. Da Ci to możliwość zbadania, czy lekko narzucany przez Ciebie styl całowania podoba się jej i czy możesz podążać dalej tą drogą. Jeśli przy Twojej stymulacji jej ust ona znowu zaczyna prowadzić, to jest to znak, że Twój narzucony styl podążył w złą stronę i musisz zacząć wszystko od początku. Zetknięcie ust -> „słuchanie” -> dopasowanie -> powolne narzucenie swojego stylu -> przejęcie kontroli nad sposobem całowania.

Oto lista dziesięciu sygnałów wysyłanych przez kobietę, gdy całujesz ją nieumiejętnie:

**10. Pocałowała Cię raz z językiem,
a potem już nigdy tego nie zrobiła**

Widocznie za bardzo wciskałeś jej swój język do ust.
Zrobiłeś to zbyt nachalnie i ją wystraszyłeś. Pamiętasz
zasadę „dwa kroki w przód, jeden w tył”?

**9. Gdy chcesz ją pocałować, wymyśla preteksty,
by tego uniknąć**

Mówi wtedy: „Muszę wcześniej rano wstać” albo „Muszę nakarmić kota”. Powinieneś wtedy zastanowić się nad tym

związkiem, zrobiłeś chyba coś nie tak jak powinienś.
Jeśli dziewczyna nie chce się z Tobą regularnie całować,
to znaczy, że nie umiesz się dobrze całować.

8. Jest zmęczona i znudzona, gdy chcesz ją pocałować

Gdy dziewczyna ciągle ziewa i nie ma ochoty się przytulić,
abyś mógł ją pocałować, oznacza to, że musisz popracować
nad swoim stylem całowania.

7. Dziewczyna chce się zająć innymi częściami Twojego ciała

Nie jest tak źle, ale ciągle nie umiesz dobrze całować.
Popracuj nad tym i usprawnij któryś z elementów
Twojego pocałunku.

6. Ona nigdy nie rozpoczyna całowania

Jeśli sama nie chce Cię pocałować, to znaczy, że coś
spieprzyłeś. Każda dziewczyna, nieważne, jak bardzo jest
nieśmiała, zawsze chce się całować ze swoim facetem.

5. Nie прави Ci komplementów

Jeśli nie mówi rzeczy w stylu: „Wiesz, jak się całować”
lub „Nigdy się tyle z nikim nie całowałam”, to znaczy,
że jeszcze nie dopracowałeś do perfekcji swojego pocałunku.

4. Po pierwszym pocałunku nagle Ci mówi: „Zostańmy przyjaciółmi”

Potrzebujesz pomocy. Przeczytaj książkę
lub obejrzyj szkolenie z podstaw podrywu.

3. Wyciąga miętówki lub gumy

Gdy wyciąga miętówki, to może być znak, że chce się
całować. Może być świadoma swojego nieświeżego
oddechu lub chodzi o Twój nieświeży oddech. Zawsze
bądź przygotowany i zjedz tic-taca przed pocałunkiem.

2. Jej usta wyglądają jak usta Angeliny Jolie!

Spróbuj nie przeżuwać jej ust w czasie pocałunku lub zmniejsz intensywność całowania. Daj odpocząć jej ustom, żeby nie dostała jakiejś infekcji.

1. Zdradza Cię!

Potrzebujesz pomocy, więc zerknij na punkt 4.

Potem daj jej klapsa za to, że jest dziwką.

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**



Do zakochania jeden tom!

- Dowiedz się, co podnieca i fascynuje płę przeciwną
- Naucz się sprawiać partnerowi przyjemność
- Poznaj najciekawsze techniki seksualne
- Zostań wspałym kochankiem i partnerem



Seks to najbardziej mitologizowana i demonizowana, a jednocześnie niezwykle ważna część naszego życia. Każdy to robi, nieliczni o tym szczerze rozmawiają. Wszyscy mają się za ekspertów w tej dziedzinie, lecz praktyka przynosi niestety wiele rozczarowań. Na szczęście – podobnie jak wielu innych rzeczy – dobrego seksu można się nauczyć. Trzeba tylko zrobić pierwszy krok i znaleźć odpowiednie źródło wiedzy.

Jak stać się dobrym kochankiem? Czego warto próbować, a czego unikać? Kogo pytać o radę? Jak się dowiedzieć, czego pragną kobiety, a czego mężczyźni? Czym kierują się przy wyborze partnerów? Jak rozmawiać o seksie i komunikować swoje potrzeby?

Wszystko, co chcielibyście wiedzieć o seksie, a o co boicie się spytać, znajdziecie w tej książce. Autorzy obalają wiele rozpowszechnionych mitów i przełamują niejedno tabu na temat seksualności. Bez zbędnej pruderii radzą, jak poprawić swoje życie seksualne, stworzyć wspały związek, otworzyć się na nowe doznania i realizować fantazje. Pora na lekturę i... udany seks!

Poznaj techniki, których nie powstydzilby się sam Casanova!

PATRONI MEDIALNI:



www.PERFECTDATING.PL

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

Nr katalogowy: **20855**



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 978-83-246-9497-6



9 788324 694976