

Idź do

Przykładowy
rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany
katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje
o nowościach

Zostań jej obsesją. Rozkoszne techniki seksualne

Autor: Maciej Czekaj
ISBN: 978-83-246-2423-2
Format: A5, stron: 216



Czy wiesz, czego pragną kobiety?

- Bądź twardy, pewny siebie i cyniczny
- Zaplanuj swój dreamlife
- Znajdź właściwą kobietę
- Zrealizuj jej – i nie tylko jej – fantazje
- Poszerzaj wachlarz jej zachowań seksualnych
- Podniecaj ją samymi słowami
- Funduj jej orgazmy totalne
- Praktykuj tantrę seksualną

To Ty jesteś panem każdej sytuacji. Dlaczego od Ciebie odeszła? Czemu wciąż nie daje się zaprosić nawet na kawę? Jak sprawić, by zarówno ona, jak i jej koleżanki miały niepomaganą ochotę przebywać w Twoim towarzystwie? I na dodatek, żeby nie minęło zbyt dużo czasu, nim wylądujecie w łóżku? A potem, żeby chciała zostać... albo zdążyła się ulotnić przed przyjściem swojej następczyni (wybór należy do Ciebie)? Te dylematy wciąż Cię dręczą. Dlaczego? Prawda jest okrutna – bo nie jesteś najlepszy w „te klocki”. I co teraz? Ano teraz musisz coś z tym zrobić! Zamiast dalej błądzić jak dziecko we mgle, weź w swoje ręce książkę i poznaj prawdziwie męskie, dosadne, skuteczne metody na uwodzenie, seks oraz życie z kobietami.

Samice homo sapiens biologicznie uwarunkowane są tak, że wiążą się z dobrułliwymi pantoflarzami, którzy dbają o dom i potomstwo, ale seks pragną uprawiać ze stanowczymi, stuprocentowymi facetami. Połączenie tych dwóch kolesiów to dla nich takie samo odległe i nieiszczalne marzenie, jak dla Ciebie noc z drużyną napalonych cheerleaderek.

Zostań jej rajskim węzem, kuszącym spełnieniem najsłynniejszych fantazji. Soczystym jabłkiem rozkoszy omamiaj piękną Ewę (Magdę, Anetę, Justynę, Dominikę, Agnieszkę – ponownie wybór należy do Ciebie). Ta książka pomoże Ci dostać się do jej:

- życia,
- głowy,
- serca,
- fantazji,
- seksownej bielizny,
- punktu G...

...i wszędzie tam wywołać erotyczną rewolucję. Poczuj, jak to jest być kobiecą obsesją...

Spis treści



Wstęp	9
Rozdział 1. Czego pragną kobiety	15
Jej potrzeby emocjonalne	15
Romans i przygoda	20
<i>Mężczyzna z romansu</i>	21
<i>Kobieta z romansu</i>	22
<i>Seks z romansu</i>	22
Dwóch mężczyzn w jednym	24
Szacunek do mężczyzny	25
Wzbudź w niej silne emocje	26
Podsumowanie rozdziału pierwszego	28
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>	38
<i>Twoje życie Twoją przygodą</i>	39
<i>Twoje relacje z kobietami</i>	40
Podsumowanie rozdziału drugiego	46
Rozdział 3. Przyciągaj kobiety naturalnie	49
Windows on the World	49
Utracone okazje	50
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
	Pozytywne cechy, które warto, aby miała	67
	Negatywne cechy, od których należy uciekać	70
	<i>Jak odczytać jej cechy charakteru</i>	74
	Jak poznać podejście drugiej osoby do seksu	75
	<i>Dorastanie na Samoa Amerykańskim</i>	76
	<i>Jurny mnich</i>	77
	<i>Jesteśmy arystokracją</i>	78
	<i>Statystyki do przemyslenia</i>	80
	<i>Inne źródła</i>	81
	Podsumowanie rozdziału czwartego	83
Rozdział 5.	Wydobądź z kobiety jej ukryty potencjał	85
	Kryteria, które muszą być spełnione, aby poszerzyć zakres zachowań seksualnych kobiety	88
	Poszerzanie zakresu jej zachowań seksualnych	90
	<i>Fantazje i to, co już sprawia jej przyjemność</i>	91
	<i>Przyznanie i konsekwencja</i>	91
	Potężne narzędzia zmiany	94
	<i>Wymienianie się tabu</i>	94
	<i>Pisanie dla niej opowiadań erotycznych</i>	94
	Podsumowanie rozdziału piątego	97
Rozdział 6.	Stań się jej obsesją	99
	Kobiecie fantazje	101
	<i>Piękna Dziewica</i>	102
	<i>Ukochana</i>	102
	<i>Dzika Kobieta</i>	103
	<i>Ofiara</i>	103
	<i>Dominatrix</i>	103
	<i>Podglądaczka</i>	103
	Stwórz dla niej film, w którym zagra główną rolę	104
	Scenariusz	106
	<i>Temat</i>	106
	<i>Świat opowieści</i>	107
	<i>Kontrast i ironia</i>	110
	<i>Bohater</i>	111
	<i>Zasada trzech aktów</i>	114
	<i>Konflikt</i>	117
	<i>Scena</i>	119

<i>Zakończenie filmu</i>	120
<i>Scenografia</i>	120
Przygotowanie jej fantazji seksualnej	121
<i>Pobudzenie zmysłu wzroku</i>	121
<i>Pobudzenie zmysłu słuchu</i>	122
<i>Pobudzenie zmysłu dotyku i odczuć w ciele</i>	122
<i>Pobudzenie zmysłu węchu i smaku</i>	123
<i>Rekwizyty</i>	124
<i>Charakteryzacja postaci</i>	124
Podsumowanie rozdziału szóstego	126
Rozdział 7. Podniecaj ją już samymi słowami	129
Zmysłowa mowa, czyli mówienie w trakcie seksu	130
<i>Dlaczego odpowiednie mówienie w trakcie seksu</i> <i>potęguje doznania seksualne drugiej osoby?</i>	131
<i>Twój głos</i>	133
<i>Tylko i Aż słowa</i>	134
<i>Twoje oczy</i>	134
<i>Twój dotyk</i>	135
Potwierdzanie	136
<i>Co potwierdzać</i>	137
<i>Potwierdzanie w sypialni</i>	139
<i>Jak potwierdzać to, co ona odbiera swoimi zmysłami</i>	141
Sugeruj narastanie podniecenia	145
Przykładowe słowa, które kochanek może wypowiadać do kochanki	154
Czego możesz się spodziewać	155
Orgazm	156
Techniki zaawansowane	158
<i>Don Juan De Marco</i>	159
<i>Palec E.T.</i>	160
<i>Kierowanie energią</i>	162
<i>Przeciążanie zmysłów</i>	163
<i>Drażnienie</i>	165
<i>Dwustronne sprzężenie zwrotne</i>	166
Podsumowanie rozdziału siódmego	169
Rozdział 8. Jej totalne orgazmy dzięki Tobie	171
Jak warunkowanie ma się do orgazmów	174
Orgazm waginalny i inne	176

Kobięcy wytrysk	177
Ćwiczenie wzmacniające mięśnie palców dłoni	178
Ćwiczenia wzmacniające nadgarstek	179
Pieszczony, aby doprowadzić kobietę do wytrysku	179
Podsumowanie rozdziału ósmego	182
Rozdział 9. Jak dymać, aby wracała po jeszcze	183
Czułe punkty w jej pochwie	184
Wejście do pochwy	184
Punkt G	184
Punkt A	185
Punkt głęboki	185
Twój sposób wchodzenia, czyli seksualne tao z Chin	185
Kąt wchodzenia	186
Głębokość wchodzenia	187
Prędkość wchodzenia	187
Taoistyczne rodzaje pchnięć	188
Twój orgazm bez wytrysku, czyli tantra seksualna	189
Ćwiczenie 1: Znajdowanie mięśnia Kegla	190
Ćwiczenie 2: Zaciskanie	191
Ćwiczenie 3: Silne zaciskanie	191
Ćwiczenie 4: Oddech jąder	192
Ćwiczenie 5: Blokada wytrysku	193
Ćwiczenie 6: Wielki ciąg	194
Podsumowanie rozdziału dziewiątego	196
Rozdział 10. Objawienie w seksie	199
Duchowość seksu	199
Tantra seksualna	200
Istota tantry seksualnej	201
Po co ludzie praktykują tantrę seksualną	203
Podsumowanie rozdziału dziesiątego	205
 Polecam	 207
Materiały	207
Warsztaty	209



Rozdział 8.

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.

To, czym orgazm jest, naczytałeś się już pewnie sporo. W końcu kto z nas nie czytał poradników na temat seksu? Chyba wszyscy czytaliśmy... 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 sennie, 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. Mi 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. I 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. 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 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 dźwiękowy 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, że Twoja partnerka zacznie 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 pieszczenia 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 przyłapana. Nic dziwnego. Uwarunkowała się dziewczyna.

Zamiast tak ekstremalnych akcji polecam coś bardziej zależnego od Ciebie. Do moich ulubionych należy bodziec słowny: „Teraz!” albo „Dojdz!”, albo „Dojdz 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 krzyczeć. Potem możesz to powtórzyć jeszcze kilka razy. Jej układ nerwowy nauczy się, że ma orgazm, kiedy słyszy: „Dojdz 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 (chwytnąs 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 ciełe, to przechodzis 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 możliwe 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 go nie miała z Tobą), odpalasz bodziec:

mówisz: „Dojdź 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 obydwójze ze dziwieniem odkryjecie, że ma nowy rodzaj orgazmu, którego wcześniej nie miała, to uczcijcie 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, to 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, gdzie 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 zawieszone są plemniki. Tak. To ta galaretka, która wyskakuje z penisa.

Kobieta również ma pewien gruczoł. Nazywa się on gruczołem Skenego. Również jest umiejscowiony na linii pęcherza moczowego. Dokładnie nad punktem G. A wyjścia tego gruczołu to dwa

małutkie otwory poniżej cewki moczowej, po jej prawej i lewej stronie. Niektórzy nawet nazywają go *kobietą prostatą*.

Czy Twoja partnerka może mieć wytrysk kobiecy?

To 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 tak 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 na 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, gdzie na każdy palec jest osobna sprężyna, można palce 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 mocz, musi popuszczyć.

W przypadku drugim 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 wzgórką łonowego. Jakies 2 – 3 centymetry w głąb

pochwy. Punkt G jest chropowaty (wrażenie opisuje się jako żebro-
wane 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 podniecenia part-
nerki 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 kółeczka 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 spo-
soby. 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 wzgórka 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 wytrzy-
mać. 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 niezręcz-
nie. 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 uczu-
cie. 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, który wcześniej dotknąłeś].

A wcześniej zadbaj 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. Zadbaj o komfort swojej partnerki, a da Ci genialny seks.

Podsumowanie rozdziału ósmego

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 ma stan podniecenia „tuż przed” i chcesz, aby przeszła do fazy orgazmu.

W ten sposób **możesz uczyć jej układ nerwowy 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 i wypchnąć wydzielinę z gruczołu Skenego! Zapewnij jej komfort psychiczny. Bądź czuły, wyrozumiały i cierpliwy.