Zostań kochanką doskonałą

wg niosia

To naprawdę bardzo proste: nasza biblia pożądania zawiera opis najskuteczniejszych manewrów pod kołdrą - ups, raczej w pełnym słońcu.

To cudowny moment, kiedy w związku z ukochanym mężczyzną czujesz się już na tyle bezpiecznie (a jednocześnie nadal podniecająco), że możesz zacząć erotyczne eksperymenty, nie obawiając sie, że on z krzykiem ucieknie z sypialni. No wiesz, chodzi nam o te wszystkie noce, podczas których wystarczy jedno małe ..może byśmy tak...", a już nurkujecie między prześcieradła albo zanurzacie sie w pachnącej kąpieli i wykonujecie całą masę miłosnych akrobacji. Na ich widok komisja sędziowska jednogłośnie zakwalifikowałaby was rui olimpiadę (o ile oczywiście pojawiłaby się tam dyscyplina "artystyczna gimnastyka miłosna"). Tyle że kiedy skupiasz się na poszukiwaniu coraz to śmielszych erotycznych wyzwań, łatwo możesz zapomnieć o tym, co jest esencją dobrego seksu - o czułości, bliskości i... zestawie łóżkowych trików, które każda z nas powinna opanować w mistrzowski sposób. (No wiesz, każdy potrafi raz na jakiś czas przygotować polędwiczki w sosie z ostrygi i miodu. Chodzi jednak o to, aby w twoich dłoniach nawet zwykły schabowy zmienił się w harmonię boskich smaków - tak by ukochany nigdy nie wpadł na pomysł, że jakaś inna kobieta może go, hm... karmić lepiej.)
Dlatego postanowiłyśmy zaoferować ci ten podręcznik - kwintesencję erotycznej klasyki. Znajdziesz w nim wysokoprocentowy destylat seksualnej wiedzy: od cudnych dotknięć, które sprawią, że zadrżą jego uda, po ranking najbardziej podniecających pozycji na każdą okazję. Przypomnij sobie, jak uczyłaś się do matury i "wykuj" na pamięć poniższy rozdział albo schowaj... pod poduszkę i używaj wedle potrzeb - gwarantujemy, że nasz erotyczny podręcznik nigdy nie wyjdzie z mody.

TRZY RZECZY, KTÓRE KONIECZNIE MUSISZ WIEDZIEĆ O SEKSIE
Głębokie pocałunki to podstawa
Na początku było słowo. Wielkie słowo. Bo to powolny, zmysłowy taniec języków buduje pożądanie i przygotowuje grunt pod późniejsze erotyczne fajerwerki.
- Nie ma nic gorszego niż pocałunek napiętymi ustami. To jak zderzenie z ciężarówką! - mówi 25-letnia Ania.
Aby do tego nie dopuścić, zanim przystąpisz do dzieła, rozluźnij wargi, robiąc powolne wdechy. Potem rozchyl usta i lekko opuść dolną szczękę (uwaga: to nie ma być akcja pt. "O, kopara mi opadła!"). W końcu delikatnie muśnij swoimi wargami usta ukochanego - tak by przypominało to pocałunek motyli, a nie buldożerów.
Kolejna bardzo ważna sprawa: język. rozluźnij go, by stał się miękki, ale nie bezwładny jak szmaciana laleczka. Kiedy poczujesz. że kochanek zaczyna pieścić wnętrze twoich ust. puść w radosne tany swój języczek. Zacznij okrążać nim jego język, na chwilę się wycofaj i wróć, delikatnie muskając go, jakbyś pędzelkiem
malowała w jego ustach obraz. Podkręć akcję, skubiąc jego wargę albo smakowicie obliż zewnętrzną krawędź jego ust. Kiedy atmosfera stanic się naprawdę gorąca, nie zapomnij o oddychaniu. Namiętne pocałunki i głębokie oddechy doskonale się uzupełniają i sprawią, że całe twoje ciało ogarnie rozkoszne drżenie.

Mężczyźni uwielbiają "robótki ręczne"
Oto sekret powodzenia: nasmaruj dłonie kilkoma kroplami lubrykantu, obejmij nimi penisa i uchwyć go - lekko, ale na tyle silnie, by jego właściciel poczuł, że trzymasz go w garści. Potem zaskocz kochanka. stosując techniko "korkociągu": wykonaj nich wyżymania (jakbyś chciała wykręcić

podwiazka.pl

trzymaną pionowo mokrą bieliznę), jednocześnie przesuwając dłonie w górę i w dół członka. Zacznij powoli, przyśpiesz na chwilę, potem znów zwolnij, przyśpiesz, zwolnij. Chcesz rozpalić go jeszcze bardziej? Jednocześnie poruszaj dłońmi w dwóch kierunkach - jedną do góry, drugą na dół. By osiągnął erotyczną nirwanę, co jakiś czas przerywaj "wyżymanie" i pieść członek posuwistymi mchami, a potem wróć do techniki "korkociągu".

Dobra pozycja nie zawsze wystarczy

Według seksuologów (i szybkiej sondy wśród naszych przyjaciółek), ponad połowa kobiet nie jest w stanie osiągnąć orgazmu bez bezpośredniego pobudzania łechtaczki. Nic dziwnego, skoro zwykłe pozycje seksualne nie mają dla niej ani jednej naprawdę interesującej oferty - w zasadzie w żadnej z nich twój "guziczek rozkoszy" nie jest wystarczająco drażniony.

- Dlatego, kiedy się kocham z moim narzeczonym, sama dbam o własną przyjemność i opuszkami palców kreślę wokół łechtaczki małe kółeczka - mówi 30-letnia Jola.

Pamiętasz, że najwrażliwszą częścią clitoris jest jej lewa górna strona, bo tam znajduje się cała masa zakończeń nerwowych? Kontynuuj więc zaproponowaną przez Jolę rozkoszną wycieczkę, ślizgając się palcem w górę i w dół lewej strony łechtaczki. Potem przejdź na prawą i, ciągle kreśląc kółeczka, wróć na lewą. Pocieraj clitoris do przodu i w tył albo w poprzek - tak jak lubisz najbardziej. Jeśli jednak zamiast rozkoszy poczujesz tylko łaskotki, zwiększ nacisk i zwolnij ruchy palców. Wkrótce bramy do raju rozkoszy staną przed tobą otworem.

EROTYCZNA MAPA JEGO PRZYJEMNOŚCI

To prawda, że nawet kiedy tylko od niechcenia tu i ówdzie pieścisz ukochanego, całe jego ciało jest jak pod napięciem. Jednak dopiero pobudzanie kilku punktów "specjalnej troski" doprowadzi twego wybranka do ekstazy. Skorzystaj z naszego przewodnika po jego głównych strefach erogennych, a dowiesz się, na których miejscach powinnaś się szczególnie skupić, kiedy zaś powinnaś postępować wyjątkowo ostrożnie.

Strefy z pełnym dostępem

Kark/Uszy: Kiedy się pieścicie i całujecie, oderwij się na chwilę od jego ust i lekko rozchylonymi wargami (niech zostawiają ciepły, wilgotny ślad) zawędruj na policzki, a potem na tył szyi kochanka. Cichutko szepcz lub wzdychaj tuż koło jego ucha - niech gorąco twojego oddechu przyprawi go o gęsią skórkę.

Ty i on w łóżku:
esencja erotycznych faktów

seksualna kategoria	kobiety	mężczyźni
czas potrzebny do podniecenia się	od 3 do 45 minut	od 10 do 30 sekund
pocałunki z zamkniętymi oczami	97 proc. je lubi	uwielbia je 30 proc
samozadawalanie się	58% się masturbuje	92% masturbuje się
czas potrzeby do osiągnięcia orgazmu	co najmniej 15 minut	4 -7 minut
bicie serca podczas orgazmu	180 uderzeń na minutę	175 uderzeń na minutę
przeciętna długość orgazmu	8 -19 sekund	8 -19 sekund

- Jeśli twój kochanek lubi delikatne podskubywanie lub lizanie po ramionach, całuj jego mięsień czworogłowy (biegnie od podstawy czaszki, po obu stronach szyi) - sugeruje 26-letnia Ewelina, fizjoterapeutka, często wykorzystująca swe zawodowe umiejętności w... łóżku. - Ten rejon jest naszpikowany wrażliwymi nerwami i kiedy pieścisz go w ten sposób, przez całe ciało faceta przebiegają setki rozkosznych dreszczy.

Kość Ogonowa: Zdziwiona? Tak. tak. okolice tego słodkiego wyrostka, schowanego pomiędzy pośladkami

podwiazka.pl

twojego "kochania", są pełne nerwów, które biegną w górę kręgosłupa, a także w stronę jego klejnotów. Zafunduj więc partnerowi erotyczny masaż: głaszcz jego skórę otwartymi dłońmi w dół kręgosłupa, potem kciukami delikatnie rozetrzyj te rozkoszne dołki tuż nad jego pośladkami. Na deser wślizgnij się pomiędzy jego pośladki dwoma palcami i delikatnie obejmij nimi kość ogonową. Dzięki takiej "kołysce" kochanek poczuje niewypowiedzianą rozkosz.

Penis: Jego najbardziej wrażliwą częścią jest główka, zwłaszcza okolice wędzidełka - małego karbu na spodniej stronie penisa. To coś w rodzaju męskiego ekwiwalentu łechtaczki.

- Kiedy szybciutko uderzam w wędzidełko czubkiem języka,
mój facet aż jęczy z rozkoszy - mówi 27-letnia Anna.

Jeśli chcesz podniecić kochanka jeszcze bardziej, gdy pieścisz ustami czubek penisa, trzymaj dłonią jego trzon. Albo obejmij go 11 podstawy kciukiem i palcem wskazującym - tak, by skóra była mocno naciągnięta. Dzięki temu znajdujące się w niej zakończenia nerwowe przesuną się bliżej powierzchni, et) sprawi, że twój wybranek będzie o wiele silniej odczuwał każdy dotyk.

Uwaga! Dostęp ograniczony!

Jądra: Możesz je pieścić, ale ostrożnie.

- Delikatne pieszczoty i ważenie w dłoniach są w porządku - mówi 29-łetni Adam. - Lubię także, gdy dziewczyna pociąga skórę jąder w dół lub odciąga je od podstawy penisa. Ale nic bardziej brutalnego, bo to po prostu boli.

Tylne wejście: Wielu mężczyzn uważa swój odbyt za strefę, do której nie ma wejścia. Więc dopóki nie dostaniesz wyraźnego przyzwolenia, trzymaj się od niej z daleka. Jeśli zaś twój facet jest ciekawy nowych doznań, przypadkowo muśnij go tam wilgotnym od lubrykantu palcem, gdy pieścisz dłońmi penisa. Dopiero gdy przekonasz się, że to mu się podoba, możesz pokusić się o bardziej śmiałe pieszczoty.

Krocze: Jeśli za szybko zaryzykujesz odwiedziny na tej wąskiej ścieżce skóry miedzy jądrami a odbytem, on może nie tylko się spiąć, ale - co gorsza - stracić erekcje. Ponieważ jedna z kluczy znajduje się tuż nad superwrażliwą prostatą, wielu mężczyzn uwielbia, gdy kochanek pieści ten fragment ich ciała.

- Składam wskazujący, średni i środkowy palec na kształt łopatki i masuję nim mojego ukochanego - mówi 32-letnia Magdalena. - On to naprawdę uwielbia!

Zsynchronizuj wasze "Aaach!"

Te triki pomogą ci podgotować ukochanego na wolnym ogniu, tak byś mogła razem z nim wspiąć się na szczyt rozkoszy. Szarpnięcie: Kiedy jego orgazm jest tuż za reglem (on to wie, a ty możesz poczuć: penis zaczyna pulsować, a ciało napręża), delikatnie złap za Jądra I pociągnij |e w dół - powoli, ale stanowczo. To opóźni wytrysk. Ściskanie: Kciukiem I palcem wskazującym obejmij penisa tuż pod krawędzią główki i mocno

ściśnij), aż od kochanka odpłynie wizja orgazmicznego raju. Ten ruch spowolni przepływ krwi i przytłumi doznania twojego ukochanego (na szczęście tylko chwilowo). Przestań i zacznij znowu: Kiedy on Jest już na krawędzi, a ty ciągle wspinasz się na orgazmlczny szczyt, przestań go pobudzać i jednocześnie skieruj uwagę kochanka na twoje podbrzusze. Poproś, by pomógł ci dłonią lub ustami, aż będziesz gotowa do wielkiego wybuchu.

podwiazka.pl

Nagroda za najlepszą pozycję

Gorąca kowbojka

Kiedy kochacie się w pozycji na Jeźdźca, pochyl siej do przodu I oprzyj przedramiona nad Jego ramionami, tak by twoja klatka piersiowa była niemal równoległa do Jego. Poruszaj biodrami do przodu I w tył, wtedy podstawa penisa będzie ocierała się o twój guziczek. Lub wychyl się do tyłu I oprzyj dłońmi o Jego zgięte kolana - twoja łechtaczka będzie bardzie) wyeksponowana I gotowa na pieszczoty kochanka.

Strażniczka punktu G

Połóż się na brzuchu, np. na stole (tak, by twój tors leżał równolegle do podłogi, a pupa była już poza krawędzią stołu). Kiedy partner wejdzie w deble od tylu, Jego penis zacznie uderzać dokładnie w przednią ścianę waglny i punkt G - twój tajemny przycisk rozkoszy. Napnij silnie mięśnie pochwy I pozwalaj ukochanemu na powolne, długie pchnięcia na zmianę z szybkimi, krótkimi uderzeniami.

Dziewczyna marynarza

Połóżcie się na boku twarzami do siebie, obejmij go nogami w pasie i wprowadź w siebie penisa. "Sklejcie się" miednicami i razem powoli poruszajcie się do przodu I w tył. Przekonasz się, że twoja łechtaczka zaśpiewa z rozkoszy - będzie ciągle pobudzana, a do tego poczujesz się cudownie wypełniona. Twoje podniecenie będzie falować niczym morze - wzrastać i opadać, zanim na dobre porwie cię sztorm orgazmu (10 w skali Beauforta).

Źródło: Cosmo

Data opublikowania artykułu 21 marca 2007.

podwiazka.pl