

Twój orgazm w twoich rękach

wg mastergigi

Do tanga może i potrzeba dwojga, ale do seksu niekoniecznie. Oto podręczny kurs erotycznej samoobsługi.

Faceci uwielbiają się masturbować i mają na to zajęcie milion określeń. A ile znasz słów określających kobiecą masturbację? No, cóż, hm... A, "palcówka"! I to by było na tyle. Dla kobiet autoerotyzm jest tabu - nie żartują na ten temat, a kiedy już się onanizują, to tak, jak pokazała Sharon Stone w "Sliverze" - z zamkniętymi oczami i poczuciem winy. Jakby masturbacja była czymś złym - bo albo masz faceta i nie powinnaś się sama pieścić, albo go nie masz i musisz zaspokajać się w ten "nienaturalny" sposób.

Tymczasem już w latach 50. Alfred Kinsey, ekspert w dziedzinie badań nad seksualnością, twierdził, że onaniści są najlepszymi kochankami. Potrzebujesz większej zachęty? Jak pisze Tracey Cox w książce "Hot sex", 95 proc. onanizujących się kobiet szczytuje podczas samotnych pieszczot. Do tego masturbacja jest pewnym (i rozkosznym) sposobem poznania swych erotycznych upodobań - a kto, jeśli nie ty, ma wiedzieć, co lubisz w łóżku?

Dlatego właśnie proponujemy ci krótki kurs seksu w pojedynkę. Zamknij drzwi, wyłącz telefon i przygotuj się na samotne wejście na orgazmiczny szczyt. Spokojnie, Cosmo cię bezpiecza...

Solówka: krok 1.

nastrój swój nastrój

Pierwsza rzecz, jaką powinnaś zrobić, to zarezerwować wieczór tylko dla siebie. Upewnij się, że nic ci nie będzie przeszkadzało - hałaśliwi współlokatorzy, cię wślizgnął albo program w telewizji, który koniecznie musisz obejrzeć. Świece i Barry White na CD mile wzięne, ale niekonieczne. Niezbędne za to będą pikantne myśli. By nieco podkręcić swoje wewnętrzny termostaat, wypij kieliszek wina (pomoże ci się zrelaksować), a potem podgrm swoje pożądanie wizualnymi afrodyzjakami.

- Kiedyś nakręcałam się, oglądając na video "Hot Gun", a ściślej: scenę gry w siatkówkę.

Uwielbiałam patrzeć na ciała tych facetów - mówi 32-letnia Ewa. - Teraz odkryłam w wypożyczalni DVD coś lepszego: "Pamięć Człowieka Pantofelka"

- lekki serial porno dla Ciebie, którego gospodarzem jest David Duchovny. Umieram z rozkoszy przy każdym odcinku!

Jeśli filmy erotyczne są dla Ciebie za ostre, spróbuj słowa pisanego. Może spodoba ci się "Delta Wenus" lub "Kochać i być kochaną" autorstwa Anais Nin - podniecające i doskonale literacko. Możesz też po prostu zamknąć oczy i pofantazjować o koledze z pracy lub powspominać najgorętsze wyczyny seksualne z tego życia.

Solówka: krok 2.

podwodne królestwo

Jednym z najbardziej intymnych miejsc, świetnie nadającym się do rozbudzenia zmysłów, jest wanna. Przyszykuj sobie kąpiel z pianą, zapal świece i jeśli nadal jesteś spięta, wypij drugi (i ostatni) kieliszek wina. Najpierw na kilka minut zanurz się w ciepłej wodzie tak, by twoje mięśnie się rozluźniły - zrelaksowana będziesz bardziej wrażliwa na dotyk. Gdy poczujesz, że to już pora, zacznij masować wewnętrzne strony swoich ud. Potem powoli suń dłońmi w górę, pieść brzuch i piersi. Namydlonymi opuszkami palców okrążaj sutki, później delikatnie je przyszczyp. Następnie wróć w dolne rejony swojego ciała.

- Najpierw długo masuję całą dłońią wzdłuż łonowy, a dopiero potem wślizguję się środkowym palcem pomiędzy wargi sromowe i odnajduję łechtaczkę - tłumaczy 26-letnia Katarzyna.

- Pieszczę ją bardzo delikatnie i bardzo powoli.

Niech twoje wszechdobylskie palce muskają wrażliwe fałdy warg sromowych mniejszych. Możesz

rysować na nich literki albo lekko postukiwać opuszkami w łechtaczkę, przyspieszając w miarę wzrostu podniecenia. Możesz też pieścić się mokrą gąbką albo nawet kawałkiem mydła o gładkich krawędziach.

Notuj w pamięci te rejony i ten rodzaj pieszczot, które sprawiają ci najwięcej przyjemności. Chodzi o to, byś doszła do mistrzowskiego pilnowania nad królestwem swego ciała, a tylko próbując nowych podniet sprawdzisz, co doprowadza cię do ekstazy. Może okaże się, że twoim ulubionym kochankiem jest... prysznic?

- Odkąd odkryłam, że w moim nowym natrysku można regulować siłę strumienia wody, kąpiele stały się o wiele bardziej ekscytujące - mówi 29-letnia Monika. - Już po kilku minutach polewania łechtaczki niezbyt silnym strumieniem ciepłej wody osiągam niesamowicie silny orgazm. Takich wrażeń nie doświadczyłam, gdy pieściłam się tylko samymi palcami.

Solówka: krok 3.

odrobina techniki

Masturbacja jest jak makijaż: każda z nas zna ogólne zasady, ale i tak robi to po swojemu. Tym bardziej, że nie istnieje jeden cudowny rodzaj stymulacji, który niezawodnie doprowadza do ekstazy - wszystkie kobiety. Dlatego najlepiej, byś zapoznała się z kilkoma autoerotycznymi technikami, a potem wypróbowała je i modyfikowała wedle własnego uznania. Cosmo wybrało dla ciebie trzy najpopularniejsze:

"Ósemka": za pomocą jednego lub więcej palców ślizgaj się po łechtaczce i wokół niej, rysując ósemki. Niech twoje ruchy obejmują nie tylko guziczek rozkoszy, ale i wargi mniejsze, które także są bardzo bogato unerwione.

"Kompas": wyprostuj dwa połączone palce, najlepiej wskazujący i środkowy, i pocieraj nimi najpierw na dół (północ-południe) a potem na boki (wschód-zachód) całą swoją strefę rozkoszy.

"Trójpalczysta emocja": mmm. już brzmi gorąco. Za pomocą palca wskazującego i środkowego rozchyl wargi sromowe, i palcem środkowym delikatnie muskaj koniuszek łechtaczki.

Nie bój się eksperymentować. Niektóre kobiety lubią targać się w włosy łonowe, inne nie biorą się do pieszczot bez odrobiny rozartego na palcach lubrykantu. Dla jednych bezpośredni dotyk jest zbyt intensywny, więc pieszczą się przez materiał majteczek.

- Leżę na brzuchu i zataczam koła biodrami i miednicą, pocierając się przy tym o włożoną między uda poduszkę - mówi 30-letnia Ewa.

Część kobiet, pieszcząc łechtaczkę, wsuwa sobie jednocześnie palec (lub wibrator) do pochwy, inne potrafią szczytować tylko wtedy, gdy mają mocno splecione nogi i rytmicznie zaciskają uda. Są takie, które pieszczą się, oglądając w lustrze, inne wolą położyć się na boku albo leżą, opierając nogi o ścianę. Jak widzisz, dozwolone jest wszystko, co wzmacnia twoją przyjemność.

Pamiętaj o jednym: absolutnie nie stawiaj sobie wymagań typu: "Muszę osiągnąć orgazm w pięć minut", tylko podążaj z nurtem i dąż do jak najdłuższej rozkoszy. Kiedy twoje dolne rejony staną się bardzo wrażliwe, serce i oddychanie przyspieszą, a nogi zaczną ci leciutko drżeć - to nieomylny znak, że niebawem zaleje cię wszechogarniająca i najslodsza rozkosz.

5 powodów, dla których warto się masturbować

Seans seksu w samotności rozładowuje napięcie i ułatwia zasypianie - to pigułka uspokajająca i nasenna zarazem, bez żadnych skutków ubocznych. Masturbacja to bezpieczny seks! Onanizując się, skupiasz się tylko i wyłącznie na własnej przyjemności, to czas i rozkosz tylko dla ciebie. Orgazm poprawia ukrwienie skóry, usuwa widoczne skutki stresu, sprawia, że cera robi się promienna. I jest za darmo - w przeciwieństwie do wizyty w salonie kosmetycznym. Im częściej się masturbujesz, tym łatwiej osiągasz orgazm - zarówno sama, jak i z partnerem

podwiazka.pl