

KAŽDÝ MĚSÍC VÍCE ČTENÍ!

Glanc

ZÁŘÍ 2017 Cena 49 Kč 2,49 €

SPOUSTA
ZÁBAVY
POUZE ZA
49 Kč

Ty KRÁSO!

**KOSMETICKÉ PŘEŠLAPY
SLAVNÝCH ANEB OČI
JAKO PANDA I ČÁRKY
MÍSTO OBOČÍ**

6 cest K ORGASMU

ZARUČENÉ ZPŮSOBY,
JAK SE DOSTAT NA VRCHOL

Rozhovory

VÁCLAV NOID BÁRTA
DAVID GRÁNSKÝ
ADÉLA GONDÍKOVÁ

GÉNIUS TOXOPLASMA

PARAZIT, CO UMÍ
ZMĚNIT I NAŠE
SEXUÁLNÍ CHOUTKY



VICA KEREKES

NA PLÁTNĚ DRAČICE,
V SOUKROMÍ KLID

MUSÍŠ MAKAT JAKO JÁGR!

NESSPLNĚNÉ AMBICE
RODIČŮ NEJSOU PRO
DĚTI ŽÁDNÁ VÝHRA

Honny Potter

UŽ JE TO DVACET LET, CO JEDNA SVOBODNÁ
MATKA OHROMILA SVĚT ČARODĚJNICKOU
SÁGOU A STALA SE MILIARDÁŘKOU!

CELEBRITY | MÓDA | KRÁSA | ZDRAVÍ | VZTAHY | GURMET | CESTOVÁNÍ | BYDLENÍ



6 druhů orgasmu

Ne nadarmo je ženské tělo přirovnáváno k hudebnímu nástroji. A pokud natrefíte na virtuosa, který bude právě ten váš nástroj umět rozeznít do bouřlivých symfonií, máte vyhráno.

TEXT: LADA JUNGOVÁ

T

ělo je
pokryto
různými
erotogenními
zónami
a objevíte

je jediné tak, že se vypravíte na průzkumnou výpravu. Jestli se na ni vydáte sama, nebo budete mít někoho k ruce, to už záleží jen na situaci, jde to tak i tak. Není nutno znovu připomínat, že mapa vašich senzitivních vrcholků je jiná než mapa vaší sousedky. Citlivost určitých oblastí je individuální a právě tady je rozcestník, který nás může přivést k různým druhům orgasmu. Vězte přitom, že ne každá žena je schopna všech šesti druhů orgasmu dosáhnout.

1

BRADAVKOVÝ ORGASMUS

Bradavky jsou nepopíratelně jednou z nejsilnějších erotogenních zón. Energeticky jsou propojeny s klitorisem, takže jejich dráždění se promítá i v oblasti našich genitálií. Říká se, že ženy s menším poprsím mají citlivější bradavky, a tudíž mohou dosáhnout orgasmu už jen jejich drážděním, pokud se jim bude jejich partner intenzivně věnovat. Pravidelnou masáží bradavek si můžou ovšem i ženy s menší citlivostí dopomoci k zintenzivnění pocitů z dotyku a dráždění.

Jak ho dosáhnout: Budete potřebovat alespoň dvacet až třicet minut, během kterých pomoci zkoušení různých technik dráždění najdete ty, které vám budou poskytovat největší uspokojení. Použijte k tomu prsty nebo ústa vašeho partnera. Dotýkejte se bradavek, tahejte za ně, štípejte je, třete, kručte s nimi. Nechte partnera, aby je olizoval, sál je nebo je jemně kousal. Nepřestávejte, pokud vám to nebude nepřijemné.

2

KLITORIDÁLNÍ ORGASMUS

Zřejmě nejpopulárnější a pro mnoho žen i jediný způsob, jak orgasmu vůbec dosáhnout. Intenzivní stimulací klitorisu dochází k vyvrcholení, které trvá asi dvacet vteřin. Potěšení z něj je koncentrováno především v oblasti genitálií. Cítíme ho hodně intenzivně, ale v podstatě trochu povrchně ve srovnání s vaginálním orgasmem. Jelikož je klitoris nesmírně senzitivní orgán, může po vyvrcholení dojít k tomu, že je až nepříjemné se ho dále dotýkat. Tato fáze může trvat i několik hodin. Pokud muž dráždí ženu jak vně na klitorisu, tak uvnitř pochvy, může klitoridální orgasmus nastartovat ten vaginální nebo obráceně.

Jak ho dosáhnout: Pro stimulaci klitorisu použijte prsty, ústa, jazyk, vibrátor nebo proud vody ze sprchy. Některé ženy mají rády přímou stimulaci klitorisu, jiné preferují dráždění kolem něj, ale může se to měnit i během měsíčního cyklu a citlivosti. Zkoušejte také, jak reaguje na tlak, a zvyšujte nebo snižujte intenzitu.

„Není to tak, že JEDNA ,tenhle druh‘ orgasmu MÁ a DRUHÁ holt NE, protože jí to PŘÍRODA NENADĚLILA.“

3

ORGASMUS POŠEVNÍHO VCHODU

Celé pohlavní ústrojí je protkáno nervovými zakončeními, která jsou supercitlivá, a tudíž jejich drážděním může docházet k tak silným pocitům, které mohou ústít v orgasmické exploze. Jedním takovým místem je právě poševní vchod, tedy kroužek svalů přímo ve vchodu do vaginy. Většinou je orgasmus poševního vchodu – stejně jako klitoridální – mělký a výbušný.

Jak ho dosáhnout: Pokud do vás bude muž pronikat pouze špičkou penisu tak, aby nezajížděl moc hluboko, bude dráždění koncentrováno právě v těchto partiích. Kromě partnerova penisu ho můžete dosáhnout i pomocí prstů či dilda, krátkými pohyby vpřed a vzad nebo krouživými pohyby, při kterých je tlak soustředěn směrem ven, tady tak aby byl drážděn vstup do vaginy.

4

ORGASMUS BODU G

Bod G má každá žena, ale u každé z nás vypadá trochu jinak. Liší se velikostí, vzdáleností od vchodu do vaginy a samozřejmě citlivostí. Je lokalizován na vrchní straně vaginy, jen pár centimetrů od poševního vchodu, pod stydkou kostí. Jednoduše ho můžete sama nahmatat. Povrch bodu G se od ostatního okolí liší, je drsnější. Při vzrušení se ještě o něco zvětší, nalije se. Dosáhnout orgasmu drážděním bodu G je trochu obtížnější, trvá to déle, ale jakmile ho jednou objevíte, bude mnohem snazší dosáhnout ho příště. Drážděním dochází k pocitu intenzivní rozkoše. Po vyvrcholení nebývají ženy přecitlivělé k dalším dotykům jako při orgasmu klitorisem, naopak, dalším drážděním může dojít k dalším vyvrcholením.

Jak ho dosáhnout: Používejte prsty nebo nevibrující dildo, kterými budete stimulovat vrchní část vaginy, asi tři až pět centimetrů od poševního vchodu. Vy, anebo váš partner, musíte být trpěliví. Rozdíl mezi stimulací bodu G a klitorisu je v tom, že klitoris je víc manuální. Pokud ho dost dlouho dráždíte, dojde k vyvrcholení. Bod G je spojen ještě s mentálním rozpoložením. Musíte se dostatečně uvolnit a nechat na sebe působit všechny emoce, které intenzivními dotyky v těchto místech mohou vyplout na povrch. Může to být frustrace, smutek nebo i bolest. Mnoho žen, když přijde tato fáze, přestává s drážděním, proto se k vyvrcholení nemohou dostat. Klidně můžete na chvíli přestat, vyjádřit své emoce a začít opět se stimulací. Dráždění mnohdy trvá až půl hodiny, ale stojí za to.

5

ORGASMUS DĚLOŽNÍHO ČÍPKU

Podle tantry je tento orgasmus prý tím nejlepším, jaký může žena dosáhnout, alespoň co se fyzické stránky týče. V čípku se koncentruje veškeré ženství, energie a zkrátka to, co dělá ženu ženou. Cervikální orgasmus je hluboký a emocemi prostoupený,

ale více komplexní a hladší než ten z bodu G. Budete se při něm cítit spokojená sama se sebou, milující a extatická. Orgasmus děložního čípku je provázen stahy hlubokých vaginálních svalů a dělohy. Ostatní svaly přitom mohou zůstat zcela v klidu. Díky této tělesné reakci se prý sexuální energie posouvá do vyšších čaker. Tím se blahý pocit rozlévá do celého těla a přijde vám, že orgasmus prožíváte každou jeho částí. Říká se, že pokud se ženě podaří dosáhnout tohoto orgasmu, bude si ten první pamatovat do konce života.

Jak ho dosáhnout: Děložní čípek vypadá trochu jako malý výběžek, pahorek, který vystupuje ze zadní stěny vaginy. Potřebujete k tomu dlouhé dildo nebo vyvinutějšího přítele, jinak na tento smyslný pahorek nedosáhnete. Je dobré se nejdříve sexuálně vzrušit a naladit ostatními, již zmíněnými technikami, poté je potřeba, abyste se uvolnila a dokázala si úplně vyčistit hlavu, ponořit se sama do sebe a důvěřovat si. Učítíte zvláštní pocit hodně hluboko v sobě, je to citlivé místo, takže si na ten pocit musíte zvyknout. Můžete cítit i bolest a opět je možné, že vás během dráždění zaplaví různé pocity, které jste si nedovolila během života prožít. Může trvat třicet minut až hodinu vnitřního dráždění, než orgasmu dosáhnete.

6 ANÁLNÍ ORGASMUS

Některé ženy jsou mnohem otevřenější k anální stimulaci než jiné, přitom je to stále oblast, do které se spousta žen nerada pouští. Řitní otvor je plný nervových zakončení, takže jeho stimulace přináší slastné pocity, jen se musíme zbavit předsudků. Anální sex je mnohem zemitější a animální, stejně tak jako prožitek z orgasmu, který touto cestou můžeme prožívat. Nezasahuje celé tělo, je lokalizovaný především v oblasti genitálií.

Jak ho dosáhnout: Pamatujte, že musíte mít při ruce vždy lubrikační gel. Anální oblast nemá funkci samozvlhčování a bez lubrikačního gelu by to nemusel být zrovna příjemný zážitek. Můžete začít prstem nebo análním dildem. Nejdříve dráždíte řitní otvor zvenku, potom začnete pomalu pronikat dovnitř. Nesmíte zatínat svaly, jinak se do otvoru nic nedostane nebo to bude bolestivé. Jakmile jste zcela uvolněná, postupujte opravdu pomalu. Když si na ten zvláštní pocit zvyknete, zjistíte, že je vlastně příjemný. ■

„Různé BODY
na těle ŽENY
fungují jako takový
JOYSTICK, ze
kterého běží podněty
do MOZKU.“

NÁZOR SEXUÁLNÍ KOUČKY

Julie Gaia Poupětová, www.sex-koucink.cz

„Celá věda kolem různých druhů orgasmů ženy ve skutečnosti vůbec není o místech, kde ženu stimulovat, ale o tom, jak při dané stimulaci reaguje její mozek. Různé body na těle ženy fungují pak jako takové dálkové ovládání, resp. „joystick“, ze kterého běží podněty do mozku. Tam se odehrávají skutečné změny. Není to vůbec tak, že jedna „tenhle druh“ orgasmu má a druhá holt ne, protože jí to příroda nenadělala, jak se obecně věří. Každá z nás může klidně hned teď začít trénovat a připravovat své neurony na nový orgasmus. Stačí si víc všimnout, co se děje při stimulaci nové oblasti a zaměřit se právě na tyto nové pocity. Váš mozek není hloupý a ví, že když se drbete na nose, tak to není to samé, jako když se drbete na lokti. Každé místo na těle produkuje jiné pocity, a proto se orgasmy liší. Možnosti učení jdou ale mnohem dál. Když tyto nové pocity svému mozku naservírujete ve stavu vysokého vzrušení, začne mu to chutnat a časem, při opakování vytvoří nová neurální spojení – prostě nový druh orgasmu. A tak můžete postupně rozšiřovat repertoár orgasmických prožitků a pojmenovávat různé prožitky podle místa stimulace. Mějte ale na paměti, že to, co měníte, jsou neurony a síť spojení v mozku, která je plastická a dá se přizpůsobovat právě díky učení. Naše sexuální prožitky můžeme totiž ve skutečnosti měnit mnohem více, než si myslíme. Jen k tomu potřebujeme pár nových dovedností.“