



ŠKOLA SEXY UMĚNÍ POTĚŠIT MUŽE

ZAJÍMALO NÁS, JAK ASI PROBÍHÁ KURZ, NA KTERÉM SE ŽENY UČÍ BÝT LEPSÍ MILENKOU. A TAK NA NĚJ LUDMILA HAMPLOVÁ JEDNOHO SOBOTNÍHO RÁNA VYRAZILA. JAKÉ TO BYLO A CO SE TU VLASTNĚ NAUČILA? »

Zkoumavě si prohlížím účastnice kurzu a překvapivě zjišťuji, že všechny vypadají úplně „normálně“. „S přítelem jsme už moc dlouho a chci mu nabídnout něco nového,“ špitá asi třicetiletá drobná blondýnka. „Náš sex je super, ale může být ještě lepší,“ tvrdí sebevědomě matka dvou dětí, která prý už vyzkoušela „leccos“. Vedle ní sedí asi šedesátiletá dáma. „Muž mě opustil a já chci dohnat to, co jsem zameškala,“ říká energicky. V průběhu kurzu se pak ukazuje, že tato dáma je úžasně otevřená bytost, která se nezdráhá sdílet své pocity se zbytkem skupiny, což pomáhá nám všem, které se zpočátku stydíme mluvit otevřeně o svých poci-

tech či obavách. Celkem nás tu je zhruba dvacet a všechny napjatě čekáme, co se bude dít. „Hned na úvod vás chci pochválit, že jste se rozhodly přijít. Je moc dobře, že na sobě chcete pracovat a zlepšovat svůj intimní život,“ usmívá se Julie Gaia Poupětová, naše instruktorka sexuálního rozvoje, a hned nás ujišťuje, že trapné pocity na její semináře přirozeně patří a že se za ně nemusíme stydět. A dodává větu, která mě uklidní: „Vše, co se bude během tohoto víkendu odehrávat, je dobrovolné. Záleží jen na vás, jak se necháte ovlivnit.“

»» Začínáme se rozehrávat

Jak si vlastně představujeme dokonalou milenkou? Zapisujeme na papírky charakteristiky. Naše skupina se shoduje na tom, že dobrá milenkou je zkušená,

zná své vlastní tělo, má jiskru, je tajemná, vstřícná, empatická... Zatímco ta mizerná se vychloubá, je sobecká, neví, co chce, chová se jako matka, lpí na svém vzhledu, je znuděná, asexuální nebo dokonce chlapská. Pak začneme probírat rozdíly mezi mužským a ženským vzrušením. Všechno znáte? Možná, ale je dobré si připomenout, že je nesmyslné očekávat, že nás bude vzrušovat to samé, co muže. Lineární model (představy – touha – vzrušení – sex – orgasmus) leckdy nestačí, navíc ženy vzrušení prožívají cyklicky. Velkou roli v tom, co pociťujeme, samozřejmě hrají hormony: oxytocin a testosteron. Tolik teorie, odpoledne už bude o praxi.

»» Co je šepetem, to je...

„Dobrā milenkou dokáže zapojit všechny smysly a nabídnout muži bohatý a zcela jedinečný prožitek,“ vysvětluje Julie a začíná vyjmenovávat celou řadu způsobů dotyků. Já i ostatní ženy vytahujeme tužky a děláme si poznámky jako ve škole. Jen s tím rozdílem, že teď máme mnohem větší motivaci se něco naučit. Nejen mužský penis se dá třeba jemně hladit, pevně hníst, plácnout, zlehka drápat, masírovat pouze konečky prstů nebo nabídnout doslova elektrizující dotyk, kdy se ruka pohybuje několik milimetrů nad kůží. To vše se dá kombinovat třeba s sátkem, šimráním peříčkem či hlazením kouskem kožešiny. Sluch pak podráždí pár peprných slov, které můžete pro lepší účinek proložit mazlivými slovíčky. Vůbec největším trhákem je ale oční kontakt, a to kdykoli během celé akce.

»» Bohyně ložnice

Většina z nás se metody, jak uspokojit muže (nejen rukou), naučila metodou pokus-omyl. Nyní máme jedinečnou šanci osvojit si techniky, které z nás mohou udělat skvělou milenkou. Důkladný popis technik ale nestačí, postupně odhalujeme tajemství, které využívaly ke svádění mužů gejši a jiné dokonalé milenky. Jak naladit sebe a jak partnera? Na úvod přichází lekce mužské anato-»»

CÍLEM TOHOTO KURZU NENÍ ŠOKOVAT, ALE SPÍŠ UKÁZAT, CO VŠE SE DÁ V SEXU ZAŽÍT.

BYLA JSEM NA KURZU A VÍM, JAKÉ TO JE, KDYŽ...

... SE STRAŠNĚ STYDÍM

Marně přemýšlím, kdy mi bylo v životě tak trapně. Úplně cizí dívka mám hladit ukazovák stejně, jako kdyby to byl penis. Naštěstí má zavřené oči, a tak se můžu soustředit jen na podivnou masáž, ale stejně mi každá vteřina přijde jako věčnost. Připadám si jako „úchyl“ a je mi jasné, že tenhle pocit jen tak nezmizí.

... SE UČÍM, JAK CO NEJVÍC VZRUŠIT MUŽE

Přistávají před námi modely gumových penisů s přísavkami pro lepší upevnění k podlaze. Honem se snažím vzpomenout, jak správně poskládat prsty vedle sebe, a moc mi to nejde. Naolejované prsty se mi proplétají a já vytvářím cosi, co lze při troše fantazie označit jako vývrtku či žmolání uzdičky. „Aha, to by mělo být asi takhle,“ přemýšlí nahlas jedna z mých kolegyně, zatímco druhá si marně láme hlavu, jak správně zkoordinovat dlaně, které se mají pohybovat v protisměru. „To je naprostý smřák, kterým muže spolehlivě dovedete k orgasmu,“ komentuje naše počínání Gaia. Při pohledu na mou nešikovnost pak dodává, že doma můžeme trénovat třeba na banánu nebo svému drahému v rámci erotických hrátek zavázat oči a klidně si vzít do postele tahák. Zkoušky na živém materi-

álu jsou prý nejlepší. A jak si ověřit, že „pracujeme“ správně? Užitečné je domluvit si s partnerem signály, podle kterých dá najevo, jak máte dál postupovat. Stačí k tomu jen slova: pomaleji, rychleji, silněji a jemněji.

Výuka v praxi – hladíme si prsty a Gaia nám vysvětluje, jak na to.

CO NABÍZÍ KURZY ŽENÁM

♥ XXXXXXXXXXX: TUercia sum qui od exerspe ea con eum ute pelit offictus rae nam fugit eni denimus ipictus etus sitam et qui rempos pa quibearionet ut
♥ XXXXXXXXXXX: TUercia sum qui od exerspe ea con eum ute pelit offictus rae nam fugit eni denimus ipictus etus sitam et qui rempos pa quibearionet ut
♥ XXXXXXXXXXX: TUercia sum qui od exerspe ea con eum ute pelit offictus rae nam fugit eni denimus ipictus etus sitam et qui rempos pa quibearionet ut
♥ XXXXXXXXXXX: TUercia sum qui od exerspe ea con eum ute pelit offictus rae nam fugit eni denimus ipictus etus sitam et qui rempos pa quibearionet ut



JAK USPOŘÁDAT INTIMNÍ PARTY?

♥ Pokud patříte k ženám, které se samy od sebe zdráhají překročit práh obchodu s erotickým zbožím (a že nás je), je právě pro vás jako stvořená nabídka butik Intimity. Ten totiž ve svých prostorách v Praze 1 umožňuje uspořádat uzavřenou INTIMITY PARTY, při které vám a vašim kamarádkám, kolegyním či dalším pozvaným hostům rádi předvedou kompletní nabídku zboží včetně nových erotických hraček, kosmetických i masážních pomůcek – a to vše v uvolněné atmosféře, luxusním prostředí a při sklence šampaňského... Uspořádat tu můžete dokonce i narozeninový večírek či rozlučku se svobodou! Stačí napsat e-mail na: party@intimity.cz a vše si domluvit. Podrobnosti najdete na www.intimity.cz/party/.

mie. Všem, komu ohledně „ručních prací“ chybí jistota a sebevědomí, pomůže ujištění, že mužská masturbace je jednotvárná, a tudíž není tak těžké mu nabídnout úchvatný zážitek, o kterém se mu nesnilo. Podrobný popis masáží, které každého muže dostanou, najdete na str. 13 i s podrobným nákresem.

» Den druhý

Ráno se vítáme se spikleneckými úsměvy. „Přítel říkal, že dobrý, hodně dobrý,“ směje se křehká tmavovláska, která vypadá jako panenka z cukru. Ty z nás, které doma přesvědčily své partnery k praxi, doslova září a sdílejí své poznatky. Pro zopakování včerejších hmatů a pro lepší pochopení toho, co vše lze muži nabídnout, přichází nyní praktická ukázka masáže. Ve výukovém prostoru vzniká improvizované lehátko a doprostřed ženské skupiny přichází Juliin partner. Kolem pasu má uvázaný šátek, který ale brzy odkládá, a Gaia se dává do práce. Svůj dech se snaží sladit s jeho, často se mu dívá do očí a prsty se jí jen kmitají. Jeden perfektně nacvičený hmat střídá druhý a většina ze studentek se ani nemá čas stydět. Jak říká Julie: „Ženy jsou po ukázce uvolněné a někde uvnitř si uvědomují, že všechny techniky jsou jenom prostředkem k tomu, jak jinak vyjádřit lásku.“

» A jdeme do finále

Druhý den dopoledne máme na programu orální sex. Naše ochota k felaci může být spojena někde v hloubce i s pocitem vlastního sebevědomí. Později dopodrobna rozebíráme různé druhy stimulace a detaily práce jazyka a rtů. K dokonalým dotekům ústy přidáváme postupně hmaty rukama. Cvičení nám dovoluje uvědomit si, že penis není z cukru a že se můžeme víc uvolnit, dovolit si vyvinout větší tlak nebo naopak vytvarovat ústa tak, že sání, které partnerovi poskytneme, bude nezapomenutelným zážitkem.

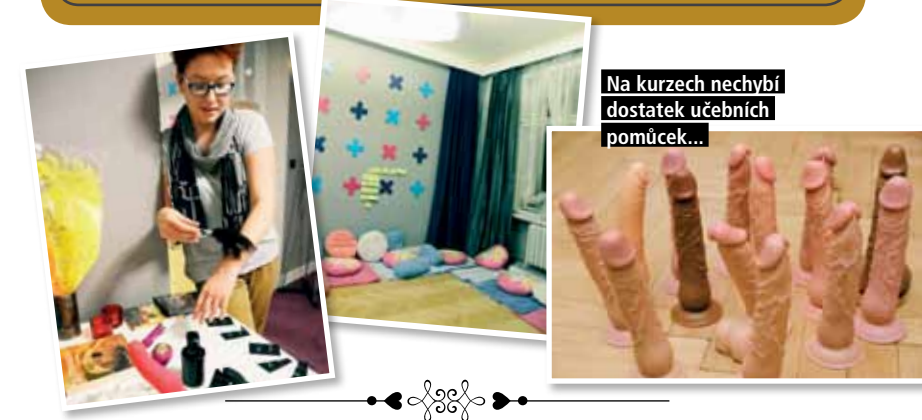
Odpoledne se věnujeme hlubokému orálnímu sexu – slavná technika, kterou se ovšem nenaučí každá žena. Je při ní totiž nutné ovládnout dva klíčové

VZRUŠENÍ VEDE K ROZŠÍŘENÍ ZORNIČEK A POHLED DO OČÍ POSILUJE POUTO MEZI VÁMI.

BYLA JSEM NA KURZU A VÍM, JAKÉ TO JE, KDYŽ...

... MI VYSVĚTLUJÍ, JAK NA ORÁLNÍ SEX

Nasazujeme si gumové rukavice a máme si navzájem na prstech simulovat orální sex. Snažím se vytrvat a nabídnu mladé dívce to nejlepší ze sebe. „Hele, není to špatný, ale podle mě málo vibruješ. Měla bys víc přitlačít,“ říká mi stejně samozřejmě, jako kdybychom se bavily o nové kabelce. Zahanběně krčím rameny a její „výkon“ pro jistotu pochvávám. Pocit trapnosti ale postupně mizí. V rámci teorie se dozvídáme, jak si Bílé tygřice v Číně považovaly mužského spermatu a podle toho s ním také zacházely. Nechybí ani dlouhý seznam všech zdravích prospěšných látek, které tato tekutina obsahuje. Prý dokonce působí jako přírodní antidepressivum, o hojivých účincích ani nemluvě. „Ale co máme dělat, když nám ‚to‘ nechutná? Dá se to nějak ovlivnit?“ ozve se zcela zásadní otázka. „Zažila jsem muže, který se rozhodl týden pít jen zeleninové a ovocné šťávy, a jeho sperma bylo opravdu moc dobré,“ nabízí odpověď Gaia. Chuťové vylepšení může nabídnout ananas, banány, borůvky, kiwi, skořice i celer. Naopak česnek, červené maso, nadbytek cukrů nebo některé léky se na chuti ejakulátu podepisují neblaze.



Na kurzech nechybí dostatek učebních pomůcek...

reflexy – dávný a dýchací. To je dost obtížné, a proto zůstává tato technika pro mnohé ženy nerealizovatelná. „I kdybyste měly v ústech jen žalud penisu a většinu penisu masírovaly rukama, muž to stále bude považovat za orální sex,“ vysvětluje Gaia. „Hlavní je dávat najevo, že vás to moc baví, a také s ním udržovat oční kontakt,“ dodává. Kdyby i to bylo málo, můžete si zít na pomoc kostku ledu nebo naopak teplý čaj, to vše zesílí prožitek. Když přijde řeč na ejakulát, nabízí Julie učení Bílé tygřice, které sperma vidí jako životadárnou tekutinu plnou energie.

Poslední část je věnována masáži prostaty a přijímání análního potěšení... Hlavním tématem je pozitivní při-

jetí této velmi citlivé části našeho těla. Po stručném seznámení se dostáváme k ukázkám základních hmatů určených pro okolí análního otvoru. Navzdory zažitým přesvědčením se ženy dovídají, že i s použitím rukavic může být masáž prováděna něžně, s láskou, respektem.

Nakonec si sedáme do kruhu. Sdílíme, co si odnášíme a jak ty dva dny změnilo každou z nás. Některé ženy si prý odnášejí úplně něco jiného, než pro co si sem v sobotu ráno přišly, jiné přemýšlí, jak informace využijí v praxi. Většina žen vypadá mnohem uvolněněji a ženštěji. A všechny mají něco společného. Navrátila se jim chuť hrát a objevovat. ♥

INDIÁNSKÁ TYPOLOGIE PENISŮ

Učení Quodoschka rozděluje muže na několik typů podle velikosti a tvaru penisu (tipili) i varlat. A podle toho je připodobňuje k různým zvířatům. Když se s nimi seznámíte a rozpoznáte, koho vlastně máte doma, máte větší šanci na to, že svému muži lépe porozumíte.

♥ Kůň

Má široký a dlouhý tipili – často na více než dvě dlaně. Pomalu se rozehrívá, ale dlouho vydrží vzrušený. Jeho ejakulát je středně sladký až slasný, středně hustý a mléčný. Vydrží se milovat dlouhé hodiny, ale mívá strach, že svou velikostí ženě ublíží. Nesnáší, když je kontrolován a kritizován, ale rád se nechává svádět tichým šeptáním do ucha a obdivuje ženskou krásu.

♥ Srnec

Dlouhé, přímé a na konci se často zužující tipili o délce dvou a více dlaní. Často má varlata visící hodně dole, jedno může být nižší než druhé. Miluje hluboké láskyplné přirážení. Rychle se vzruší, je velmi vášnivý. Jeho ejakulát má řídkší mléčnou konzistenci a slanou, trochu ostrou chuť. Je pozorný vůči všem ženským touhám, svůdný a charismatický. Když ho chcete okouzlit, musíte mu dopřát neobvyklé zážitky.

♥ Kojot

Má tipili dlouhý zhruba na šířku jedné dlaně plus žalud. Šourek s varlaty bývá blízko u těla. Rychle se vzruší. Jeho ejakulát je řídký, vodovitý a nasládlý. Je považován za nejdůmyslnější a nejprizpůsobivější ze všech typů. Má laskavé srdce, je s ním legrace a dokáže se velmi dobře naladit na ženské emoce. Miluje orální sex a dělá vše pro to, aby ženu potěšil.

♥ Medvěd

Tipili je široký a měří jednu až dvě dlaně. Má poměrně malá varlata se šourkem, která se mu při vzrušení trochu stahují zpět k tříslům. Jeho ejakulát je hustý a má sladkokyselou chuť. Velmi rád se při milování objímá a mazlí. Hledá dlouhodobé svazky. Je úspěšný díky vnitřnímu zdroji femininní energie. Dává přednost teplu rodinného krbu. Potřebuje jasně a podrobně mluvit o svých sexuálních představách. ♥

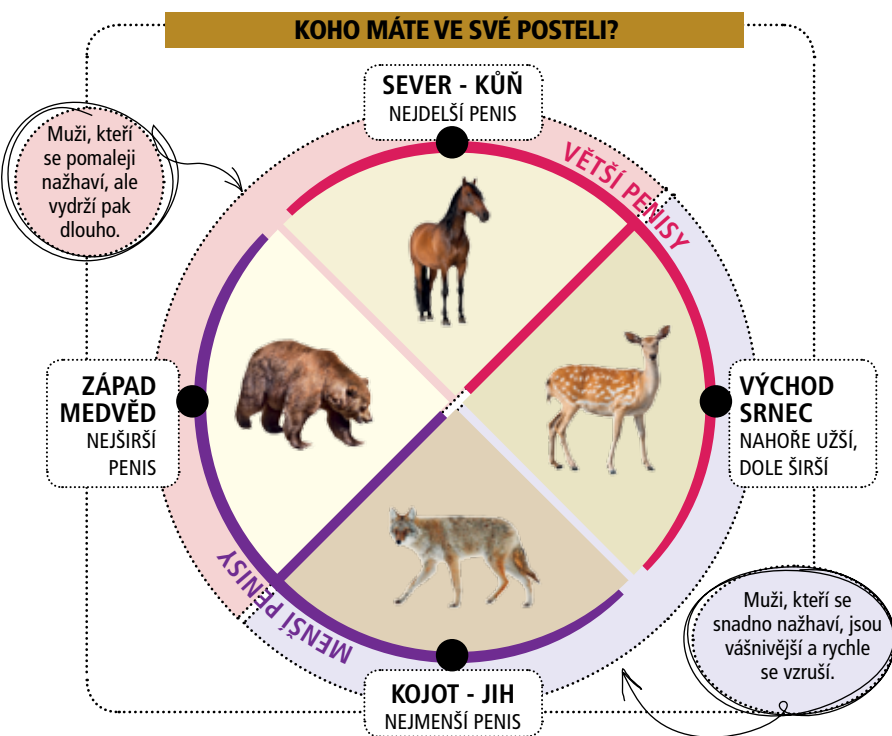


FOTO: NAOMI YANG/MADAME FIGARO/SIFA.COM (4), ADELA LEINWEBEROVÁ (6), SHUTTERSTOCK (2), SIFA.COM (1), FOTOLIA (1)



ROZKOŠNÁ MASÁŽ

Nezapomenutelnou masáž penisu můžete snadno zvládnout i vy. Naučíme vás, jak na to.

Masáž penisu je postavena na zcela jiných hmatech, než jaké používají muži, když masturbují. Můžete ji použít i tehdy, když muž (ještě) nedosahuje plné erekce. Cílem není dosáhnout vyvrcholení co nejrychleji, ale právě naopak dopřát muži střídavě vlny vzrušení a uvolnění, a stvořit tak zážitek plný rozkoše.

Pravidlo první: aby masáž byla opravdu příjemná, musí vaše ruce po penisu zlehka klouzat. Použijte olejový nebo si-

likonový lubrikant. Lze sáhnout i po běžném kuchyňském oleji, ale nám mnohem víc sexy připadá voňavý olej – kokosový, mandlový nebo meruňkový. Když do běžného oleje přidáte kapku esenciálního oleje, můžete svého muže pozvat na masáž ve jménu vanilky či jasmínu. Myslíme, že takovému pozvání nelze odolat.

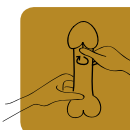
Varování: Většina hmatů, které vás nyní naučíme, vytváří velké tření, a proto je bez dobrého lubrikantu raději vůbec nezkoušejte. ♥



DUHA

Použijte v úvodu masáže na částečně ztopořeném penisu. Jednou rukou stáhněte předkožku k tělu.

Druhou rukou „přikryjte“ žalud dlaní, přejíždějte po délce uzdičky směrem ke konci penisu. Nebojte se trochu přitlačit.



BRÁNA VĚDOMÍ

Základem je udržet žalud stále odhalený a staženou předkožku dole. Palcem ruky kruhově přejíždějte jemným tlakem kolem uzdičky.

♥ **Náš tip:** Dejte svému partnerovi najevo, že je vám velmi příjemné poskytovat mu masáž, a dívejte se mu při tom do očí. Bude to pro něj velmi vzrušující.



OSHOVO POTĚŠENÍ

Jde tak trochu o rozšíření předchozího hmatu, kdy palci obou rukou kroužíte ve tvaru elipsy okolo uzdičky. Požádejte partnera, aby si sám podržel předkožku staženou a vy jste mohla pohodlněji používat obě ruce.



VÝVRTKA

Zkuste si představit, že penis vašeho partnera je láhev, kterou potřebujete otevřít. Samozřejmě, že není nutné užit tolik síly, ale použijete



ODŠTAVŇOVAČ

Pamatujete si na staré odšťavňovače na citrusy? Tak něco podobného můžete zkusit s partnerovým

penisem. Jednou rukou mu stáhněte předkožku k tělu a podržte ji staženou. Prsty druhé ruky objíždějte odshora žalud penisu – podobně jako byste vymáčkávala citron. Kružíte prsty zprava doleva a naopak.



PRVNÍ VSTUP

Sevřete ruku v pěst, položte ji na žalud a pomalu ji s pohybem dolů navlékejte na penis, jako byste chtěla po celé jeho délce natáhnout kondom. Penis mějte stále pevně v rukou. Jakmile kousek po žaludu sjedete, zapojte hned druhou ruku. Ruce stále střídáte ale zbytečně nezrychlujte.

♥ **Náš tip:** Při masáži nevynechávejte ani varlata, která jsou velmi citlivá, ale často neprávem opomíjená. Svou dlaň nechte klouzat po penisu od žaludu přes uzdičku směrem ke kořenu penisu až k šourku.