

KROK - Z A - KROKEM
NÁVOD

*nejlepší
orgasmus
jejího
života*

MUZ20.CZ

Nejlepší orgasmus jejího života

Aneb co dělat ženě, aby s tebou prožila **večer, na který nikdy nezapomene**, i když si o sobě myslíš, že jsi špatný milenec.

PÁR SLOV NA ÚVOD	2
JAK TO VŠECHNO ZAČALO, aneb proč je většina chlapů špatná v posteli	3
11 SMRTELNÝCH HŘÍCHŮ, aneb proč s tebou žena nechce opakovaně spát	5
ZÁKLADY (ŽENSKÉ) SEXUALITY	12
Aneb co ti nikdo neřekl o sexu	12
PŘED-PŘEDEHRA	16
Aneb co dělat ještě před tím, než se jí dotkneš	16
DOKONALÁ PŘEDEHRA	21
Aneb co většina chlapů nikdy neudělá (díky bohu za to!)	21
POTOM, CO SE UDĚLÁ...	37

PÁR SLOV NA ÚVOD

Existuje jen pár důvodů, proč chlapi nemají sexuální životy, po kterých touží.
Existuje jen pár důvodů, proč většina žen nevypráví často kamarádkám „o fantastickém sexu“, který zažily s partnerem.

Všem těm důvodům a jejich odstraňování se věnujeme v UMĚNÍ MILOVAT.

Naučíš se v něm - postupně - jak mít zážitky typu „WOW!“ a „*Tohle jsem ještě nikdy s nikým nezažila!*“

A než se do tohohle bodu dostaneš tím, že na sobě zamakáš, pro tebe mám tahák.

Na dalších stránkách najdeš postup, který můžeš použít s manželkou po 20 letech manželství stejně tak jako s holčinou, kterou jsi včera potkal v baru, **který přivodí ženě zážitky, které pravděpodobně nikdy (nebo aspoň hodně dlouho) nezažila.**

Jediná věc, kterou potřebuješ k tomu, abys uspěl, je trpělivost. Dělat věci „maličko“ jinak, než jsi zvyklý. Maličko jinak, než je dělá většina chlapů.

Neboj, už brzy se dostaneme k tomu jak, čím, kam a jak.

Ale nejdřív chci, aby sis uvědomil pár zásadních věcí, které většina chlapů neví. A už jenom tím, že si je uvědomíš a začneš na základě toho dělat věci jinak... budeš lepší!

Získáš konkurenční výhodu.

Takže si vyhrň rukávy, předkožku a jdeme do práce!

JAK TO VŠECHNO ZAČALO,

aneb proč je většina chlapů špatná v posteli

Většina chlapů si myslí, že musí dělat to, co dělají pánové z instruktážních filmů (= z porna), aby byly jejich partnerky spokojené.

Jasně. Jak by si mohli myslet něco jiného, když většinu věcí, co o sexu ví, mají nakoukanou z porna? Ptal jsem se přes 4000 chlapů, kdo je zasvěcoval do sexu. Kdo jim vysvětlil, jak pomilovat ženu.

Táta, strejda, nějaký jiný mužský vzor, ...?

Ze 4000 chlapů měli tuhle zkušenost 3 chlapi a to ještě jeden tím způsobem, že ho táta vzal do bordelu...

Přesně z tohoto důvodu je 99.999% chlapů špatných v posteli.

Odpověz si na tu otázku sám. Kdo tebe učil o sexu? **Odkud pochází nejvíc tvých zkušeností, nejvíc informací, které o sexu máš?**

Z porna? Z internetu? Z televize? Ze stránek „hambatých“ časopisů?

Málokdo z nás si to uvědomuje, ale je to tak. A tak se chováš přesně podle toho, co umíš, co znáš.

Neříkáš si samozřejmě, že to budeš dělat jako v pornu. Ale jestli jsi jako většina chlapů, na porno koukáš od puberty a tak ti to chca-nechca vytváří obraz toho, jak vypadá „normální“ sex.

| Porno ti tvoří obraz, jak vypadá „normální“ sex.

Uvědom si, že většina věcí, co děláš, jsou zautomatizované.

Nepřemýšlíš o tom, jak si čistit zuby, jak si zavazovat tkaničky u bot, jak řídit auto. Děláš to na automat. Od malička jsi koukal na mámu s tátou, jak si čistí zuby, jak si zavazují tkaničky.

Auto ses nezačal učit řídit v autoškolě. Už jako malý kluk jsi viděl, jak řídí táta... neuvědomoval sis to, ale učil ses.

Teď si možná říkáš, proč ti v návodu na to, jak způsobit ženě nejlepší orgasmus v jejím životě píšu něco o tom, jak ses učil řídit auto.

Snažím se ti ukázat princip. Nepřemýšlíme o věcech, který víme, který jsou nám známý.

Takže první myšlenka, o které si popřemýšlej, zní

sex jsi se učil z porna a proto se pravděpodobně PODVĚDOMĚ SNAŽÍŠ MÍT SEX JAKO V PORNU.

Dlouhý přede hry jste dělali s partnerkou **jen na začátku**.

Rande a všechno kolem jsi nejspíš plánoval **jen na začátku**.

Nikam jsi nespěchal **jen na začátku** vztahu. Užíval sis jen to, že jste spolu.

To bylo - nejspíš shodou okolností a nejprapodivnějších náhod - taky **období, kdy s tebou partnerka nejvíc spala & nejvíc jí to bavilo**.

Samozřejmě, existují situace, kdy je chlap tak vystresovaný, že musí podat výkon, že právě na začátku nefunguje... ale to nic nemění na tom, že v klidu, soustředění na to, aby byla partnerka happy a na to, že jsme spolu a jak je už jen tohle skvělý... je základ.

Z lačné samičky se nestane „frigidka v teplákách“ jen tak, sama od sebe. Slabí muži to hází na ženy. Už dostaly, co chtějí (dítě, svatbu,...) a už se nemusí snažit.

| Z lačné samičky se nestane „frigidka v teplákách“ sama od sebe.

Dobří milenci neobviňují ženu z nezájmu. Ví, že ženu musí dobýt, svést, ulovit, probudit,...

Rozumí tomu, že aby žena byla při chuti, potřebuje k tomu nějaké podmínky - a mezi ně nepatří „**klasika**“: **pár minut si bude připadat jako živá nafukovací panna**, která slouží muži jen k tomu, aby se „vybil“ a hotovo.

Na takovou „divočinu“ nebude mít časem chuť žádná. Ale přesto tohle dělá většina chlapů.

Na další stránce se proto podíváme na hříchy, které postupem času probudí zájem o pletení a luštění křížovek i z největší sexbomby.

11 SMRTELNÝCH HŘÍCHŮ,

aneb proč s tebou žena nechce opakovaně spát

„Chybovat je lidské, odpouštět je božské. A ty jsi člověk, tak si z toho nic nedělej, broučku.“, říkala ti určitě maminka, když jsi byl ještě „malej brouček“ a myslela to určitě dobře, bůh jí žehnej.

Ale jestli se i po přečtení téhle kapitoly budeš dopouštět hříchů, které popisuju, nezasloužíš si nic menšího než peklo frigidity a odmítání na každém kroku.

Ty hříchy, který popisuju, jsou všechny „velký špatný“, jejich pořadí nevěnuj příliš pozornosti.

1) Nehraješ hru polarity

Kluci mají penis a holky zase vagínu.

Přiznávám, jsem staromódní. Nemám nic proti gayům, lesbičkám ani trans-lidem, ale myslím, že se z minority stává těžce protěžovaná skupina lidí, kterým se musíme všichni omlouvat a přibližovat a snad možná úplně nejlépe se jimi i stávat.

Bez ohledu na to, jak to rozbíjí fungování partnerství a rodin.

Když dáš dohromady 100 chlapů, takových těch klasických, co mají fousy, chlupy a penisy, budou mít společný nějaký rys, typu chování a preference.

Stejně tak i ženy (ty s prsy a vagínami).

Ženy jsou přirozeně rády dobývány, uchvacovány, opečovávány, chráněny, zabezpečovány, obdivovány,...

Muži rádi dobývají, uchvacují, opečovávají, chrání, zabezpečují a obdivují.

Příroda to vymyslela dobře.

Když se v posteli (nebo doma) jen vezeš, nemáš iniciativu, jsi pasivní, necháš manželku všechno zařizovat a rozhodovat, **nosí víc kalhoty žena**. Pak si tě nemůže tolik vážit **a rozhodně ji nebudeš přitahovat**.

Buď dominantní. Neříkám buď macho debil, ale buď ve svádění (i v domácích záležitostech, obzvlášť pokud jste v dlouhodobém vztahu) aktivnější, iniciativnější.

Plánuj, rozhoduj, vymýšlej.

V posteli ženy milují, pokud rozhoduješ (s ohledem na ně a situaci). Vzrušuje je to. „Lehni si na břicho.“, „Roztáhni ještě víc nohy!“ , „Vyšpul na mě pěkně prdelku!“

... cokoliv, ale nebuď despota a nepřikazuj jí pořad. Budeš vypadat jako tyran a prudič, ne sebevědomý a dominantní chlap. Dominance je jako koření. Málo a je to nuda, moc a nedá se to snést.

Nechceš být dietní veganský pohankový dortík bez cukru, ale ani chilli z tisíce druhů papriček.

2) Bereš porno jako studijní materiál

Už jsem o tom psal výš, porno je pohádka pro dospělé.

Stejně jako bys pravděpodobně nechtěl jít na operaci k někomu, kdo má dokoukané všechny díly Dr. House nebo Ordinace v Růžové zahradě, neměl bys brát televizi (nebo internet) jako něco, co tě připravuje na reálný život.

Např. málo-která žena ocení pestré střídání análního a orálního sexu během jednoho čísla, stejně tak je poměrně neobvyklé, že by zažívala bouřlivé orgasmy po 2 minutách jakékoliv stimulace.

Není moc žen, které by toužily po tom, aby do nich chlap bušil jak sbíječkou tak, že se odřou a druhý den je bolí každý krok.

A jestli mi nechceš věřit s tím, jak je a nebo není porno věrné zachycení reality...

Kolikrát se ti stalo, že tě tvoje sexy učitelka v minisukni nechala po škole a pak ti ho vykouřila v kabinetu a vojela na katedře?

Ne, nestalo? Aha. Tak tady to je realita. Seznamte se prosím.

3) Soustředíš se moc na kundičku / poštěváček

Někde v nás jsou pořád schovaní ty malí kluci. Jakmile zjistíš, že je někde čudlík, první věc, co tě napadne: „Co se stane, když ho zmáčknu?“, bez ohledu na to, že ti rodiče ukazují čudlík, na který nemáš nikdy sahat.

Jakmile objevíš „čudlík“ na ženě, je těžké se mu nevěnovat. Chápu.

A taky chápu, že je klitoris nejcitlivější část na ženském těle a že je nejsnadnější ji způsobit orgasmus pomocí stimulace poštěváčku. Ano.

Ale zrovna tak je pravda, že když se celé téhle oblasti začneš věnovat moc brzo / moc intenzivně, ženu to může předráždit / znecitlivět / odradit.

V nejlepším případě jí způsobíš mini-orgasmus na pár vteřin, který si užije asi tak jako když ty se podíváš na fotku nablýskaného fára místo jízdy v něm. Naladí to apetit a pak čau nazdar!

Já vím, že jsi chlap. Já vím, že chceš výsledky rychle, efektivně. Ale rychlost a efektivita? Jestli jsi někdy šel se ženou do divadla a měl tu čest sledovat její výběr šatů, bot, šperků, líčení,... víš, že tyhle slova nejsou v jejím slovníku. Proč by měla být v jejím těle?

Ona nechce rychle. Chce dobře.

Ukážu ti, jak jí navnadit a probudit v pozdějších kapitolách.

4) Přeskakuješ / odbydeš předehtu

Od začátku svojí sex-koučovací kariéry říkám chlapům, že „*Předehtu není jen pro holky!*“

Když uděláš dobře předehtu, 90 % tvj práce je hotovo a cokoliv potom už je jen bonus. Navíc ty se naladíš, mozek si všimne, že ho nechtějí sežrat tygři, partnerku jsi už udělal, takže úzkost z výkonu opadá,... a tak i déle vydržíš.

Smutná pravda ale je, že většina chlapů si myslí, že dělá předehtu... ale nedělá. Jsi kabrňák, že jí 3 minuty před penetrací lížeš a dokonce jí dáš 2x pusu na pusu a jednou z toho i jazykem! (👏👏👏)

Ale předehtu není jen to, co se děje od vstupu do ložnice po sundání kalhotek / zasunutí. Předehtu začíná dlouho před tím, než vůbec jdete do ložnice a trvá klidně i hodinu a víc.

Teda pokud chceš partnerku opravdu vzrušit a opravdu uspokojit. Správná předehtu končí ve chvíli, kdy partnerka ŽADONÍ, abys ho do ní už konečně strčil. A jak toho docílit je přesně cílem tohoto manuálu.

5) Hraješ roli „hypersoustředěného němého mnicha“

Většina chlapů je při sexu tak zabraných do svého výkonu, až si skoro ani nevšimnou, že je s nimi v ložnici i partnerka. Dá se to pochopit, většinu tréninku jsi dělal sám, ale přece jenom, „koukat do polštáře a jet si to svoje“ není úplně OK.

Stejně tak chápu, že jsi zticha. Nechtěl si, aby tě při tréninku načapali vaši nebo abys nebyl slyšet na záchodě ve škole o přestávce. Rozumím. Vážně jo, ale teď už jsi velkej kluk!

A proto je jen jediná situace, kdy je přijatelný, abys při sexu mlčel - a to je tehdy, pokud máš hluchou partnerku.

Žena miluje být viděna, slyšena... a stejně tak ráda vidí, když to, co dělá, má nějaký efekt. Dává jí to pozitivní zpětnou vazbu.

Vzrušuje jí, když sténáš. Uvolňuje se, protože to je jako bys říkal: „Jsi skvělá, zlato, děsně mě bereš!“ A bez toho, aniž bychom se pouštěli do toho, proč to tak je, prostě ber jako fakt, že spousta žen o sobě má pochybnosti.

Jestli chceš, aby si sex s tebou užila, zbav jí pochybností. O tom, jestli je dost krásná, jestli je dost sexy, jestli je dost vzrušující... a vzdychej.

Jestli chceš, aby si s tebou užila opravdu fantastický sex, musíš ji stimulovat nejen fyzicky, ale HLAVNĚ emocionálně a psychicky. A proto je naprosto zásadní nejen to, co děláš, ale i to, co říkáš.

Neříkám, že beze slov a vzdechů to nejde, ale je to mocný nástroj, který máš k dispozici a je škoda nepoužít všechno, co máš.

Kamarád o podobných situacích říká, že to je jako snažit se zahrabat tchýni na zahradě jen holýma rukama. Ne, že by to nešlo, ale je to náročnější.

6) Myslíš si, že jde jen o zásun

Pokud jsi někde v bujaré náladě ve vesnické hospodě zbalil holčinu, se kterou nechceš, aby tě někdo potkal a jediný tvůj cíl je vysypat sáček, dát jí falešné číslo a poslat jí pryč s tím, že jí zítra určitě zavoláš... tak pak možná jde jen o zásun.

(ale pak nechápu, proč čteš tenhle manuál a nic z toho, co dělám a učím, není pro tebe)

Ale pokud ti jde o to, aby ses s tou ženou potkal podruhé, potřetí a nebo dokonce abyste navázali vztah... zásun je jen malá část sexu.

Navíc je jen málo žen, které dosáhnou orgasmu čistě z penetrace a jiné způsoby, kombinované, dokáží většinu žen daleko více vzrušit, uspokojit... a pak i penetrace je pro ně daleko intenzivnější.

Z toho by ti tedy mělo jasně vyplynout, že soustředit se jen na to, jak jí co nejrychleji sundat kalhotky a šup dovnitř! není nejlepší strategie.

7) Jsi přeoopatrný

Je fajn být pozorný milenec. Něžný. Ohleduplný. Sledovat, aby to, co děláš, nebylo bolestivé, nebo nějak jinak „moc“.

Ale je propastný rozdíl mezi ohleduplností a neustálým ptaním se: „Líbí se ti to?“, „Je to takhle v pořádku?“, „Nebolí tě to?“

Protože můžeš působit nejistě, nezkušeně, nesebevědomě... a to je jeden z nejspolehlivějších antikoncepčních prostředků a způsobů, jak se dostat do „bezpečné kamarádkové zóny“ a tam nechceš být.

Už jsme si říkali, že ženy mají rády určitou dávku dominance a to sebou nese i to, že experimentuješ, zkoušíš nové věci...

Pokud chceš, aby ti partnerka dávala jinou zpětnou vazbu než „*To bylo moc... milý, děkuju...*“, pochlap se a vládni.

Přeopatrnost jde ruku v ruce s dalším hříchem a tím je

8) Rutina

Dovol mi otázku: Máš nějaký bezpečný postup sexu? Stejně místo, stejný čas, stejné polohy,...? Možná občas změníte pořadí poloh, ale jinak je to naučená klasika?

Ptám se na to, protože tohle je dost časté.

Spousta chlapů to tak má. A pro nás chlapy to tak celkem funguje. Ale pro ženu ne. Pro ní je velká část vzrušení o napětí, očekávání, dráždění, překvapení... když ví poměrně přesně, co se stane za minutu, za dvě a za tři...

Začne se nudit. Proto i výzkumy potvrzují, že žena se začne v ložnici v dlouhodobém vztahu nudit dřív než chlap.

Je to jako se koukat na ten samý film znovu a znovu. Chápu, že Kmotra nebo 7 statečných jsi viděl tenhle měsíc 17x a pokaždé to bylo super... ale žena takhle prostě nefunguje.

Jediné řešení, co jí zbývá, je dát si co nejdelší pauzu mezi jednotlivými „promítáními“ v naději, že snad aspoň kus zapomene, aby to bylo „nové.“

To nechceš. Být nudný milenec je podobně špatná kategorie jako „špatný milenec“, „bezpečný kamarád“ a nebo rovnou „gay kamarád“.

Proto experimentuj a udržuj ji na špičkách, vymýšlej zajímavá rande, sexy hry,... protože jinak jediná možnost zpestření jejího sexuálního života bude soused nebo pošťák...

9) Zapomínáš na její psychiku

Pro většinu žen není sex jen fyzická záležitost. Doufám, že ani pro tebe ne, ale pro ženy to platí dvojnásob.

Tohle je mince o dvou stranách. Na jedné straně to znamená, že můžeš hodně věcí vylepšit a umocnit její prožitky ještě než dojdete do ložnice.

Ale zároveň to znamená, že může sebemenší maličkost utnout tvoje snažení ještě než se začne.

Poznámka, kterou nevině proneseš, ale ona si ji špatně vyloží.

Řekneš něco, díky čemu si ona vybaví bolestnou / nepříjemnou zkušenost.

Slyší, že jdeš ze záchodu a neumyl sis ruce.

Z nějakého záhadného důvodu se necítí úplně dobře, uvolněně a nemůže si tedy sex pořádně užít a možná ho i odmítne.

Proto abys byl dobrý milenec, musíš se trénovat v tom, abys ženu uměl navnadit.

Očekávání, touha, hra,... to jsou tvoji spojenci.

Tobě jako chlapovi většinou stačí se kouknout na nějaký lechtivý obrázek, napadne tě nějaká prasárnička a jsi ready a za 3 minuty může být hotovo (včetně procházky do koupelny a nezbytné hygieny).

Do určité míry je to dáno evolučně a biolgicky. Jako chlap neriskuješ, když pošleš svoje plavce 3 různým ženám během jednoho dne.

Ale žena jo. Když ji oplodní „podprůměrný“ chlap, je dost v háji. A její pudový mozek vůbec nepočítá s tím, že existuje nějaká antikoncepce. Každý chlap, se kterým žena spí, i když si to neuvědomuje, musí projít testem potenciálního živitele.

Je rozhodný? Nebojí se? Ustojí mě? Uživí mě a mládě? Cítím se s ním v bezpečí? A sebemenší náznak průšvihů znamená STOPku. Žena má vytříbenější 6. smysl než Spiderman.

Proto i v dlouhodobých vztazích chlápci, kteří to zkouší na partnerku po tom, co měla náročný den v práci, 3 minutami masáže a 2 minutami líbání krku mají smolíka.

Prostě žena se potřebuje naladit. A k tomu slouží i mentální stimulace. A jestli ti to přijde jako blbost a nebo moc práce, budeš vždycky patřit k chlapům, se kterými žena spí 2x za měsíc.

10) Jsi sexuální loutil

Tenhle bod platí hlavně pro dlouhodobé vztahy.

Není nic míň sexy, než chlap, který žadoní, vynucuje si sex nebo používá jako strategii k tomu, aby se s ním žena vyspala, lítost / soucit.

Znám chlapi, kteří jsou hysteričtí, protivní, podráždění, uražení, nebo děsně smutný a vydírají... I když tohle krátkodobě zafunguje: „*Tak já se s ním teda vyspím, ať mám klid!*“, dlouhodobě to funguje jako lepra - žena se tě nebude chtít dotknout ani 5 metrovou tyčí.

Pro lásku boží, chlape, měj sebeúctu! A jestli s tebou žena nespí, nesváděj to na ní, na to, že je frigidní, ale zlepši to, co jí nabízíš.

Jestli nikdo nemá zájem o tvé „zboží“, nejsou všichni okolo pitomci, ale nenabízíš nic, co by kdo chtěl. 2x pohladit po zádech, sundat kalhotky a jupí! Ne, díky!

11) Používáš sex jako antidepressiva

Sex je super, ano. Možná nejvíc super věc na světě, co můžeme zažívat. Ano, ALE - to ti nedává právo používat ho (a potažmo jako partnerku), kdykoliv máš blbou náladu, je ti smutno, připadáš si blbě.

Spousta chlapů používá sex jako nástroj k tomu, aby se vybili, dostali ze sebe stres, napětí, depku.

Mám pro tebe 2 série otázek: *„Kam se to, co ze sebe vybiješ, dostane? Do koho se to vybije? Ale ty chceš mít manželku v dobrý náladě, usměvavou, nenasranou a bez deprese, ne?“*

A druhá sada: *„Jak velkou si myslíš, že bude mít chuť partnerka příště, když ucítí, že jí jenom používáš? (A že o ni v podstatě až zas tak moc nejde?) Nemůžeš si tak trochu za to, že s tebou nechce spát častěji, sám?“*

Shrnutí: Jestli se poznáváš v jedné i více kategoriích, nezoufej. Většina chlapů to dělá takhle. Skvělá zpráva je, že ty o tom už teď víš. A jakmile začneš pracovat na tom, abys tyhle chyby odstranil... v podstatě nebudeš mít konkurenci.

ZÁKLADY (ŽENSKÉ) SEXUALITY

Aneb co ti nikdo neřekl o sexu

Nejčastěji mluvím o sexu s chlapý a tak jsem postupem času začal přirovnávat sexualitu a práci s ní k autům. Mluvím o technikách jako je „ruční brzda“, „brždění motorem“... o kterých se dozvíš víc v kurzu Umění milovat, v modulu o pánevním dnu.

Tady ale budu mluvit o něčem jiném:

Brzda a plyn - řídicí mechanismy lidské sexuality

Každý člověk, který relativně normálně funguje a prožívá sebe a svou sexualitu, má v sobě zabudovaný sexuální systém, který nazývám *brzda a plyn*.

Brzda je cokoliv, co zastaví posun. Ochladí vzrušení, přejde nálada, vyprchá chuť. Nebo výrazně zpomalí. Tohle je důležitý si uvědomit!

Brzda nemusí znamenat smyk do svodidel a konec, ale často to tak chlapi berou.

Žena někdy jen potřebuje čas, chce jen zvolnit, ale chlap to bere jako konečnou, odmítnutí a přestane se snažit a uražený se odvalí. Na to buď žena zareaguje tím, že se přemůže a vyspí se s ním, i když se jí vůbec nechce (hádej, jak moc se jí bude chtít příště?) a nebo vedle sebe leží dva ublížení lidé, kteří se uzavírají a vzdalují.

On, protože má pocit, že ho odmítla, ona protože potřebovala víc času a namísto toho jí dal najevo, že pokud s ním hned nespí, je to problém. Takže si připadá jen jako nástroj k jeho uspokojení (a hádej, jak moc se jí bude chtít příště...) a zavírá se.

Co všechno může být brzda?

Podle odborné literatury patří následující brzdy mezi top 10 u žen:

1) stres a úzkost, které se mohou projevovat jako „Zavolá mi pak ještě, když se s ním teď vyspím?“ , nebo „Nezabije mně?“ (Když je to na prvním rande, jestli tohle napadá ženu po 20 letech manželství, asi je někde chyba).

2) napětí v partnerství - to neznamená jen rozvodové papíry na stole, ani tchýni pod tůjí na zahrádce, ale i „maličkosti“ typu nepřivrtaná polička nebo zapomenuté výročí. Pamatuj si, že všechno, všechno, všechno je předehra. Nebo není.

3) obraz těla a sebeúcta - „Budu se mu líbit?“ , „Budu mu vonět?“ , „Mám na sobě strašný bombardáky!“, „Jestli se nedostanu do sprchy, tak se ke mně nesmí ani přiblížit!“

4) dřívější traumatické zážitky - která žena nemá špatnou zkušenost? To nemusí být příliš přítulný strýček nebo dědeček (jestli v tobě teď hrklo a přišlo ti tohle úplně asexuální, nechutný, vraždy-hodný,... tak jsi právě potkal svou brzdu, seznamte se prosím), ale většina žen má zkušenosti s partnery, který jsou za minutu hotoví a tak pokaždé, když jdou do postele s někým novým, mísí se v nich naděje, že to bude fajn se strachem, že je jen dozdráždí a pak stejně nic moc nebude...

5) nedostatek emocionálního spojení - i když jste spolu manželé a víte o sobě všechno, nemáte před sebou žádné tajnosti a znáte PIN od svých telefonů a kreditních karet... otázka v hlavě ženy zní „*Jak jsme si blízko TEĎ? Miluje mě TEĎ?*“ a jestli odpověď není 100% Ano, tak smůla, amígo!

6) kulturní a společenská očekávání - „*Měla bych se s ním vyspat, vzal mě na hezkou večeři / 3. rande / udělalo by mu to asi radost a vypadá tak smutně, ale já se na to dneska necítím.*“ a v hlavě se spustí dialog mezi „ano“ a „ne“ a pokud ji neuklidníš, nic z toho nebude a pokud vyhraje ano, bude to o to horší.

7) chybějící pocit bezpečí & vhodné příležitosti - Ne pro všechny ženy je lákavá nabídka na romantiku v otevřeném obýváku, kam kdykoliv mohou vběhnout spící děti a nebo muchlovačka, zatímco se vedle její rodiče koukají na televizi.

8) zdravotní problémy

9) hormonální změny

10) zodpovědnost za péči o děti

Jsi chlap, něco vydržíš, máš nadhled a měl bys umět nebrat si věci osobně. Některým z těch brzd můžeš předejít trochou plánování.

A s ostatními se nauč vypořádávat.

Takže když žena šlápne na brzdu, neber to jako červený tlačítko v autě Jamese Bonda, kterým se auto zničí. Brzda je brzda. Neber to osobně, ale jako signál, že musíš líp, víc projít fáze před-přede hry. (Viz níže)

7 z 10 nejčastějších brzd můžeš totiž odbourat jen tím, že se budeš chovat jinak, než se chová většina chlapů. Budeš ji věnovat čas, pozornost a péči.

Plyn

Plyn je cokoli, co posouvá vpřed, takže to, co umocňuje touhu a chuť. Vizuální stimulace (vidíš něco, co se ti líbí), představy, slova, zvuky, vůně, ...

Brzda a plyn u nás jsou jako v autě dva oddělený systémy. Takže můžeš zároveň šlapat na brzdu a plyn, není to tak, že funguje jedno nebo druhý.

Takže jenom protože hraje její oblíbená smyslná hudba, praská dřevo v krbu a popijíte dobré víno, nebude s tebou spát, když jsi ji před chvílí řekl, že by mohla trochu zhubnout... já vím, že ty bys tohle neřekl, ale ber to jako příklad.

Dobrý milenec kouká na to, jak se ženou šlapat na plyn a neaktivovat její brzdy. Pokud jste v delším vztahu, měl by sis čas od času s partnerkou promluvit a zjišťovat, co jsou její brzdy a co je její plyn.

Pokud spolu začínáte nebo před sebou máte první společnou noc, drž se postupu dole, protože ten automaticky uvolní těch 7 hlavních brzd.

Zabržděno a nebo jenom nenastartováno?

Obecně řečeno my chlapi máme citlivější plyn a zatuhlý brzdny pedály. A ženy to mají častěji naopak.

Už jsme si říkali, že chlap je připravený k akci při pohledu na sexy fotku, nebo v pubertě, když se zhruba jeho směrem podívá libovolná holčina...

Ale platí, že **všichni jsme unikátně namíchaný, i když systémy máme nainstalovaný stejný a proto je důležitý vědět, jak funguješ ty i ona.**

Máš citlivý brzdy? Citlivý plyn? Nebo máš necitlivý plyn? Nebo máš od začátku šlápnuto na brzdu?

Tyhle věci je potřeba poznávat u sebe i partnerky, aby vám to dlouhodobě klapalo.

Někdy se může například zdát, že je problém v plynu u partnerky. Prostě nechce. Ale často jsou ženy velmi vzrušivé, ale zároveň mají silné brzdy, takže další stimulace nepomůže, dráždění a svádění nepomůže, naopak může vést k předráždění a následnému zavření se ženy, protože už je to moc (**moc plynu otráví!**)

V takové situaci je potřeba spíš odbrzdovat než víc a víc šlapat na plyn. A jako dobrý milenec bys tohle měl umět poznat a vyřešit.

Při krátkých známostech pomůže postup, ke kterému se postupně dostáváme. V dlouhodobých vztazích se poznávejte a zjišťujte.

Následující otázky ber jako naznačení cesty, ne jako úplný seznam:

Abys zjistil, jestli máš citlivou sexuální brzdu, můžeš se ptát třeba na tyhle věci:

Cítím touhu nebo vzrušení, když si představuju atraktivní ženu? Baví mě, když vidím svoji partnerku dělat něco, co pro mě má fyzický nebo emocionální význam?

Rozjede mě, když pro mě moje partnerka něco udělá? Vzbuzují vůně moje sexuální zájmy? Cítím touhu, když se cítím chtěný svou partnerkou? Dovoluju si nebo si užívám fantazie o svojí partnerce?

Aby sis zjistil, jestli máš citlivý plyn, můžeš se zeptat na otázky jako:

Můžou mě malé vyrušení vypnout? Přemýšlím často o všech důvodech, proč nemít sex? Potřebuju určité specifické podmínky, abych se cítil dostatečně pohodlně na sex? Stresuji se různými věcmi během sexu? Cítím se nejistě tak, že mi to brání zažít touhu nebo vzrušení? Obávám se, že já nebo moje partnerka nedosáhneme orgasmu, což mě potom brzdí ve vzrušení?

Shrnutí: Nebuď jako většina chlapů, kteří se snaží za každou cenu ženu dostat do postele, za každou cenu ji ukecat a svést. Někdy je ta nejlepší věc netlačit (jakobys byl slušný chlap s kouskem mozku a srdce, nejen kládou, která přemýšlí za tebe).

Buď si vědomý plynu a brzdy, pracuj s nimi u sebe a poznávej je u partnerky.

Čím lépe je budeš znát, tím lépe si budete moct s partnerkou hrát.

Teď jsme letem světem proletěli základní koncepty, které bys měl znát.

Ve zbytku tohoto manuálu se budu věnovat PŘEDEHŘE.

Předehra je totiž to, co většina chlapů simuluje a pak jejich partnerky musí simulovat orgasmy.

Čím lépe si partnerku připravíš, naladíš, uvolníš, tím pravděpodobněji zažije NEJLEPŠÍ SEX JEJÍHO ŽIVOTA. Pokud uděláš dobře předebru, bude tak vzrušená, tak uspokojená, tak emočně naplněná, tak fyzicky stimulovaná,... že všechno co přijde po předeře bude už jen bonus...

... a to znamená, že nemůžeš selhat. Můžeš se uklidnit. Protože pokud dodržíš postup (a hlavně principy), které ti teď představím, dáš partnerce něco, co ji nedá skoro žádný jiný chlap.

PŘED-PŘEDEHRA

Aneb co dělat ještě před tím, než se jí dotkneš

Před-předehra začíná v podstatě hned, co skončí sex. Všechno mezi jednotlivými sexy je předehra nebo přesněji řečeno před-předehra, protože pro ženu je daleko rizikovější s ním spát než pro něj, neustále ho přezkoumává, poměřuje, ujišťuje se, že je to správné rozhodnutí.

Proto někteří muži zavřou svoje šance na hezký večer už v restauraci nebo na procházce. Něco udělají, řeknou,... a šlápnou ženě na brzdu takovým způsobem, že by ji nevypáčil ani samotný MacGyver. (Seriál z přelomu devedesátek. Jsem starý, no).

Před-předehra má hlavní cíl uvolnit brzdy. Cílem přede hry je pak pořádně šlápnout na plyn (a klidně nechat ženu párkrát prosvištět cílovou rovinkou).

Krok 1 - Ubezpeč ji

Než žena může spát s mužem - a užít si to - musí se cítit jistá a v bezpečí. To je naprosto nezbytná podmínka k tomu, aby se ti mohla otevřít, napojit se na tebe a sdílet něco intimního.

Bezpečí sestává ze 3 částí:

1) Fyzické bezpečí

I když to může znít zvláště, žena si v první řadě musí být jistá, že ji neublížíš fyzicky a že je celkově fyzicky v bezpečí. Tohle je obzvlášť důležité při „poprvé“, ale i pokud jste spolu v dlouhodobém vztahu a chceš s ní spát ve stanu a v dálce vyjí vlcí a nebo hrozí, že kdykoliv přiběhnou děti... asi se úplně neuvolní a to nechceš.

V krátkodobém vztahu:

- Když žena naznačí, že se věci vyvíjejí příliš rychle, je důležité okamžitě ustoupit a říct: *“Omlouvám se, budu se chovat jako gentleman. Příště, když to udělám, můžeš mě klidně praštit.”*
- Nikdy nezamykej dveře, když vstoupila do tvého domova. Toto malé gesto ji může trochu vyděsit, zejména poprvé, protože bude mít pocit, že nemůže ven.
- Měj v domě fotografie své rodiny a přátel. Existuje důvod, proč obchodníci vždy mají rodinné portréty na svých stolech. Dodává to důvěru a ženě dá pocit, že se může uvolnit.

- Nech dokumenty s tvým jménem na viditelném místě. Čím více je zřejmé, že nemáš co skrývat, tím lépe.
- Když poprvé přijde k tobě domů, dej jí chvíli na to, aby se cítila pohodlně. Někdy na tebe hned skočí, jakmile vstoupíte přes práh, a to je v pořádku, ale obvykle potřebuje chvíli, aby si na okolí zvykla. Nech jí sednout na gauč, připrav jí šálek kávy a nech jí zvyknout si na okolí.

V dlouhodobém vztahu:

- Vyvaruj se výbuchům vzteku a nadávek, i když třeba za volantem nadáváš někomu, kdo ti udělal myšku. Nechceš, aby si myslela, že se neumíš ovládat a vybuchuješ vzteky. Jak si pak může být jistá, že někdy neprašťíš ji?
- Zajisti pro vaše intimní radovánky prostor, ve kterém budete mít klid a soukromí - přinejmenším zamkni pokoj a řekni to ženě, ať ví, že nepřijdou děti / spolubydlící / rodiče, ...

2) Bezpečí ocenění

Žena chce vědět, že ji budeš stále mít rád a zajímat se o ni i další den. Skoro každá žena zažila chlapa, co s ní spal a pak se už nikdy neozval. Pro ženy je to hrozné. Cítí se pak, že byla zneužita. To platí na začátku, ale i v dlouhodobém vztahu. I v dlouhodobém vztahu se chlapi někdy snaží, aby ženu dostali do postele, cukrují, snaží se... a pak zas nic dokud zase není potřeba vysypat pytlík. Nebuď tenhle typ chlapa!

Další strach, co je potřeba odbourat, když spolu muž a žena začínají chodit, se objeví, když se ženě nějaký chlap fakt líbí. Má strach, že by jí mohl považovat za příliš snadnou, kdyby s ním šla do postele moc rychle. Takže když s tebou žena nespí, neznamená to vždy, že se jí nelíbíš; může to dokonce znamenat, že se jí líbíš. A i tady platí, netlačit, nespěchat.

Následující tipy platí i pro dlouhodobý vztah - s dovětkem, že bys je měl dělat průběžně - zase ta věc s tím být chlap, co za ně stojí...

- Naplánuj další rande před tím, než se s ní vyspíš.
- Pokud jsi musel vynaložit hodně úsilí, abys ji získal, řekni jí, že je pro tebe velmi neobvyklé, že bys se kvůli ženě takhle snažil.
- Neomezuj se jen na komplimenty k jejímu vzhledu, ale vyzdvihni také její osobnost.
- Když má nějaké pochybnosti, sděl jí, že ji považuješ za velmi atraktivní a rád bys, abyste spolu strávili noc, ale že ji budeš respektovat i tehdy, pokud se

rozhodne počkat.

- Nereaguj na ni nesouhlasně nebo podrážděně, když má pochybnosti. Pokud to uděláš, dáš jí najevo, že ti jde pouze o sex. (A že se neumíš ovládat).
- Zeptej se, v kolik potřebuje vstávat druhý den, a navrhní, že si dáte spolu skvělou snídani. Tím jemně naznačíš, že tě zajímá i ráno po noci strávené spolu.

3) Bezpečí přitažlivosti

Tahle část platí zejména pro začátek vztahu nebo aférky.

Klíčem je zajistit, aby se cítila jistá, ve své kůži, krásná a žádoucí. Někdy i drobné mindráky ohledně jejího těla, ať už se ti zdají jakkoli nepodstatné, mohou bránit ženě v tom, aby se ti otevřela.

Může jít o něco tak malého, jako je pocit, že má tlustší stehna než její oblíbená Instagramová modelka, má zvláštní jizvu nebo cokoli jiného, za co se stydí nebo čím si připadá nedokonalá. V takových případech si může připadat nesnesitelně, přespříliš zranitelně... a tím pádem se uzavírá.

Navíc záleží také na okolnostech. Například může mít na sobě málo atraktivní spodní prádlo, neměla čas se o sebe postarat, nebo se obává, že není úplně „fresh“ po protančené noci v klubu.

- Když se vrátíte domů z divoké párty, můžeš jí říct: „Nebude ti vadit, když si dám rychlou sprchu? Nejsem si jistý, jestli po tak dlouhé noci ještě voním dobře.“ Protože jdeš jako první, nemusí se stydět, když tě pak požádá, jestli se také nemůže sprchovat. Pokud máš štěstí, možná se dokonce přidá do sprchy k tobě.
- Pokud vidíš, že je vzrušená, ale stále se trochu ostýchá, můžeš ji zlehka říct: „Doufám, že nejsi ten typ holky, co je příliš stydlivá sundat si spodní prádlo, protože není stoprocentně oholená.“ A pak se zasměj: „Většina věcí, pro které se jako ženy trápíte, jsou mimo mužskou rozlišovací schopnost...“
- Když se rozhodne sundat nějaký kus oblečení, řekni jí, že ti se líbí, co vidíš. Jednoduché „wow“, když sundá tričko, často postačuje. Tímto způsobem ji ujistiš, že se může bezpečně svléknout.

Krok 2 - Pomoz ji se uvolnit

Žena vlaje, vlní se, srší, zpívá, tančí,... ve všech těch slovech je obsažený pohyb. A pohyb, aby byl krásný, ladný a příjemný... je o uvolnění. Jinak řečeno, pokud bude žena v křeči, stažená, nervózní nebo podrážděná, nemůže být plně ženou a tím pádem si nemůže plně užít váš večer.

Tohle je pár věcí, co můžeš udělat pro to, aby byla uvolněná:

- Zní to možná samozřejmě, ale to neznamena, že to není pravda: Buď sám uvolněný. Když na tebe někdo řve, začneš svá zpátky. Když se někdo směje, začneš se smát taky. Takže co udělat, když chceš, aby s tebou byla partnerka? Hod' se do klidu, kámo. Sice neposílám Wolfa, ale máš tu návod, se kterým prostě nemůžeš selhat.
- Zajisti, ať vás nic neruší. Jedním ze spolehlivých způsobů, jak se NEuvolnit, je se neustále vyrušovat. Zazvoní telefon, odběhneš, děti,... Jestli chceš, aby byla uvolněná, zajisti pro to podmínky. Zajisti paní na hlídání, vypni si telefon, zamkni dveře. A věnuj jí pozornost. Plnou. To je pro ní největší afrodiziakum.
- Pokud se nemůže uvolnit, zvolni, převed' pozornost jinam. Pusť jí oblíbenou písničku, ukaž jí nějaký roztomilý vtipný video,...
- ...nebo ji namasíruj. Pomačkej jí šíji, nohy (=chodidla, ne vnitřní stranu stehen, prosím tě!), ruce... něco co je bezpečně daleko od představy sexu.
- Nestyd' se jí zeptat, co potřebuje, co můžeš udělat proto, aby se uvolnila.

Krok 3 - Vzruš ji nejdřív v hlavě

Možná, že cesta k mužskému srdci vede přes žaludek... ale **cesta do ženských kalhotek určitě vede přes hlavu.**

Jestli se s tebou má vyspat, jestli se s tebou má cítit uvolněně, jestli má věřit, že víš, co děláš, musí cítit, že jsi sebevědomý.

Flirtuj s ní, naznačuj že „něco bude“.

Už jsme si říkali, že jedním z největších zabijáků je nuda, předvídatelnost. Velkým protilekem je budovat očekávání a napětí.

Neříkej silácký kecy jako většina chlapáků, kteří se snaží tuhle techniku použít, kteří jí slibují „Něco, co ještě nezažila.“ , „Máš se na co těšit, holka!“ , ani neslibuj „Privátní setkání s panem anakondákem.“

Při nejlepším si bude myslet, že jsi nadržžený, při nejhorším, že jsi úchyl a nebo tě bude mít za psa, který štěká, ale nekouše.

Je daleko lepší nenaslibovat hory doly a pak se omlouvat, ale neslibovat nic a pak jí vystřelit na měsíc.

Mluv s ní o sexu. Mluv s ní o svých představách, mluv s ní o tom, co jsi nikdy nevyzkoušel. Co tě láká. Ptej se jí na její fantazie.

Je daleko empatičtější a daleko víc spojená se svým tělem. Všechno, o čem s ní mluvíš, si automaticky bude představovat a trochu cítit ve svém těle. A co tam trochu ucítí... bude chtít automaticky víc.

Pokud jste už nějakou dobu ve vztahu, nezapomeň jí svádět. Vezmi ji na rande, přines kytku, skládej jí komplimenty.

Dělej TAKTNÍ narážky, ať probouzíš touhu, zvědavost a očekávání.

Pokud nejste ve vztahu, respektive pokud jste spolu ještě nespali, žádné narážky nedělej, protože budeš za nadržence. Chovej se jako gentleman, buď taktní.

Představ si Jamese Bonda. Švihák, šarmantní, stylový, nikdy oplzlý... a vždycky dostal nejhezčí kočku.

Buď jako James Bond!

Shrnutí: Než začneš zkoušet cokoliv důvěrnějšího, zastav. Uvolni ji, uvolni sebe, postarej se o to, aby se cítila dobře. Uvolněná, v bezpečí, ať se těší.

Teprve tehdy a jen tehdy je na místě fyzický kontakt.

Ale i tady platí, že trpělivost růže přináší a čím pomalejší tady budeš, tím lepší.

Nezapomeň, že většina chlapů v tuhle chvíli už spokojeně odchrupuje po „3 minutovém tornádu vášně“, zatímco vy si ještě povídáte a smějete se na sebe.

Jestli ti to nepřipadá jako výhoda, zavři tenhle ebook, nemůže ti pomoci.

Většina chlapů tohle nikdy nepochopí a tak to nikdy neudělá. Ale pokud dokážeš odkládat svoje potěšení (i její), dostane se vám ho stonásob.

A dostaneš se do místa, kde nemáš skoro žádnou konkurenci, protože většina chlapů už je dávno hotová ve chvíli, kdy ty se jí teprve poprvé dotkneš.

Proto ona na všechny ostatní snadno zapomene, ale tebe si bude pamatovat na vždycky.

DOKONALÁ PŘEDEHRA

Aneb co většina chlapů nikdy neudělá (díky bohu za to!)

Většina chlapů považuje předeheru za ztrátu času. **Setkávám se často s názorem, že cokoliv nad 3 minuty v posteli je „prom*danej čas“.**

Díky bohu za tyhle chlapy!

Upřímně lituju jejich ženy, ale zase pro nás, kteří jsme ochotní se trochu v ložnici zasnažit a věnovat se pořádně předeře, v podstatě neexistuje konkurence a partnerka si tě bude hýčkat jako nejcennější klenot a ani ve snu ji nenapadne, aby šla za jiným.

Aby ses v tom lépe orientoval, rozdělil jsem předeheru do jednotlivých částí, podle toho, co se zrovna děje a kde jste.

Ale nejdřív si uvědom tyhle principy, ty jsou daleko důležitější, než konkrétní techniky a doporučení, co jak dělat a nedělat:

- 1) Ovládej se a nespěchej, vzbuzuj očekávání a buduj v ní nedočkavost.**
- 2) Buď aktivní, rozhodný, iniciativní a dominantní (ale ne tyranský a bezohledný).
- 3) Začínej od periferie a směřuj postupně do středu, dovnitř.**
- 4) Buď přítomný a připojený - k sobě a k ní. Nedrž se křečovitě žádného postupu, ale pružně reaguj na ní a na to, co se ve vás děje.

Ty výše popsané body se dají shrnout do jedné věty:

NEDĚLEJ, CO DĚLÁ VĚTŠINA CHLAPŮ!

Většina chlapů „jde rovnou na věc“, nevěnují pozornost ničemu jinému kromě pusy, prsou a kundičky a „jedou si svoje“.

Většina chlapů stojí jako milenci za houby. => Dělej to jinak!

To, co následuje, je sice psané jako „jízdní řád“ nebo „manuál“, ale neber to tak, že musíš všechno dodržet doslovně. Základní princip je, že **chceš ženu pořádně nažhavit a žhavit ji dlouho**. Oddalovat největší rozkoš, dráždit a svádět. Čím déle, tím lépe.

Ve chvíli, kdy se bude trást nedočkavostí, aby ses jakkoliv už konečně dotknul její kundičky, udělal jsi dobře předeheru.

I. JSTE OBA OBLEČENÍ

Tahle fáze začne buď hned potom, co přijдете domů (v případě, že se znáte a/nebo se s tebou žena evidentně cítí uvolněně).

Pevně ji chyt' a přimáčkni ji ke zdi. Nejprve silněji, před tím, než ji dotlačíš ke zdi, jemněji. Dej ji ruku za hlavu, aby se neuhodila. Budeš působit dominantně, ale zároveň citlivě.

Podívej se jí zpříma do očí. Snaž se mít v očích vášeň, touhu, sílu, jistotu. Zvedni ji ruce a přitiskni jí je nad hlavou ke zdi. Prohlížej si ji jako svou kořist. Slož ji nějaký kompliment, ať nevypadáš jako sériový vrah. „Bože, ty jsi nádherná ženská!“

Když se tě pokusí políbit, uhni a zakřeň se. **Přivoň si k ní.** Nahlas, ať tě slyší.

Pak se zlehka, dotkni nosem jejího krku. Zase ji nadechni. Vydechni teplý vzduch na její krk.

Lehce povzdechni.

A začni jí líbat krk. Nejprve něžně a lehce, pak přidávej na intenzitě. Pamatuj, že stupňujeme, takže začni co nejdál od ucha, podle toho, co má na sobě, ale klidně od trapézů, po jejich hraně se postupně pracuj až k uchu.



Pro většinu žen jsou krk a uši silně citlivé erotogenní zóny, proto záměrně reguluj intenzitu a postupuj od nižší části krku směrem vzhůru, k uším, které jsou citlivější.

Nejprve lehké dotyky, potom přidávej intenzitu.

Líbej jí krk, přitom jí jemně prohrabuj vlasy, lehce ji mačkej zátylek rukou, kterou jí podpíráš. Chceš, aby cítila, že jí máš ve své moci, že ji obklopuješ, ale zároveň že jsi tam jen pro ní, abys ji uctil a opečoval.

Když ji budeš líbat ucho, nehraj si na bernardýna. Nechceš ji strkat jazyk nikam dovnitř. I tady platí z periferie dovnitř. Nejprve něžně krátce olízni špičku jejího ucha, zlehka se dotknout boltce. Můžeš ji lehce okusovat lalůček. Dobře si všímej, jak reaguje, pro některé ženy je tohle maximum, co snesou. Jestli cítíš, jak se ti napíná pod rukama, dál nechod'.

Pokud cítíš, že jí to bere, můžeš lehce olíznout část ucha uprostřed, ale buď velmi, velmi jemný.

Možná to na ní bude moc, ucukne. Je to v pohodě, zachovej klid, nic si nepokazil. Můžeš to nějak okomentovat, ale nemusíš. „Líbí se mi, jak si citlivá! Wow!“ Vrať se k jejímu krku.

Věnuj 3 - 4 minuty téhle části.

Pak se lehce odtáhni, zase se jí podívej do očí, lehce se nosem dotkni jejího nosu, počkej na její pohled a přiblíž se, jakobys ji chtěl políbit.

Počkej, až pootevře pusku a pak přejdi na druhou stranu krku. Nelíbej ji. Zopakuj stejný postup i tady. Vynechej její vdechování a začni rovnou od spodku jejího krku vzhůru až k uchu.

Během líbání krku a uší by jí většina chlapů začala mačkat zadek, prsa nebo rovnou strkat ruku do kalhotek.

Jestli se chceš přidat do bezejmenné řady týpků, se kterými někdy něco měla, směle to udělej.

Ale jestli chceš být výjimečný, věnuj se jejím rukám. Zatímco budeš líbat její krk a uši, lehce hlad' její ruce. Od ramenou po dlaň, lehce hřbetem ruky a vnějším okrajem prstů klouzej po její natažené ruce. Když se přiblížíš k dlani, chytň ji za ruku a lehce ji zmáčkni jakobys říkal „Musím tě mít, dělá mi problém udržet touhu pod kontrolou.“

Pak ji ruku pusť a zase pomalu promasírovávej ruku směrem vzhůru, k rameni a krku. Vystřídej během doby, co jí budeš líbat krk a uši obě její ruce, ať není zaseklá na tom, že jsi se nějaké části nevěnoval.

Zatímco se věnuješ levé části krku, hlad' pravou ruku, zatímco se věnuješ pravé části krku, hladíš levou ruku.

Když dojdeš rukou k rameni, můžeš lehce hladit její krk vnější stranou prstů nebo ji lehce chytit za krkem a něžně ji mačkat a prsty masírovat přechod krku a hlavy. Pozor, ať ji nezataháš za vlasy!

Celá tahle část trvá zhruba 10 minut. Protože jsi byl gentleman a nesnažil ses ji ani chytnout za zadek, prsa natož se dostat do kalhotek, bude trochu v šoku.

Tohle nezažila. Určitě musíš být výjimečný druh muže! A tak tě bude chtít rychle dostat do postele, sundat ti kalhoty a mít tě co nejrychleji v sobě.

Možná bude říkat i věci jako že tě už musí mít v sobě! Vydrž to a odolej. Řekni: „Zpomal, kotě, chci si tě pořádně vychutnat.“



Tím jen o to víc probudíš její zvědavost a touhu, protože obvykle už by po 10 minutách šla do koupelny nebo pro kapesníčky, aby si otřela břicho (a slzy zklamání).

II. JSTE OBA OBLEČENÍ, NA GAUČI NEBO V POSTELI

Až si dostatečně užiješ líbání krku a jejího chvění a chichotání, vezmi ji za ruku a odveď si ji k posteli / gauči.

Polož ji na záda. Většina chlapů by jí hned zalehla, ale to nedělej. Místo toho si sedni na kolena vedle ní.

Zase se na ní chvíli dívej, zlehka ji hlad' a usmívej se na ni.

Pak si na ni lehni - tak, že budeš obkročmo klečet, její nohy budou mezi tvýma a budeš se opírat o lokty. Tímhle způsobem si budete blízko, ale váha tvého těla

ji nebude tlačit skrz postel / gauč.

Zopakuj stejný postup jako před tím. Nech ji si tuhle část užít. Dej ji najevo, že celý večer je o ní.

Začni ji zase líbat na krku, od ramene směrem vzhůru, k uchu.

Když budeš přecházet na druhou stranu, na pár vteřin se zastav před její pusou, letmo se dotkni svými rty jejích, ale ještě ji nelíbej a zase se věnuj krku a uchu, tentokrát na druhé straně.

Také ji hlad' na rukách. Tenhle krok trvá cca 5 minut.

Líbej jí k džíňům.

Žijeme ve 3. tisíciletí, takže předpokládám, že tvá partnerka má na sobě džíny, ne šaty. Pokud ale šaty má, udělej jednu věc trochu jinak.

Začni polibky směrem dolů, dokud se nedostaneš na úroveň jejích nohou. Dráždí ji pomalu polibky po nohách a pak jí šaty zvedni nahoru až na úroveň boků.

Od teď s jejími šaty můžeš zacházet, jako by to bylo tričko.

Ale zatím jsme se ještě nedostali tak daleko. Když jsi ji dostatečně dlouho líbal krk a uši, začni s polibky směrem dolů. Od krku dolů jí líbej na hrudi. Na hrudníku, ne na prsou. To znamená její výstřih a dál ani o píd'.

Postupně se prolízávej dolů. Samozřejmě nelíbej její oblečení, jen nahou kůži. Pokračuj, až se dostaneš k pasu.

Ted' samozřejmě čeká, že ji rozepneš kalhoty.

To ale ty neuděláš.

Namísto toho **ji pomalu vyhrň tričko**. Jenom o kousíček, abys mohl líbat její břicho. Až opečuješ celou viditelnou část kůže, tričko zase o kousek povyhrň a zase líbej odhalenou kůži.

Po pár minutách by ses měla mít tričko vyhrnuté až k podprsence. Můžeš ji svléknout tričko a vrhnout se jí na prsa, přesně tak, jak čeká...

... nebo se můžeš na chvíli zastavit, lehce jí políbit na pusu a naklonit se k jejímu uchu a **zašeptej jí „Otoč se na břicho.“**

Nesvlékej ji. Má odhalené břicho a když se otočí, bude mít holá záda.

Začni ji zase líbat od pasu vzhůru. Tady klečíš nad ní, můžeš ji zlehka mačkat zadeček a postupně se posunovat vzhůru po zádech.

Hrň před sebou tričko a podle toho, co má na sobě, v určitou chvíli budeš muset zastavit. Ještě ji nesvlékej, ale až už nebudeš moct její tričko odhrnout dál, zastav a začni jí líbat na šíji.

Pokračuj přes krk až se dostaneš zase k oušku. Řekni jí, ať si klekne na kolena.

Klečíte naproti sobě a tady ji přetáhni tričko přes hlavu. Neházej ho na zem, ale přelož ho a dej někam stranou. Ukaž ji, že jsi pozorný.

III. ONA V PODPRSENCE

Přiblíž se s ní a lehce ji začni líbat. Mírným tlakem ji zakloň, podepři ji a polož ji na záda. Zopakuj ten samý postup jako na začátku. **Líbej její krk, uši, čas od času ústa.**

Pořád ji nesahej na prsa ani do kalhotek. Hlad' ji rukama po žebrech, občas se jen tak mimochodem letmo dotkni okrajů prs.

Po chvíli líbání krku zase začni líbat směrem dolů. Zase jenom dekolt a pak břicho, postupuj jen po linii uprostřed hrudníku a břicha směrem ke kalhotům.

Rozepni jí knoflík, poklopec a **pomalu ji stáhni kalhoty**, ale ne kalhotky!



Pokud má nějaké uplé džíny, nechceš vypadat jako že to děláš poprvé... takže udělej následující: Chytni horní část kalhot a postupně, kousek po kousku je stahuj dolů. Kousek na levé straně, kousek na pravé, kousek na levé, kousek na pravé... až se dostaneš zhruba ke kolenům, pak už bys je měl být schopný stáhnout. Hlavně nespíchej, ať je nepoškrábeš, neodřeš. Vedeš si dobře. Klid. Už teď jsi pro ní šampion.

Důležité upozornění: Celý tenhle postup je o UDRŽOVÁNÍ NAPĚTÍ a STUPŇOVÁNÍ OČEKÁVÁNÍ. Nastav se do módu „**Největší uspokojení partnerky je moje uspokojení.**“ Jestli se u toho začneš nudit, přemýšlet nad čímkoliv jiným, buď si jistý, že to pozná a všechno tohle ti bude naprosto absolutně k ničemu, nebo co hůř, obrátí se to proti tobě.

IV. ONA V PODPRSENCE A JEN KALHOTKÁCH

Sundej si také tričko / košili a chvíli se s ní líbej. Přitiskni ji pěkně k sobě, ať cítí tvoji kůži na své. (Tady je výhoda, pokud sis dal před tím sprchu).

Když už je skoro nahá, sundal jsi ji kalhoty, bude teď čekat líbačku, že ji sundáš podprsenku, kalhotky,... ale určitě ne to, že se začneš věnovat jejím nohám.



Polož ji zase na záda a chvíli se s ní ještě líbej... a potom pomalu, postupně sklouzni až k jejím kalhotkám. Zlehka nadzvedni jejich horní okraj... a pak si jich přestaň všímat **a začni hladit její nohy.**

(Měl bys mít v pokoji teplo a nebo nějakou lehkou přikrývku, aby tvoji partnerce nebyla zima.)

V tuhle chvíli už je chudák celá roztoužená a napnutá k prasknutí... ale zdaleka ještě není na čase, abys ji přestal trápít.

Už sis získal její důvěru, ale přesto ji nechceš vyděsit. **Zase si sedni na paty vedle jejích nohou a začni se jí dotýkat od kotníků** (tedy vnější strana a nejdál od vagíny = nejbezpečnější místo) směrem vzhůru.

Pro některé ženy tohle může být moc konfrontační, mohou si připadat moc vydané na pospas. Pokud vidíš, že je nesvá, můžeš ji buď

zase otočit na břicho, aby se schovala v peřině a neviděl ji do obličeje a nebo si můžeš lehnout vedle ní, přitulit se a hladit ji z lehu a přitom jí líbat.

Záleží, jak jsi citlivý a zkušený v masážích. Pokud ano, můžeš si s ní trochu pohrát a kombinovat různé styly dotyků, hrát si s intenzitou tlaku... Pokud moc zkušený nejsi, **vystačíš s hlazením nejprve vnějších stran nohou** dlouhými tahy od kotníku až po kyčel hřbetem ruky a prstů. Buď jemný!

Nejprve levou nohu, pak pravou. Teprve potom se začni pomalu dotýkat vnitřní strany nohou. Zase začni levou nohou, od kotníků vzhůru. Nedotýkej se jejích kalhotek. Abys ji ještě více vydráždil, na pár sekund zastav pohyb rukou pár milimetrů pod kalhotkami.

Dlaň měj otočenou vzhůru a vnímej, jak teplo tvojí ruky sálá skrz její kalhotky. Opakuj to samé na vnitřní straně pravé nohy.

Otoč ji zase na břicho (nebo už tam možná je, protože to pro ní bylo příjemnější) a **pověnuj se jejím nohám, tentokrát zadní straně.**

Stále dodržujeme směr z povrchu dovnitř, takže vnější strany obou nohou, pak vnitřní strany.

Tím, jak leží, nedostaneš se úplně dobře k vnitřní straně stehen, ale to nevadí. Zase jí ukazuješ, že jsi hodný a neděláš nic nekalého. V žádném případě jí nesahej na zadek. Teď, když tě nevidí, obzvlášť pokud se neznáte, by se mohla leknout.

Začni ji líbat od beder vzhůru, k podprsence. Pokračuj až ke krku, uším a líbej jí, zatímco ji rozepneš podprsenku. Překvap jí tím, že ji podprsenku rozepneš, ale nesundáš. Když ti bude chtít pomoci, zaraž ji. Buď zase dominantní a řekni jí: „Ještě ne. Ještě počkej.“

A ještě chvíli jí líbej záda. Pak si sedni vedle ní a jemným tahem za ruku ji pomoz zvednout a **posad' si ji na nohy.** Nech jí cítit, jak jsi tvrdý a jak tě vzrušuje, ale nenech ji ti cokoliv dělat. Chyť ji pevně (ale něžně) za hlavou a přitáhni si její pusku k sobě. Dlouze ji polib.

Pak své partnerce přikaž: „Zvedni ruce.“ A **sundej ji podprsenku.** Samozřejmě že teď bude čekat, že se ji vrhneš na prsa jako hladovej vlčák, ale to ty taky samozřejmě neuděláš - dráždění, natahování, napínání,... vždyť už víš, jakou hru tady hrajeme.



V. ONA JEN KALHOTKÁCH

Do teď to byla celkem legrace, „jenom“ jsi musel být trpělivý. Ale teď už bude maličko náročnější „nemačkat čudlíky“. Ale když to dáš, ovládneš se, odměnou ti bude velmi, velmi spokojená partnerka. (I když bude možná nejdřív trochu šílet.)

Polož ji na záda a jejím prsům se věnuj jen minimálně. Neignoruj je úplně, aby si nemyslela, že se ti nelíbí, ale za žádnou cenu se nedotýkej (ničím!) jejích bradavek.

Letmo ji prsa pohlad' a zase ji začni líbat: od krku dolů, ke kalhotkám.

Když se dostaneš ke kalhotkám, zpomal, maličko ji nadzvedni kalhotky, dýchni ji dlouze horký dech do nich,... a pak je pusť, nech ji je ještě nasazené a **začni jí zase laskat nohy**. Sklouzni až dolů a postupuj od kotníků po kyčle, střídej hlazení a líbání. Nejprve jedna nožka, pak druhá, nejprve vnější část, pak vnitřní.

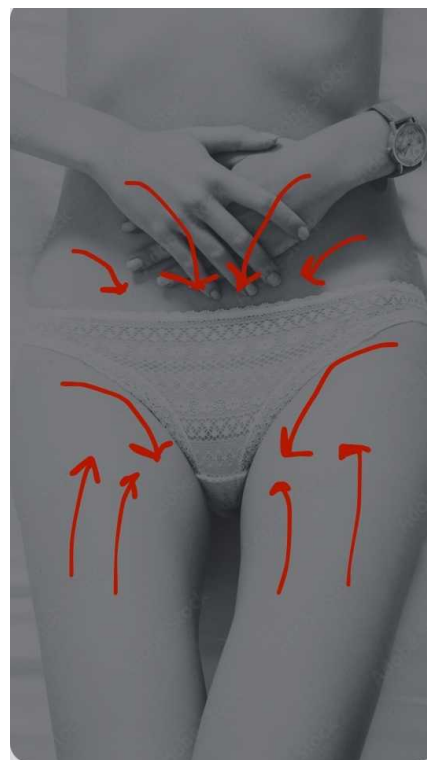
Jdeme do finále. **Začni ji hladit a laskat kolem kalhotek**. Postupuj zase od vzdálenějších částí a postupně se přibližuj.

Pořád používáme ten stejný trik, budování očekávání a napětí. I tomuhle bodu se pověnuj několik minut.

A teď, teprve teď, ji pomaloučku, ale hodně hodně **pomaloučku stáhni kalhotky**. Nech ji ležet na zádech.

Ať pokrčí nohy v kolenou, chytň ji kalhotky po obou stranách a pomalu jí je stahuj.

Hravě zavrč, řekni wow, vysekni ji kompliment, dej jí najevo, že se těšíš... Nezapomeň se jí u toho dívat do očí, ne do rozkroku, ty zvíře!

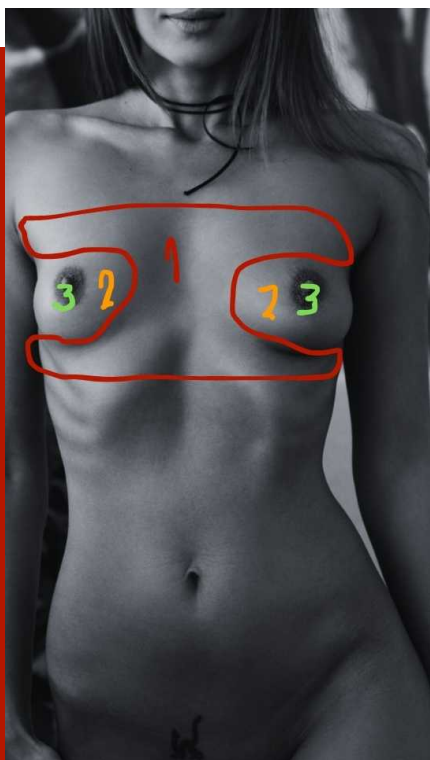


VI. KDYŽ JE NAHÁ

V tuhle chvíli by měla být tvoje partnerka spoustu věcí: překvapená, nadšená, nadržaná, uvolněná, dychtivá,...

Ted' je na čase způsobit jí pár orgasmů ještě před tím, než ho vůbec vytáhneš z kalhot.

Ale protože očekávání, budování napětí, přede-hra a tak vůbec... ještě si s ní maličko pohraješ.



Lehni si na bok vedle ní a začni se s ní líbat. Chvilku. Zatímco jí líbáš, rukou ji hlad' po bocích, bříšku, lehce po prsou. Dotýkej se jejích prs jen letmo a ještě ne na bradavkách.

Začni ji líbat krk a odtud pomalu **pokračuj k prsům**, ale postupuj jen podle obrázku. Určitě víš, že ženy mají nejcitlivější bradavky, proto jí dej chvilku, ať si zvykne na to, že se jim budeš věnovat.

Líbej a dráždí celou oblast 1, až teprve potom jí můžeš lehce mačkat a líbat prsa a teprve potom se zaměř na bradavky.

Používej raději jen špičku jazyka, rozhodně ji teď nechceš působit bolest nebo nepříjemné pocity kousáním nebo příliš intenzivním sáním.

Když sis dost vyhrál a dostatečně ses věnoval prsům, je na čase ji konečně dopřát trochu vytoužené slastné úlevy. **Ted' ji vylížeš.**

Ale nejdřív... ji ještě trošku potrápíš.

V tuhle chvíli jste hodinu a víc v posteli, dráždils jí, laskals jí... „A ted' ted' konečně!“ - křičí ve své hlavě - kloužeš polibky od prs přes bříško dolů.

Je jí jasné, co přijde.

Přesně proto to nepřijde.

Sklouzni ji mezi nohy a jen ji zlehka foukni do rozkroku. Tvař se, že už už to uděláš... ale pak ji začni líbat od kolena vzhůru: po stehně, po vnitřní straně stehna a zastav se těsně před kundičkou.

Lehce se ji dotkni nosem a pak přejdi k druhému kolenu a ještě ji chvíli pozlob. Stehno, vnitřní stehno... Když dojdeš k tříslům, ještě chvilku se věnuj těm. Olíbévej ji dokola, zužujícími se kroužky se přibližuj k její kundičce, která by už teď měla být pořádně vlhká a připravená.

Když dokážeš alepoň 3-5 minut věnovat jenom „kroužkům“, bude se klepat nedočkavostí... a slibuju ti, že cokoliv, co pak uděláš, bude pro ní neuvěřitelně uspokojující.

VII. DOKONALÝ ORÁLNÍ SEX

Už teď jsi míle daleko tomu, co partnerka čekala a co kdy zažila. Většina chlapů už dávno skončila a vy se teprve dostáváte k nejlepšímu.

Tady nasadíš latku ještě úplně na jinou úroveň.

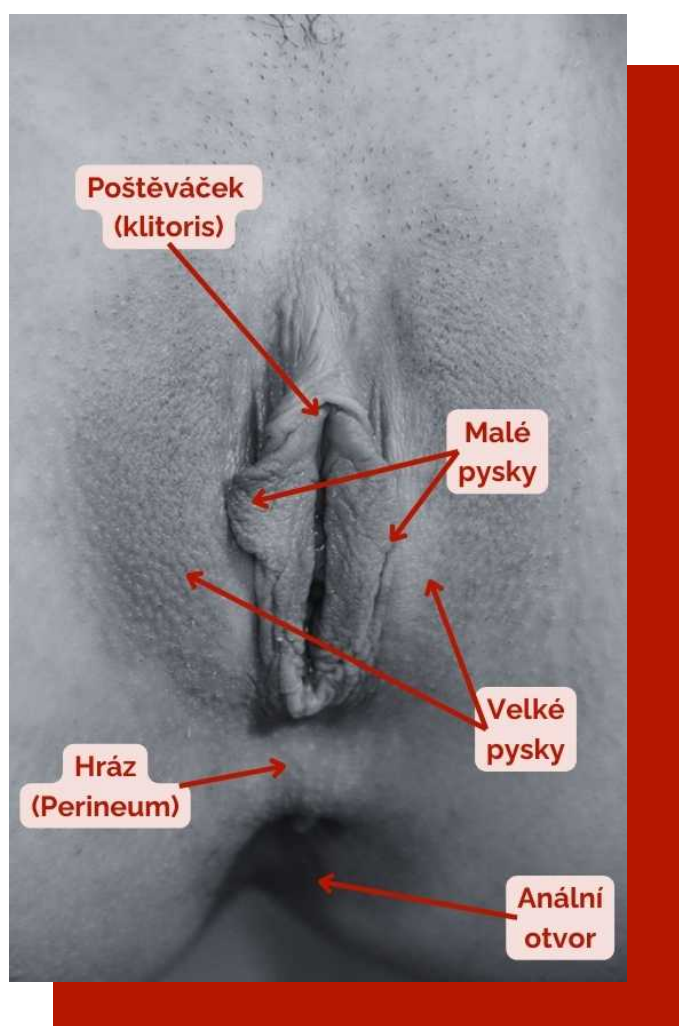
Většina chlapů si po vzoru porna hraje s kundičkou jako se sekačkou. Snaží se jí pořádně nahodit silnými, trhavými pohyby rukou. Ale bez ohledu na to, jaká je tvoje partnerka tygřice, tohle je její nejemnější, nejcitlivější území.

Bud' gentleman.

Na začínání prsty zapomeň. Tvoje prsty jsou hrubé, mají ostré nehty... a hlavně jsou - narozdíl od tvé pusy a jazyka - suché!

Ženě bude příjemnější, když jí budeš nejprve stimulovat pusou a až časem zapojíš i ruce.

Než si řekneme, co a jak, maličká **anatomická vsuvka:**



Vhodné pozice pro orální sex

Přestože je pravděpodobně tvoje partnerka hodně vzrušená a přestože měla dost času na to, aby přistála do těla a velmi citlivě vnímala všechno, co se děje... i tak může orální sex trvat 10, 20 a více minut a nemáš moc možností se hýbat.

Snadno se může stát, že něco, co si ona užívá, tobě způsobuje utrpení, když máš křeče do krku a/nebo čelistí. Proto ti nedoporučuju „klasickou“ pozici, kdy ležíš na břiše mezi jejíma nohama, při které ti trne šíje a celkově si to moc neužiješ.

Mám pro tebe 3 polohy:

- **Ona na zádech, ale hodně podložená polštářem** (polštář minimálně na 2x slož nebo jí pod zadek a bedra dej 2-3 malé): moje nejméně oblíbená poloha z těch 3, ale pokud z nějakého zásadního důvodu nemůžeš praktikovat 2 následující, je to pořád lepší než „klasika“, protože máš alespoň víc manévrovacího prostoru a tolik nepřetěžuješ krk.
- **Ona na kraji postele, ty sedíš na zemi:** tohle je ideální pozice, protože jsi relativně vzpřímeně, můžeš i měnit polohy (sedíš na zadku nebo na kolenou, v tureckém sedu,...), můžeš volně hýbat rukama a navíc ji při tom hladit... za mě ideál.

Nezapomeň ani na svoje pohodlí, pokud máš tvrdou podlahu, dej si tam polštář nebo deku.

- **Ona „sedí“ rozkročmo na tvém obličeji,** ruce a tělo si opírá o čelo postele, gauče: Moje nejoblíbenější poloha na orální sex. Ležíš na zádech, takže hlava a krk jsou uvolněné. Máš volné ruce, kterými si ji můžeš štelovat, můžeš ji hladit záda, nohy, zadeček a její kundičku máš pěkně „nadosah“.

ALE: ne každá žena to bude ochotná dělat, zejména na začátku vztahu, kdy se může ještě cítit ostýchavá a zároveň velmi obnažená,

musíš mít trochu vyřešenou logistiku, aby se mohla opravdu pohodlně opřít a nechat váhu těla ležet na něčem (gauč, peříňák s polštářem, aby ji netlačil).

Jdeme na to!

1) Vnější (velké) pysky

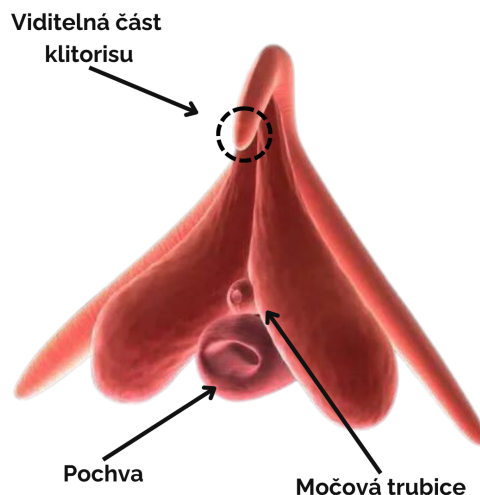
Z celého jejího ústrojí, tahle část je nejméně citlivá, proto začneme tady, protože od okraje dovnitř, od méně citlivého, intimního, k citlivějšímu... protože zvyšování napětí a vzrušení.

Tady máš 2 možnosti, co dělat. Buď je můžeš lízat krátkými pohyby jazyka z vnějšku dovnitř, směrem k malým pyskům a nebo dlouhým tahem odspoda nahoru, směrem k poštěvážku. Když říkám směrem, myslím tím opravdu směrem, nechceš se nejdřív dotýkat ani malých pysků, ani poštěvážku.

Můžeš oba dva přístupy kombinovat a případně k nim přidat lehkou masáž prsty. Ne dovnitř, jen třísla a velké pysky. Je to protože její klitoris není jen ta malá třešnička na vrcholku vagíny, ale ve skutečnosti má velká „křídla“, která jsou zanořená uvnitř a stimuluješ je právě tím, co jsme si teď ukázali.

O to víc pak bude citlivější a nabitější poštěvážek a o to intenzivnější bude její orgasmus.

Věnuj téhle části 2-3 minutky.



2) Malé pysky

Jdeš hlouběji, z periferie ke středu. Teď se věnuj jejím malým pyskům. Její poštěvážek je blízko, tak buď opatrný, ať ještě více vystupňuješ vzrušení.

Začni na spodní části pysků u vchodu do pochvy. Používej jen špičku jazyka. Představuj si, jakobys natíral plot. Začni od spodu a pomaloučku začni levým pyskem. Skonči těsně pod poštěvážkem. Pak zase odspoda, navaž kde jsi skončil a pokračuj zase vzhůru. Tímhle způsobem „natři“ celou tuhle oblast.

Teď se teprve začni věnovat jejímu klitorisu. Můžeš na chvíli zastavit, podívat se jí do očí... nějak to pro ni označit.

Pak udělej dlouhé líznutí od spodku až nahoru přes klitoris.

Odtud už budeš kombinovat různé techniky, abys ji přivodil orgasmus. Nebo 3.

Aby se to stalo, vyvaruj se těmhle chybám:

VIII. CHYBY PŘI ORÁLNÍM SEXU

1) Srkání, mlaskání, přemíra slintání.

Já vím, že jsi nadšený a že ti žena říká, že miluje, když z tebe cítí zvíře. Ale určitě to zvíře, co miluje, není nenažrané prase. Když budeš mlaskat, srkat a dělat

všemožné jiné zvuky... můžeš jí rušit nebo dokonce znechutit. Občasné vzdychnutí nebo vášnivé zamručení je něco jiného, ale pozor, ať si všechnu svojí práci nezkazíš tím, že nebudeš dodržovat „stolovací etiketu“.

2) Necitlivost

Ne, opravdu neplatí, že čím silněji, tím lépe. Její klitoris je asi 5x citlivější než tvůj penis, takže opatrnost je na místě. Uvědom si, jak trneš hrůzou při představě, že se blíží jehla k tvému žaludu... a její klitoris je 5x!!! Citlivější.

Takže kousání, příliš silné sání, nebo „drásání“ tvýma opracovanými, mozolovitými rukama... není dobrý nápad. Dávej také pozor, abys jí neroztahoval pysky jako noviny, jak to vidíš v některých porno filmech. Tohle si většina žen neužije.

3) Jedeš si svoje a nepozoruješ její reakce

Tohle by měla být samozřejmost, ale zároveň tady máš teď ode mě „návod“, spoustu věcí, na které myslet... nezapomeň, že jste tam hlavně spolu. Neustále sleduj, co ona na to. Čti její řeč těla. Uvolňuje se? Napíná? Je jí to příjemné? Tohle zabořelo? ...? Buď na ní napojený, to je důležitější než jakákoliv technika.

4) Penetrace jazykem

Oblíbená show pornoherců, v reálném životě nesmyslná. Namáháš si zbytečně jazyk, ji to nic nedělá... radši použij prsty.

IX. KRÁL ORÁLKU

Když budeš používat tyhle techniky, tvoje žena se ti odvděčí nejen nehynoucí láskou a vděkem, ale i několika (mokrými) orgasmy:

Technika č. 1: Špička jazyka

Tato první technika je super na stimulaci celé pochvy včetně klitorisu. Špičkou jazyka pomalu olizuješ její vagínu odspodu nahoru.

Používej pouze špičku, protože horní část jazyka je velmi drsná. Některým ženám se to líbí, jiným ne. Pro jistotu ji proto lízeš měkkou špičkou jazyka. Velmi pomalu. Jako by to byla zmrzlina. Zakloníš hlavu dozadu a budeš dlouze lízat.

Technika č. 2: Zaměřeno na klitoris

Pokud ji chceš uspokojit rychleji a proto se chceš věnovat klitorisu, je to správná cesta.

Je to velmi jednoduché. Vytvaruj rty do „O“ a přilož je tak, aby její klitoris byl uprostřed. Trochu (zlehka!) saj její klitoris a pokračuj krátkými, malými lízáními zdola nahoru a pak shora dolů špičkou jazyka.

Technika č. 3: Celý jazyk

Děláš přesně to samé jako v první technice, ale nyní používej celý jazyk.

Vystrč jazyk co nejdále, začni od spodní části její pochvy. Navaž co největší kontakt s jazykem. Poté ji olízni velmi pomalým zakláněním hlavy.

Mučení, za které ti poděkuje

Tuhle techniku jsem objevil náhodou. Vlastně jen díky tomu, že jsem nevěděl, co dělám. Lízal jsem kdysi v minulosti jednu slečnu a protože jsem byl nezkušený, vždycky, když ztuhla, lekl jsem se, že jsem udělal něco špatně a že jí to bolí a hned jsem začal dělat něco jiného.

Trvalo to dlouho, připadalo mi to jako věčnost, ale když se konečně udělala, **plakala štěstím a třásla se asi pět minut.**

Když se uklidnila, vysvětlila mi, že vždycky, když ztuhla... byla to známka blížícího se orgasmu. A já ji přestal dráždit, takže **jsem ji nechal viset na hranici**, ale úplně se tam nedostala.

A pak znovu a znovu.

Tímhle způsobem jsem v ní připravil lavinu, která když se konečně uvolnila, brala s sebou úplně všechno.

Od té doby neudělám ženu hned na poprvé a když cítím, že se začíná stahovat, nebo hlasitěji sténat, vzpínat, otáčí oči vzhůru... prostě když se připravuje k orgasmu... změním techniku. Maličko snížím vzrušení (jdu zevnitř ven.)

Chvilku se věnuji velkým pyskům. Přestanu lízat a jen jí mačkám v tříslech a kolem kundičky, chvíli líbám jen břicho nebo dokonce bradavky... a pak začnu znovu tam, kde jsem přestal... a přivedu ji na hranici a pak zase přestanu.

Je to mučení, ale slastné mučení, které má vždycky dobrý konec, tak se neboj experimentovat. Odlož takhle její orgasmus 3-5x. Vždycky jí dej alespoň půl minutky pauzu před tím, než ji začneš intenzivně dráždit znovu.

Ale stále ji pozoruj, může to být pro ženu i trochu frustrující a musí vědět, že si s ní hraješ. Nechceš, aby měla pocit, že jsi amatér, co si nevšimne, která bije.

Může to být i hezká hra na dominanci... uděláš se, až ti to dovolím. Když se dostane do bodu, že už to nemůže snést... prostě jen nepřestávej a doved' ji až do slastného vrcholu.

X. JSEM MANUÁLNĚ ZRUČNEJ

Nikdo neříká, že jedním orgasmem, byť velmi intenzivním, musíte končit. Je super chvíli potom, co první orgasmus odezní, navázat novým.

Tady přichází na řadu „ruční práce“.

Dovol mi začít **třemi nejdůležitějšími varováními**.

První věc je, že je potřeba **nehty ostříhat a opílovat**. Vnitřek pochvy je velmi jemný a citlivý. Pokud do ní začneš šťourat svými ostrými nehty, vše se zvrtné. Nic nepřekazí sexuální apetit tak spolehlivě jako bolest.

Také chceš, **aby tvoje prsty byly dostatečně teplé**. Obvykle stačí, pokud je pokojová teplota v příjemná, ale pokud jsi zmrzlík, máš studené ruce, budeš je muset zahřát. Drž je pod jejím zadečkem nebo nohou a za pár okamžiků dosáhnou správné teploty.

Nejdůležitější nakonec - **NIKDY NEPOUŽÍVEJ SUCHÉ PRSTY**. Můžeš jí je strčit do pusy a nechat si je sát, můžeš je olíznout, plivnout si na ně... ale nikdy ne suché. Protože jak říká stará mužská moudrost: „Suchá nevrní!“ a se suchými prsty je to podobné.

Jakmile budeš ty a tvoje prsty připraveni, začni tím, že jí dáš krátkou přestávku 30 sekund. Během těchto 30 sekund můžete dělat, co chcete, ale nedotýkej se její kundičky.

Jakmile si dostatečně odpočine, začni ji znovu olizovat. Tentokrát ale s tím, že do ní strčíš prostředníček nebo ukazováček.

Vstupuj milimetr po milimetru. Co nehlouběji. Nyní opatrně zatlač na horní část pochvy. Nyní prst trochu vytáhněte a mírně ho ohněte. **Hledáme bod G**.

Bod G je malé drsné místo na horní části její pochvy. Sténá, stahuje svaly nebo se třese? Našel jsi to. Pokud napoprvé neuspěješ, nepropadej panice. Pohybu prstem pomalu dopředu a dozadu, dokud nenajdeš na horní stěně místo, které je na omak „jiné“.

Buď v klidu, protože i to hledání je pro ní extrémně příjemné. Klidně si dej čas a najdeš to.

Jakmile bod G najdeš, stále ho masíruj prstem. Pomalu dozadu a dopředu, jako bys prstem dělal gesto „**pojď sem**“.

To vše zkombinuj s lízáním. Cokoliv budeš dělat bude fantastické, takže to zbytečně nepřekomplikovávej.

Jakmile si všimnete, že se chystá udělat, můžeš i tady zastavit na hraně a dát si 30 sekund pauzu, během které jí můžeš líbat.

Znovu si navlhči prsty a pokračuj přesně v tom, co jsi dělal, přesně stejným tempem a se stejnou intenzitou.

Tohle můžeš párkrát zopakovat a pak, když jí chceš opravdu udělat, **přidej druhý prst**. Způsob vkládání dvou prstů se pravděpodobně mírně liší od toho, na co jsi zvyklý. Nedrž je vedle sebe, ale polož je na sebe.

Umísti prostředníček pod ukazováček. To pro ni bude příjemnější - nepoškrábeš ji nehty a navíc, pokud má malou těsnou kundičku, nebudeš ji příliš roztahovat.

Jakmile jsi v ní, dej prsty vedle sebe, i když to není nutné. Pokud chceš jít trochu hlouběji, můžeš si je nechat na sobě.

Dělej stejný pohyb znovu, nyní dvěma prsty současně a bod G měj mez prsty. Teď to půjde rychle. **Stimuluj ji 10-20s a pak zastav, udělej to 5x.**

Při pátém kole se nezastavíš. Zrychli tempo, ale netlač víc prsty. Už jsme si říkali, více není více - nechceš jí působit bolest.

Nepokaž to 20 metrů před cílovkou. Dělej to samé, stejnou silou, rychleji až do jejího orgasmu. Když to tady nezabiješ přílišnou hrubostí, budeš na špici jejího seznamu nejlepších milenců.

Upozornění: Při stimulaci bodu G může dojít k mokrému orgasmu. Ačkoliv dokonce existují kurzy, které to učí, ve skutečnosti tento typ orgasmu ženy trochu vyčerpává, takže to není něco, co bys měl nutně chtít docílit pokaždé. Někdy to je hezké, obzvlášť, pokud ho partnerka nikdy nezažila, budeš mít o frčky navíc, žeš jí takhle hezky udělal.

Ale mluvím o tom hlavně proto, že žena může mít při téhle stimulaci pocit, že se počůrá a bude chtít přestat. Neměl bys ji nechat odejít, protože by přišla o to nejlepší. Řekni jí, že je to při stimulaci bodu G normální, že se nepočůrá a že když vystříkne, je to něco, co tě totálně vzrušuje. Když ji to neuklidní, nech ji vyčůrat, ať má klid a může se uvolnit a celý postup zopakuj.

POTOM, CO SE UDĚLÁ...

Těsně po jejím orgasmu se může stát několik věcí. Může chvíli plakat, smát se, odpadnout vyřízená.

Obejmi ji a dej ji chvíli, ať se probere. Lež vedle ní, hlad' ji a objímej a užívej si pocitu, že jsi král a dopřál ji něco, co nikdo před tebou ne.

Když přijde trochu víc k sobě, jsi pravděpodobně za hvězdu a cokoliv, co budeš chtít, může být.

Možná chceš, aby udělala ona tebe pusou. Možná chceš dovnitř. Možná, protože to bylo první sexuální rande, nic víc nepotřebuješ. Možná jsi spokojený tak, jak jste.

Všechno je to fajn.

Co nikdy není fajn je se obléknout a odejít nebo si jít pustit telku.

Mistři milenci se ještě pověnují dohře, ať už jste spolu spali nebo ne. Objímej jí, tulte se, líbejte se.

Považuj to za nejlepší investici do vašeho vztahu, ať už jste spolu 14 dní nebo 20 let. **Když to neuděláš, místo sexuálního boha v tobě uvidí hajzla**, který je dobrý v posteli.

Když to uděláš, božský titul ti zůstane. A buď si jistý, že se bude hodně snažit, aby bylo příště i aby ti to mohla všechno oplatit.

A protože tady končí váš dokonalý večer, končí tu i tenhle manuál. Všechno ostatní kolem sexu, jak déle vydržet a zažívat daleko intenzivnější stavy i při milování, stejně tak i jak si zařídit pohodu ve vztahu... Najdeš v UMĚNÍ MILOVAT, mém nejlepším kurzu.

Těším se na tebe uvnitř!

Jakub

P.S. Budu moc rád, když mi napíšeš mail na jakub@muz20.cz o tom, jak jste si tenhle večer podle mého scénáře spolu užili.