



30 UKRYTYCH  
*Pragnień*



Na **130** kobiet pytanych o swój związek tylko **17** powiedziało, że ich partner jest kochankiem **idealnym**.

Co prawda większość kobiet pozytywnie ocenia swoje małżeństwo i współżycie seksualne: **113** na **130** badanych kobiet jest zadowolonych ze swojego życia partnerskiego -ale jeżeli podpytać je głębiej, twierdzą, że ich mężom wiele jednak brakuje do ideału kochanka. Bo w skali od **1 do 5** większość kobiet ocenia swoje życie seksualne na **3**, **tylko 28** dało ocenę dobrą, a **zaledwie 2** – bardzo dobrą. Jedynie **17** kobiet oceniło partnera na szóstkę.

- Zbigniew Lew-Starowicz



## Tydzień 1

(...) stała tam Gertruda.

*Wspaniała była.*

Emanowała czystym, skondensowanym seksem, prowokowała aż do bólu - i wiedziała, że to robi, grała tym, dawkowała kropla po kropli, przyzwalając łaskawie, żebym trochę pocierpiał.

Charles Bukowski – Faktotum





*your  
satisfaction*

Naprawdę wielkie fizyczne podniecenie  
zawdzięcza zwykle swą intensywność  
sile wyobraźni. ”

~Robert Musil



# Pozycja 1



Czy jesteście gotowi osiągnąć rozkosz, w niekończącym się poemacie spełnienia?

Mężczyźni na pewno przyda się poduszka, zagłówek lub, najprostsze oparcie, ściana. Wystarczy, że usiądzie wygodnie z wyprostowanymi i rozchylonymi nogami, pozwalając na przejęcie inicjatywy partnerce. Kobieta siada na nogach partnera i, nieznacznie przesuując się do przodu, prostuje nogi. Wędrując delikatnie przed siebie, oplata nogi partnera od ich wewnętrznych stron.

W tej pozycji nie można dokładnie określić kto i jak jest prowadzony. Mężczyzna może pieścić pośladki swojej kochanki, dyktując tym samym miłosny rytm. Kobieta natomiast przejmuje kontrolę nad głębokością penetracji i może ustalać tempo stosunku.



## ✓ Korzyści:

- Trzymanie pośladków
- Pieszczoty analne
- Bodźce wzrokowe dla mężczyzny



## Polecane dla:

- Partner z nadwagą, partnerka szczupła
- Partner szczupły, partnerka szczupła

Kondycja



Penetracja



Aktywność

Wspólna





## *Gorąca wskazówka*

Magiczny punkt G kobiety znajduje się na przedniej ścianie pochwy – mniej więcej między jedną trzecią a połową głębokości tego narządu. Powierzchnia punktu G wynosi zaledwie 1 cm kw, jest szorstka i daje się w miarę łatwo wyczuć. Ponoć przynosi kobietom magiczne orgazmy, jednak najnowsze badania potwierdzają tezy, że nie wszystkie przedstawicielki płci pięknej są jego posiadaczkami.

Jego poszukiwania mogą stać się dla Was ciekawą zabawą. Przede wszystkim jednak odkrycie tego „magicznego punktu” może sprawić partnerce niesamowitą przyjemność.

Poszukiwania najlepiej rozpocząć od delikatnego głaskania wejścia pochwy palcem wskazującym. W późniejszym etapie skieruj palce ku jej przedniej części. Delikatnie uciskaj każde miejsce po drodze do czasu, aż trafisz na bardziej szorstki fragment. Punkt G jest wyczuwalny jako zgrubienie, rodzaj guziczka na ścianie.

### *Czy wiesz je?*

Dr Debby Herbenick podczas swoich badań odkryła, że starsze kobiety łatwiej osiągają orgazm. Prawdopodobnie przyczyn jest kilka - lepsza znajomość własnego ciała oraz większe doświadczenie. Orgazmu można się więc nauczyć!

### *Z naukowego punktu widzenia*

Większość osób uważa, że lektura „50 Twarzy Greya” wyzwoli w nich wzmożone pożądanie. Niestety – badania naukowców dowodzą, że jest całkowicie odwrotnie. Co więcej, zgodnie z badaniami przeprowadzonymi przez Instytut Kinsleya, to horrory mogą szybciej wywołać pobudzenie seksualne. Jest to związane z negatywnymi emocjami, takimi jak strach, lęk oraz niepokój.

Wpływ literatury erotycznej na zachowania seksualne i pragnienia kobiet.  
Psychologia kultury popularnych mediów, Reese-Weber, M. i McBride, DM (2015)  
<http://www.cosmopolitan.com/sex-love/news/a32652/i-lent-my-vagina-to-science/>





Od pocałunków mężczyzny usta kobiety  
nie bledną, raczej odnawiają się jak księżyc. ”

~Giovanni Boccaccio



# Pozycja 2



To pozycja prezentująca wszelkie walory kobiecego piękna.

Wystarczy, że mężczyzna ułoży się wygodnie na łóżku lub podłodze, a jego partnerka przejmie całą inicjatywę. Kobieta, siadając okrakiem na mężczyźnie tyłem do jego twarzy, uzyska wspaniałą możliwość poprowadzenia idei i zdominowania partnera swoimi walorami.

W tym czasie mężczyzna może delikatnie poruszać pośladkami partnerki, ustalając komfortowy dla obojga rytm.



## ✓ Korzyści:

- Pieszczoty pośladków
- Pieszczoty analne
- Bodźce wzrokowe



## Polecane dla:

- Partner mało aktywny fizycznie, partnerka wysportowana
- Partner mało aktywny fizycznie, partnerka mało aktywna fizycznie
- Partner mało aktywny fizycznie, partnerka wysportowana

Kondycja



Penetracja



Aktywność

Kobieta





# *Gorąca wskazówka*

dla kobiet ♀

Zamknij oczy i pozwól obudzić się swoim pozostałym zmysłom.

Wdychaj zapach swojego partnera i dotykaj jego ciała opuszkami palców; całego ciała, pierwotnie z premedytacją omijając okolice intymne. Wsłuchuj się w jego głęboki oddech i napawaj się chwilą. Nie spieszcie się – to nie wyścigi. Im mocniej przedłużycie moment kulminacyjny, tym intensywniej go przeżyjecie. Czuj na sobie szybkie bicie jego serca i rozsmakuj się w obopólnej przyjemności. Myśl o nim i czuj go nie tylko całym swoim ciałem, ale także umysłem. Jeśli seks jest dla Ciebie doznaniem czysto fizycznym, spraw, aby był również odczuciem psychicznym.


## *Czy wiesz je?*

Nie tylko ludzie lubią seks oralny. Praktykują go również m.in. wilki, niedźwiedzie, morsy, szympansy, kozy, kangury, hieny, owce oraz nietoperze.

## *Z naukowego punktu widzenia*

Seks nie zawsze był związany z grzechem i winą. Religie przedchrześcijańskie często postrzegają w swych kulturach seks jako integrację społeczną oraz religijną. Jest również postrzegany jako zmysłowa moc Bogów.





Seks jest czasochłonny, wymaga mnóstwa wysiłku, pochłania morze energii. Daje jednak taką dawkę przyjemności, że wszystkie te wady tracą znaczenie. ”

~Jerzy Vetulani



# Pozycja 3



Jeśli jesteś (lub Twoja partnerka jest) kobietą aktywną fizycznie, to, z całą pewnością, pozycja przeznaczona właśnie dla Was.

Jedynym zadaniem mężczyzny jest tutaj wygodne ułożenie się w wybranym miejscu. Inicjatywę natomiast przejmuje kobieta, która siada na mężczyźnie bokiem, zginając wygodnie nogi w kolanach. Tempo stosunku może tu nadawać zarówno kobieta, jak i mężczyzna, w zależności od preferencji i kondycji obojga kochanków.

W przypadku tej pozycji mężczyzna ma idealne pole do obserwowania rozpalonego ciała partnerki.



## ✓ Korzyści:

- Zwiększone bodźce wzrokowe mężczyzny
- Przejęcie kontroli nad stosunkiem przez kobietę



## Polecane dla:

- Partner wysportowany, partnerka wysportowana
- Partner mało aktywny fizycznie, partnerka wysportowana
- Partner mało aktywny fizycznie, partnerka mało aktywna fizycznie

Kondycja



Penetracja



Aktywność

Kobieta





# Gorąca wskazówka

dla kobiet ♀

Skup się na potrzebach swojego partnera.

Zarówno w związku, jak i podczas zbliżenia, altruizm jest niezwykle pożądaną cechą. Egoizm w łóżku nie prowadzi do niczego dobrego, a jedynie do frustracji wywołanej niespełnionymi potrzebami. Wzajemne sprawianie sobie przyjemności powinno być czymś, do czego dąży oboje partnerów.

*Czy wiesz że?*

Promienie słoneczne mogą poprawić libido. Naukowcy potwierdzają, że duża ilość witaminy D w męskim organizmie podnosi poziom testosteronu. Ochota na seks jest więc częstsza, a doznania intensywniejsze.

*Z naukowego punktu widzenia*

Naukowcy nie są pewni, po co nam włosy łonowe. Zgodnie z ich teoriami mają za zadanie wychwytywać wydzieliny zawierające fermony lub zapachy seksualne.

Hutcherson, Hilda, M.D. What Your Mother Never Told You about Sex. New York, NY: G.P. Putnam's Sons, 2002.





Rozkosz w miłości wypływa ze skojarzenia  
uczucia i zmysłów, więc upojenie miłosne  
jest ucieleśnioną ideą. ”

~Honoré de Balzac



# Pozycja 4



W przypadku tej pozycji niezwykle ważny jest wybór miejsca.

Mężczyzna musi bowiem ułożyć się wygodnie na odpowiednim podłożu, które nie będzie wbijało się w jego plecy i pośladki. Unosi on uda w górę, uginając przy tym nogi w kolanach. Kobieta siada na mężczyźnie tyłem, utrzymując cały swój ciężar na nogach. Kochankowie mają tu możliwość trzymania się za ręce, co, bez wątpienia, jest pożądanym przez niektóre pary romantycznym gestem.

Sama pozycja wymaga jednak ze strony kobiety bardzo dobrej kondycji fizycznej, która pozwoli jej kierować tempem i głębokością penetracji.



## ✓ Korzyści:

- Zwiększone bodźce wzrokowe mężczyzny
- Przejęcie kontroli nad stosunkiem przez kobietę



## Polecane dla:

- Partner aktywny fizycznie, partnerka aktywna fizycznie
- Partner mało aktywny fizycznie, partnerka aktywna fizycznie

Kondycja



Penetracja



Aktywność

Kobieta





# *Gorąca wskazówka*

dla mężczyzn 

## Rozmawiaj ze swoją partnerką.

Pozwól, by kierowała ruchami Twoich rąk w sposób, który odpowiada jej najbardziej. Pokaż jej, że to właśnie jej przyjemność jest dla Ciebie najważniejszym akcentem zbliżenia, a z całą pewnością odwdzięczy się tym samym. Pamiętaj, że różni ludzie mają zupełnie odmienne preferencje seksualne, a partner jest osobą, z którą nikt nie powinien wstydzić się rozmawiać. Poznaj zatem ciało swojej kobiety, zbadaj dokładnie każdy centymetr jej skóry i obserwuj, co sprawia jej największą przyjemność.

### *Czy wiesz że?*

44% kobiet masturbowało się co najmniej raz w przeciągu czterech ostatnich tygodni.

### *Z naukowego punktu widzenia*

Prowadzenie przynajmniej raz w tygodniu regularnego pożycia seksualnego przez mężczyzn, pozwala na obniżenie ryzyka chorób serca o około 30%, udaru o około 50% i cukrzycy o 40%. Dodatkowo, mężczyźni aktywni seksualnie dożywają najczęściej minimum 80 lat.





Wszystko we mnie błaga o jeszcze jeden pocałunek, jeszcze jedno słowo, jeszcze jedno spojrzenie, jeszcze jedno...

”

~ Veronica Roth



# Pozycja 5



Mężczyzna kładzie się na wybranym podłożu w delikatnym rozkroku, pozwalając partnerce na przejęcie inicjatywy. Ona z kolei siada na partnerze bokiem, pod określonym kątem. To pomaga partnerom dobrać odpowiednie tempo stosunku, a także wspomaga możliwość odczuwania dodatkowych bodźców.

Kobieta może się bowiem ocierać o nogę mężczyzny, co pozwoli jej na szybsze osiągnięcie satysfakcji.



## ✓ Korzyści:

- Dodatkowa stymulacja
- Możliwość pieszczot łechtaczki
- Wzmoczone bodźce wzrokowe mężczyzny



## Polecane dla:

- Partner aktywny fizycznie, partnerka aktywna fizycznie
- Partner mało aktywny fizycznie, partnerka aktywna fizycznie

Kondycja



Penetracja



Aktywność

Kobieta





# *Gorąca wskazówka*

dla mężczyzn 

## Mężczyzna – Pozwól jej przejąć inicjatywę.

Przyjęło się, że to mężczyźni są elementami dominującymi w łóżku, a tymczasem to kobiety coraz częściej i chętniej przyjmują rolę przewodników. Zasugeruj partnerce, że chętnie zobaczyłbyś ją we władczej roli i całkowicie się jej poddaj. Niech to kobieta wybierze początkową pozycję seksualną i mówi, czego od Ciebie oczekuje. Spełniaj jej zachcianki i spraw, by poczuła się jak władczyni świata. Gwarantujemy, że tego typu zabawa będzie świetnym doznaniem nie tylko dla Twojej partnerki, ale także dla Ciebie.


### *Czy wiesz że?*

83% mężczyzn masturbowało się przynajmniej raz w ciągu ostatnich czterech tygodni.

### *Z naukowego punktu widzenia*

Aromaty wina mogą w znacznym stopniu przyczynić się do pobudzenia zarówno mężczyzn, jak i kobiet. Badania dowodzą, że zapachy wielu win powielają ludzkie feromony, czyli lotne substancje chemiczne, wpływające na zachowanie u ludzi e celu przyciągnięcia płci przeciwnej.





Żądza, choć niema, mówi  
o przyszłej rozkoszy.

”

~ Lukrecjusz



# Pozycja 6



To pozycja przypominająca klasyczne „69”, niemająca jednak nic wspólnego ze stosunkiem oralnym. Wyprostowany mężczyzna kładzie się wygodnie na wybranym podłożu, zaś partnerka kładzie się na nim, trzymając stopy obok jego głowy.

Mężczyzna może tu dodatkowo pieścić pośladki swojej partnerki, sprawiając jej tym samym dodatkową przyjemność.



## ✓ Korzyści:

- Pieszczoty pośladków kochanki



## Polecane dla:

- Partner aktywny fizycznie, partnerka aktywna fizycznie
- Partner aktywny fizycznie, partnerka mało aktywna fizycznie
- Partner mało aktywny fizycznie, partnerka aktywna fizycznie
- Partner mało aktywny fizycznie, partnerka mało aktywna fizycznie

Kondycja



Penetracja



Aktywność

Wspólna





# gorąca wskazówka

dla kobiet ♀

Nie bój się eksperymentować.

Wprowadź do swojej sypialni erotyczne gadżety i testuj coraz to nowsze pozycje. Pamiętaj, że każda pozycja seksualna wiąże się z zupełnie innymi doznaniemami – a nuż odkryjecie tę, która odpowiada Wam najbardziej. Bądź pewna siebie i nie obawiaj się inicjatywy. Śmiało poproś swojego partnera o masaż intymny lub o romantyczną kąpiel. Jeśli jednak romantyczny seks nie jest dla Ciebie, śmiało zainicjuj użycie takich zabawek, jak na przykład kajdanki. Ustal ze swoim partnerem, co Was podnieca i poddajcie się chwili!

## Czy wiesz je?

W Japonii można spotkać się z ciekawostką zwaną Kokigami. Jest to origami, przedstawiające przeważnie postać zwierzęcia lub mitycznej istoty, którym zdobi się penisa.

Zwyczaj ten pochodzi już z VII wieku – pojawiał się wśród japońskiej arystokracji, która w dniu zaślubin ozdabiała swoje przyrodzenia jedwabiem.

Część uczonych twierdzi, że zwyczaj ten wywodzi się z japońskiej sztuki pakowania – tsutsumi.

## Z naukowego punktu widzenia

Kobiety mające trudność z osiągnięciem orgazmu mogą mieć po prostu zimne stopy. Jedno z badań wykazało, że noszenie przez płęć piękną ciepłych skarpet zwiększa szanse na osiągnięciu orgazmu.





Nawet Bóg nie oprze się pachnącej  
kobiecie wychodzącej z kąpieli. ”

~ Nikos Kazantzakis



# Pozycja 7



Mężczyzna siada na łóżku, lub innym wybranym przez parę miejscu, opierając się na wyprostowanych rękach. Kobieta natomiast lokuje się na swoim partnerze przodem do jego twarzy w wygodnym rozkroku. Następnie odchyła się do tyłu, opierając swój ciężar ciała na dłoniach.

To pozycja przeznaczona dla par, które lubią delikatną dominację ze strony kobiety. Jedynym zadaniem mężczyzny jest tu bowiem obserwowanie ruchów swojej partnerki i delikatne nadawanie tempa.



## ✓ Korzyści:

- Dodatkowe bodźce wzrokowe mężczyzny
- Kontrola stosunku przez kobietę
- Delikatna dominacja kobiety



## Polecane dla:

- Partner aktywny fizycznie, partnerka aktywna fizycznie
- Partner mało aktywny fizycznie, partnerka aktywna fizycznie
- Partner mało aktywny fizycznie, partnerka mało aktywna fizycznie

Kondycja



Penetracja



Aktywność

Kobieta





# Gorąca wskazówka

dla mężczyzn 

Zawładnij jej zmysłami.

Zagraj z partnerką w erotyczne ciepło-zimno, czyli postaw na kostki lodu. Intymne zbliżenia z wykorzystaniem różnicy temperatur potrafią wyjątkowo dobrze stymulować nasze neuroreceptory. Weź do ręki kostkę lodu i delikatnie dotknij gorącego ciała swojej partnerki. Przeciągnij kostką po jej skórze i obserwuj pojawiającą się gęsią skórę. Przedłużaj grę wstępną i nie spiesz się. Omijaj jej okolice intymne, doprowadzając ją tym samym do ekstazy. Pamiętaj, że tego typu działanie jeszcze bardziej uwrażliwi delikatne strefy ciała kobiety.

## Czy wiesz że?


Naukowcy z Uniwersytetu Albright twierdzą, że mężczyźni potrafią manipulować swoim głosem w celu zwiększenia swojej atrakcyjności. Zazwyczaj zwalniają tempo wymowy, a także znacząco obniżają ton głosu. Co ciekawe, podobno kobiety niepotrafią zastosować takiego uwodzicielskiego triku.

## Z naukowego punktu widzenia

Według badań aż 36% osób po szaleństwach łóżkowych, zamiast skorzystać z pryszniczki lub poświęcić czas partnerowi, zaczyna przeglądać portale społecznościowe – głównie Facebooka i Twittera.

Interesting Facts about Sex." Men's Health. 2016. Accessed: May 12, 2016.





W tej walce nie ma kompromisów, nie ma ugody.  
Będzie tylko jeden zwycięzca! I będziesz nim Ty!!!...  
albo Twoje ciało. Tylko jedno z was może panować!  
Drugie musi służyć.

~ Sylwester Laskowski





# Spowiadanie &

Lubię, kiedy kobieta omdlewa w objęciu,  
Kiedy w lubieżny zwisa przez ramię przegraniczone,  
Gdy jej oczy zachowują mgłą, twarz cała blednie,  
I wargi się wilgotne rozchylą bezwiednie.

Lubię, kiedy ją rozkosz i żądza oniemi,  
Gdy wpija się w ramiona palcami drżącemi,  
Gdy krótki, urywanym oddycha oddechem,  
I oddaje się cała z mdlejącym uśmiechem.

I lubię ten wstyd, co się kobiecie zabrania  
Przyznać, że czuje rozkosz, że moc pożądana  
Zwalcza ją, sycenie żądz oszalenia,  
Gdy użyć ust, a lęka się słowa i spojrzenia.

Lubię to - i tę chwilę lubię, gdy koło mnie  
Wyczerpana, zmęczona leży nieprzytomnie,  
A myśl moja już od niej wybiega skrzydlata  
W nieskończone przestrzenie nieziemskiego świata.

KAZIMIERZ PRZERWA-TETMAJER



Finał tego, co robili, był tylko jeden  
i nie pozostawało im nic innego,  
jak podążać w jego stronę.

~ Ian McEwan

