

SVĚT ŽENY

ČASOPIS, KTERÝ PORADÍ, POMŮŽE A POTĚŠÍ

Báječné čtení
a praktické rady

jen za **12 90**
Kč

Když to v lásce neklape

**Neshody
v peřinách**

strana 64

Rodinné prokletí

**Jsou ty děti
vůbec moje?**

strana 38

Žárlivost mezi sourozenci

**Nenávidí
svou sestru**

strana 82

ZÁŘÍ/SEPTEMBER

9/2009

ROČNÍK 8

12,90 Kč/0,83 €

(platí jen pro SR)/25 Sk



Ženská
přitažlivost

**Sexy
v každém
věku**

strana 22

Chcete omládnout?

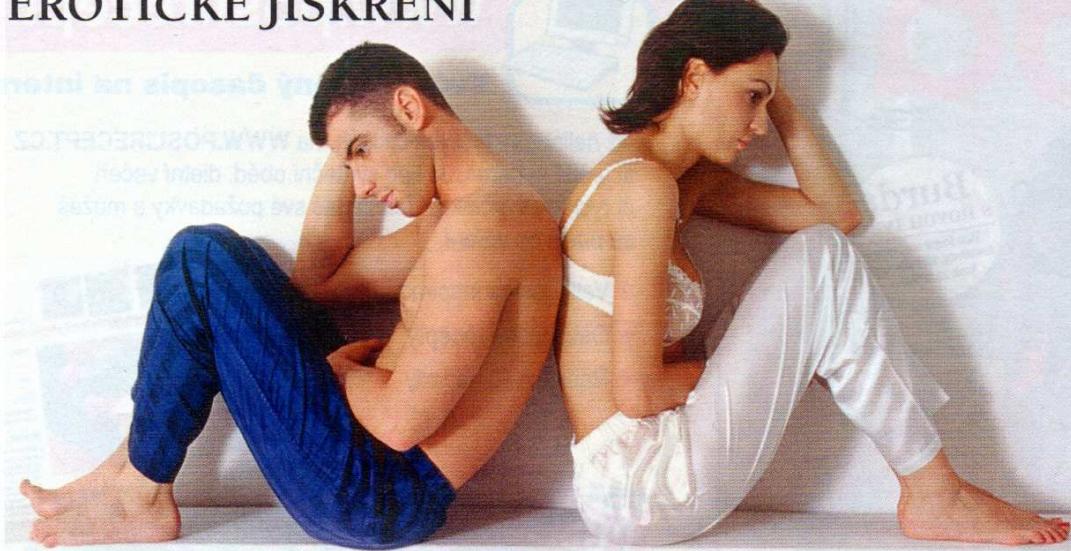
**Vyhrajte luxusní
ošetření pleti!**

strana 17

JANA ŠVANDOVÁ

**Mám ráda
vtipné muže**

EROTICKÉ JISKŘENÍ



Neshody v peřinách

Dokážou nám zkazit náladu, udělat z nás protivnou semetriku a v konečném důsledku můžou i zničit vztah.

Katka se ráno probudila pěkně rozmrzelá. Příčinou byla včerejší hádka s jejím přítelem Markem. A to se přitom večer tak slibně vyvýjel. Po dlouhé době si na sebe našli čas, zašli si na večeři do restaurace a doma si pustili film. Nedokoukali ho ani do poloviny, Markovy žhavé dotyky ji odpoutávaly od sledování obrazovky, takže nakonec raději televizi vypnuli

a přemístili se do ložnice. Jejich milování sice bylo krásné a něžné, ale mělo jeden háček. Katka nedosáhla orgazmu.

Důvod k hádce?

Možná byla příčinou její touha zrovna dnes si to užít, Katka se však naštvala na Marka. Měla pocit, že pokaždé, když byla nejvíce vzrušená, udělal něco, co její vášeň obrátilo naruby. A i když podle ní přece

musel vědět, jakou polohu má ráda, stejně si všechno udělal po svém. Nechápala, jak mohl být tak bezohledný a nebrat vůbec ohled na její touhy. Marek však nepochopil, proč Katka dělá takové scény. Snažil se, aby se jí milování líbilo, a nevěděl, co udělal špatně. To, že nedosáhla orgazmu, bral jako své osobní selhání i jako signál toho, že se třeba odcizují. A stejně jako Katka začal mít

strach, jestli fakt, že se nedokážou uspokojit, neznamená, že by se měli rozejít.

Cesta do záhuby

Neporozumění v posteli a výčitky totiž vnášejí do vztahu nejen hádky, ale také nejistotu. Mohou vyústit ve vztahovou krizi a vyvrcholit rozchodem. Většina pánů tvorstva je na své postelové schopnosti maximálně hrdá a kritiku těžko snáší, případně se domnívá, že vyvrcholení partnerky není tak důležité. Často by však i rádi partnerku uspokojili, jenom nevědí, jak na to, případně se domnívají, že všechno dělají správně.

Musíme si promluvit

Zdrojem rozporů týkajících se sexu bývá totiž neschopnost nebo neochota promluvit si o tom, proč to v posteli neklape. Ženy se obvykle stydí mluvit otevřeně o tom, co mají rády. Bojí se říci, že touží po dotyku na nějakém místě nebo že se jim líbí určitá poloha. Je jim trapné svěřit se, že zrovna teď mají na milování náladu. Neochota mužů přijmout nějakou připomínku jim na odvaze příliš nepřidá, proto raději říkají, že se jim to líbí, nebo předstírají orgazmus. Nespokojenost tak ale nemizí, jen se prohlubuje.

Příčina je v hlavě

Problém však často je i v hlavě. Občas se stresujeme zbytečnostmi, které nám znemožňují vše si naplně prožít. Když se nám dlouho nedaří dosáhnout vyvrcholení, příliš se na to upínáme a náš stres se jen zvyšuje. Z celého milování se pak může stát nudná rutina, které se snažíme vyhnout. Vztah, z něhož zmizel sex, však má nakročeno ke zkáze.

PŘEČTĚTE SI

Snad každý z nás zažil ve vztahu nějaký křízový okařík. V takové chvíli nám pomůže, když víme, že se s podobným problémem potýká i někdo jiný. V knize *Jak zachránit manželství* (Grada, 249 Kč) najdete reálné příběhy partnerských vztahů podané očima muže a ženy. Na konci jsou pak shrnutы z pohledu psychologa a manželského poradce, a nechybí návod, jak situaci vyřešit a problémy překonat.



Zkuste proto na všechny starosti zapomenout a ve chvíli, kdy padnete do peřin, si už jen užívejte.

Je to na vás

Vhodné není ani srovnávání s minulým partnerem. Věta: „Když mě takhle hladíš, je mi to hrozně příjemné“ ho motivuje spíš než oznámení: „To je divné, že s tebou orgazmus nemám, to Milan mě uměl jinak rozpálit.“ Nevyčítejte mu, co udělal špatně, ale pochvalte ho za to, co se vám líbilo. Nezapomeňte, že své tělo znáte nejvíce a nejlépe víte, co vám působí slast. Svá přání dejte jednoznačněajevo, nebo mu pak nevyčítejte to, co neudělal. Protože i když jsou páni tvorstva přesvědčeni o své dokonalosti, myšlenky přece jen čist nedokázou.

SEXUÁLNÍ TRÉNINK

Pokud se s partnerem stále nedokážete v sexu shodnout, můžete se obrátit na tzv. sexuálního kouče. Pojem sexuální koučink je u nás novinkou, ve světě je ale poměrně běžný. Jde o službu, která pomáhá páru i jedincům přestat se stydět, učí je mluvit otevřeně o intimních problémech a následně je řešit. Probíhá formou sezení s koučem nebo prostřednictvím seminářů, po telefonu či přes internet. Hlavní náplní je otevřený rozhovor o problémech a pocitech. Poté může následovat nácvik různých technik (dech, relaxace, posílení pánevního dna), assertivity, či výuka dotekových nebo masážních dovedností. Během kurzu se naučíte porozumět svým i partnerovým pocitům, přání, potřebám i tužbám. Cílem je nalézt společně řešení problému. Sexuální koučink obohatí váš vztah, rozvíjí citové vnímání, smyslové prožitky, dovednosti a schopnosti a intimní komunikaci. Pomáhá například také při problémech s dosahováním orgazmu a odstraňuje neznalosti v intimní oblasti. Naším nejúspěšnějším koučem je Julie Gaia Poupětová, která absolvovala kurz pro sex kouče na Kalifornské univerzitě. Současně se věnuje také životnímu koučinku a vede lekce jógy. Kontakt najdete na www.sex-koucink.cz.

inzerce

BOLT
PES PRO KAŽDÝ PŘÍPAD

PRODLOUŽENO!
Do konce roku 2009!

Organizér do auta „BOLT“
Magický ručníček „BOLT“
Magnetky „BOLT“
Tričko - krátký rukáv „BOLT“
Peněženka „BOLT“
Polštárek „BOLT“
Pexeso „BOLT“
Batůžek „BOLT“

Sbírejte hvězdičky z etiket pramenité vody, ledových čajů a limonád AQUILA a získáte originální **předmět zdarma** s motivy z filmu „Bolt“ z produkce Walt Disney Pictures.
Více informací na letácích uvnitř balení Aquila (po 6 kusech) a na www.aquilakolekce.cz.

Aquila kolekce

