

MŮJ SVĚT

č. 7/červenec 2019
Cena 25 Kč/1,30 €

SKUTEČNÝ PŘÍBĚH

NÁSLEDKY LETNÍHO ROMÁNKU

*Moje dcera má
španělskou krev*

*Terapie
psem*

aneb co dokáže
čtyřnohý lékař

**BOŽSKÉ
JAHODY**



- + Kokosový moučník
- + Sladké nadýchané sendviče
- + Bezlepkový koláč

JEN ZA
25 Kč
132 stran

**Mám
7 DĚTÍ,
a co má být!**

*Zpovědi čtenářek,
které mají
velkou rodinu*

TÉMA MĚSÍCE

**ČÍM MUŽE
NAŽHAVÍTE?**

*Co opravdu chtějí,
a o co nestojí*

Jana Bernášková

**„Zpracovat
křivdy
chvíli trvá“**



ZAHRADA • ŽENA MĚSÍCE • ZDRAVÍ • PROMĚNA • CESTOVÁNÍ • BYDLENÍ • RADY

SEX: Po čem muži touží

Máte pocit, že by si váš sexuální život zasloužil trochu oživení? Pak se na něj podívejte očima mužů. Budete překvapené.

Jak běží čas, touha pomalu vyprchává a sex se stává rutinou. Každý z partnerů má jiné erotické potřeby, přání i sny, a ne všechny se naplní. Jenže spokojený intimní život je pro partnerskou harmonii bezpodmínečně nutný stejně jako vzájemný respekt a láska, dobré zaměstnání, finanční zajištění či kontakty s přáteli.

JSME Z JINÉHO TĚSTA

Sex je ve vztahu jednou z forem komunikace. Nejde jen o uspokojování biologických potřeb, ale i způsob soužití s tím druhým, dávání si najevo, že vám na sobě vzájemně záleží. Vyladit se na stejnou notu dá práci už jen proto, že ženy a muži jsou od přírody odlišně vybavení. Když to hodně zjednodušíme - ženám se jednou měsíčně uvolňuje jedno vajíčko, kdežto mužům se spermie tvoří

denně. Ženy v sexuální oblasti obrazně řečeno připomínají maratonské běžkyně, kdežto pánové sprintery. Chce to tedy někde ubrat, jinde přidat, aby byly spokojené obě strany. Dobrý partnerský sex je jako dobré účetnictví, má dáti - dal by mělo být v určité rovnováze. Když budete jen brát, nestanete se žádanou milenkou.

A jelikož představy máme každý různé, měly byste vědět či aspoň tušit, co se honí v hlavách vašich mužů. Přestože je ošemetné házet je do jednoho pytle, mnohé mají společné.

Kvalitní sex je o stavu mysli, ne vzhledu těla.

MILOVÁNÍ OČIMA

Mušskou sexualitu, na rozdíl od ženské, stimuluje zrak. Většina chlapů chce „při tom“ svou partnerku vidět. Jen si připusťte, jak si pánové rádi listují v erotických magazínech nebo sledují porno filmy. Jenže jste si (jako ostatně většina žen) vědomy nedokonalostí svého těla, nepřipadáte si atraktivní. Víte, kde vás „zdobí“ leccjaký špiček, jak moc máte povislá prsa, celulitidu na bocích. A proto pokaždé rychle zhasnete a schováváte se pod dekou? Stačí ale vědět, že chlap v této situaci vaše tělesné nedokonalosti neřeší, a vašich pár kilo nadváhy je mu fuk. Pak by neměl být problém nechat rozsvíceno. Vizuální stimulaci, která u mužů zabírá téměř sto procentně, podporuje i velké zrcadlo, v němž vás může pozorovat. A také mnohdy podceňované sexy spodní prádlo. Co si aspoň občas vzít podvazky a krajkové body s bleskurychlým rozepínáním a k tomu střevičky na jehlách?

SAMA SOBĚ

Mezi top mužské zážitky patří, když vás partner může pozorovat - při

10 VĚCÍ, KTERÉ BYSTE NEMĚLY DĚLAT

Nejen my ženy máme svůj top ten žebříček řečí a situací, které nás štví v intimní oblasti. Víte, co rozhodně vadí mužům?

1. Když moc mluvíte či máte hloupé poznámky na jeho „nádobíčko“.
2. Když se smějete (jak má vědět, že se nechichotáte jemu?).
3. Když jste pasivní, nejvíte žádnou emoci, nemáte zájem.
4. Když extra moc řešíte svůj vzhled.
5. Když ho při orálu koušete.
6. Když jste si oblíbily babičkovské spodní prádlo.
7. Když letíte do sprchy, sotva se skončilo. Něco jiného je, jste-li na štíru s rozumnou hygienou, a to včetně ústní dutiny (chybějící zuby a pusa plná kazů působí asexuálně).
8. Když jste pokrytecké. „Prasečinky“ vás na oko pohoršují, přitom očividně vzrušují.
9. Když si oblíbíte jednu polohu, která vám vyhovuje a uspokojuje vás, a dál nechcete experimentovat.
10. Když zjistí, že předstíráte orgasmus. To už je lepší přiznat barvu.

autoerotice. Zkuste masturbaci vnímat jako hru, jako jednu z možností, která si navodit příjemné pocity a současně tím potěší svou polovičku. Někdy je to dokonce užitečné, protože muž má v přímém přenosu, co vám dělá dobře a ještě pěkně v detailu. Mnohdy ho také potěší, vidí-li vás v akci s vibrátorem, který podle expertů představuje neefektivnější způsob, jak stimulovat klitoris a navodit orgasmus. Podle výzkumů dokonce platí, že když ženy pravidelně používají sexuální hračky, pokládají je za příjemné zpestření, jejich chuť na muže se tím nijak nesnižuje, naopak.

NA PLNĚ PECKY?

Někdy za to může výchova, jindy falešné předsudky. Prostě některé z nás jsou zvyklé milovat se potichu. Jenže chlapy uspokojuje pravý opak, už jen proto, že hlasitými projevy dáváte

najevo, že jejich počinání je vám příjemné. Takže občasně výkřiky a slastné zasténání, neřku-li krapet pepných slov druhou stranu stoprocentně potěší. Stačí najít vhodnou míru.

MÉNĚ OBVYKLÁ MÍSTA

Změnit prostředí může být zážitek pro obě strany. Ono je fakt opravdu trochu nuda, když se stále milujete jen v posteli. A od nudy nemusí být daleko k nevěře. Zkuste mu občas navrhnout jiné místo, třeba v kuchyni na lince, v koupelně ve vaně. Nebo jděte ven, a to doslova, co třeba na lavičce v parku, na louce za vesnicí, nebo v lese, kam jste se původně vydali jen na výlet? Čím budete dále od domova, tím víc ztratíte zábrany v tom, že by vás někdo mohl přistihnout. Jenže právě tento moment je velice vzrušující. Pokud jste oba v dobré tělesné kondici, můžete to zkusit také ve vířivce, v sauně nebo v páře. A milování v převlékací kabině velkého nákupního centra? To už je tip pro ty opravdu odvážné.

VÝMĚNA ROLÍ

Nečekejte, až vás drahá polovička k milování vyzve, sama buďte iniciativní. Hodně mužů si oddechne. Zpravidla musí podávat výkony v zaměstnání, tak jim občas nebude



POKUD S TÍM nemáte opravdu zásadní problém, potěšte také jeho chloubu.

vadit, když na sebe vezmete vůdčí roli. Vy určíte, kde, kdy a jak. K tomu se dá přidat jemná erotická bondáž, svazování a spoutávání. Jde o to, aby se ten druhý partnerce zcela oddal, předal jí vládu nad svým tělem. Oba si to však musíte užívat. Pokud šátky uvážete tak, že se z nich v případě nouze druhá strana dokáže vyprostit, neměl by to být problém. Napětí se dá ještě více vystupňovat, když partnerovi jedním šátkem zavážete oči. Ztrácí tím jeden ze svých velkých stimulů, což však může být pro onu chvíli ještě rajcovnější.

NA ORÁLNÍ NOTEČKU

Pokud jste někdy listovaly Kámasútrou patrně jste se v ní dočetly, že penis můžete sát, mačkat, líbat i kousat. Jak přesně? Jakou silou? Jak dlouho? To už musíte zjistit společně s partnerem. Obecně se dá říct tohle - orální sex bude fajn, pokud používáte ruce, jazyk, rty a v menší míře i zuby. Ale ruku na srdce, ne každá žena je orálu schopná, a některým dokonce může připadat nechutný. Občas se ale vyplatí překonat se. Pokud máte opravdu nepřekonatelné zábrany, doporučuje se vyzkoušet to s prezervativem. A jestliže máte problém s představou, jak polykáte sperma, tak se prostě dohodněte, že to dělat nebudete. I když se tím ochuzujete o poměrně dost zdravých složek, včetně minerálů, vitaminů či bílkovin. Chuť je přitom relativní pojem, hodně totiž

Nemáte-li garsonku, jistě v bytě najdete více míst k milování.



Julie Gaia Poupeřelová sex koučka

JAK TO VIDÍ ODBORNÍK

Na začátku sexu by měla být slova. I muže potěší, pokud ho žena ocení tak, že mu verbálně zvedne hladinu testosteronu. Zkuste občas partnerovi říci, proč vás zrovna s ním baví svět. Můžete použít i nějaké intimní komplimenty, jak dobře to umí v posteli a co všechno s vámi dělají jeho oči, hlas, ruce a tak dále. Pokud v sobě probudíte sexy kotě, rozehrajete hru přitažlivosti a okoeřítíte ji pikantními a provokativními slovními jednohub-

kami, i po letech můžete v tom druhém probudit touhu a chuť dobývat. Není překvapením, že v mužském světě skvělý sex rovná se spontánní sex. Muži doslova milují, když žena dokáže ztratit kontrolu a ponořit se do vos sexuálního prožitku. Pokud navíc zná své tělo, bude muze navigovat, aby to byl nakonec on, kdo jí poskytne maximum rozkoše. I sebevědomého muže potěší, když žena dokáže adorovat jeho chloubu upřímně a od srdce, a nejen cosi blekotat uprostřed stydlivého chichotání. Muži milují orální sex a ten hluboký, poskytnutý s maximální rozkoší, úplně

nejvíce. Každý chlap zároveň ocení, pokud se žena naučí jeho nejoblíbenější hmat na penisu přinejmenším stejně tak dobře jako on sám, ne-li lépe. Kromě této standardní techniky, lidově zvané „honění“, ale existuje více než dvacet dalších hmatů, z nichž některé můžou vašeho partnera vynést do úplně nečekaných výšin. To vše se ale zkušené a šikovné ženy můžou naučit krok po kroku na kurzu, jehož cílem je zdokonalit se v umění potěšit muže. Protože doma u vaření nebo koukání na seriály to nevmyslíte, že? Více se dozvíte na www.sex-koucink.cz.



ANI V POSTELI byste neměli ztrácet humor.

záleží na stravě – co si partner dopřával asi 48 až 24 hodin před touto milostnou aktivitou. Moc alkoholu, kávy, kouření cigaret a nedostatek obyčejné vody, prostě špatný pitný režim, chuť této „laskominy“ výrazně devaluje. A pokud vám přijde trochu nefér, že partner si užívá vašeň bez námahy, můžete to příště otočit. Třeba hned poté?

TABU JMÉNEM ANÁLNÍ SEX

Jestliže se vám moc nechce do olizování partnerovy chlouby, patrně budete mít problém s análním sexem, ale kdo ví. Někomu to vyhovuje, někdo je proti tomu zaujatý už a priori. A jestli to je bezpečné? Čtenářka Lenka má na to svůj názor: „Podle mě to bezpečné je, pokud jste oba zdraví a nestřídáte partnery. Omezit riziko vaginálních zánětů

se dá i tak, že nebudete, s prominutím, hned střídat ‚otvory‘. Buď se pomilujte klasicky, nebo análně.“ Pokud do toho půjdete, musíte si být stoprocentně jisté svým partnerem i jeho přístupem k vám. Razantní průnik tímto tělesným otvorem bývá bolestivý, a tak není divu, že ženu navždycky může znechutit. Rozhodne-li se dvojice pro anální erotiku, měla by mít aspoň teoretické znalosti o bezpečné technice jejího provozování, dostatek lubrikačního prostředku, eventuálně prezervativ, a jak už uvedla naše čtenářka, nestřídat tento typ soulože s vaginální. Z dalších aktivit, které většinu pánů přivádějí do varu, připomeňme sex ve třech nebo ve čtyřech nebo rovnou návštěva swingers klubů. Jaký je váš názor? Daly byste to?

KNIŽNÍ TIPY



JAK NA MUŽE
Regina Swoboda
Jak být šťastný a vyrovnaný? Klíčem k úspěšnému vztahu je návrat k přirozené ženské energii, která staví na porozumění a důvěře. Grada, 289 Kč



SEX V LIDSKÉM MILOVÁNÍ
Eric Berne
Autor řeší sexualitu z různých úhlů, včetně toho, jak o ní mluvit, jak používat sexuální orgány, věnuje se orgazmu a jiným oblastem. Portál, 325 Kč



ZÁBAVNÁ KNIHA O SEXU
kolektiv autorů
Diskutování o sexu nikam nevede? Zahodte všechny zábrany a zasmějte se s touto knihou. Cosmopolis, 199 Kč



KÁMASÚTRA
Sadie Cayman
Osvěžte svůj život pozitivními vibracemi pomocí ohromujících sexuálních pozic inspirovaných indickou erotikou. Kniha Omega, 169 Kč

RYCHLÝ TEST DRAČICE, NEBO PUŤKA?

Některé ženy „to“ mají raději denně, rychle a bez zábran, jiným „to“ dělá trochu potíže. Jak si stojíte vy?

- 1** Myslíte na sex často?
a) Kdepak, není to pro mě prvořadé.
b) Docela ano, téměř každý den.
c) Několikrát za den. A přijde mi to přirozené.

to určitě nebudou.
c) Do všeho jdu po hlavě.

- 2** Představte si, že vás čeká rande s výhledem na intimní chvíli. Co si musíte vzít na sebe?
a) Nenápadné spodní prádlo.
b) Sexy spodní prádlo. Takové, aby neprosvítilo přes oblečení.
c) Určitě nezapomenu na podvazky.

5 Co vám říká sex na jednu noc?
a) Nic, není to moje parketa.
b) Jako občasný zpestření? Proč ne. Komu se to také nestalo...
c) Baví mě, je to tak vzrušující.

- 3** Dokázala byste svěst cizího muže?
a) V žádném případě, proč bych to dělala?
b) Patrně ano, ale nepokouším to.
c) Bez problémů, není to nic složitého.

6 Přebíráte v sexu aspoň občasnou vládu?
a) Opravdu výjimečně, třeba když má partner narozeniny. Nebo je Valentýn.
b) Ano, snažíme se střídat. Pak to není nuda.
c) Docela často.

- 4** Nebojíte se neobvyklých sexuálních technik?
a) Bojím, držím se toho, co už mám vyzkoušené.
b) Do některých bych šla, ale swingers party

7 Máte dobře zmapované partnerovo tělo? Znáte jeho erotogenní zóny?
a) Některé jistě ano, ale všechny to asi nebudou.
b) Mám, dokážeme se o tom bavit, je to vzájemné.
c) Samozřejmě. A s novým partnerem se pouštím do nového objevování.

VYHODNOCENÍ

Za každou odpověď A) si dejte 1 bod, za B) 2 body a za C) 3 body.

7 až 10 bodů Sex opravdu není vaše priorita, extra ho neřešíte a patrně vás to ani nijak netrápí. Jste si jisté, že váš partner má stejný názor? A není to tak trochu škoda i pro vás?

11 až 16 bodů Milování vnímáte jako radost i zábavu, občas zkusíte něco nového. Dokážete vyjít vstříc svému miláčkoví, ale nic nelámete přes koleno - ani u sebe, ani u něj.

17 až 21 bodů Sexem doslova žijete, vás musí muži skutečně milovat. Otázka ale je, zda dokážete najít jednoho stálého partnera, kterého nebudete podvádět.