

ROZHOVOR

ADELA VINCZEOVÁ:

„Příjmení Banášová už nepoužívám“

STR. 46



KRÁSA

Letní péče o nohy

Wellness

Mátové osvěžení

tina

je jen jedna



MÓDA

PLÁŽOVÁ VÝBAVA

STR. 6

šťavnaté

STR. 39

PEČENÍ S VIŠŇEMI



INZERCE

Každou minutu hrajeme až o 2 000 000 Kč na www.sazka.cz



Ministerstvo financí varuje: Účastí na hazardní hře může vzniknout závislost!



EXTRA TÉMA

SPOKOJENÁ V LOŽNICI

53 TIPŮ pro snadný ŽIVOT

TIPY NA SKVĚLÝ SEX ♥

CESTOVÁNÍ:

STR. 50

Rujána je v kurzu



9 771802 181006

29 >

Na co asi
myslí, když se
milujeme?
A nemá třeba
jiná přání?



TOUŽÍTE po dokonalém sexu?

Sexualita provází celý náš život. Může být zdrojem potěšení, ale i problémů. Jak se jim vyhnout?

Sex je přirozená potřeba, ovšem na rozdíl třeba od vody, spánku nebo jídla není pro přežití člověka nezbytný. Pro přežití lidstva ovšem ano a navíc při něm nejde jen o plození a uspokojení. Vyjadřuje splynutí s druhým člověkem a poskytuje možnost cítit se milovanou bytostí. Nedostatek sexu může navíc vyvolat nejrůznější frustrace.

NESTYĎTE SE MLUVIT

Pro ženu je sex spojený především s pocitem důvěry a bezpečí. Pro muže sice také, ale funguje to u nich, především fyzicky, trochu jinak. Z toho

někdy plynou zbytečné problémy a nedorozumění. Nemyslete si, že váš partner, se kterým si jinak tak rozumíte, musí automaticky vědět, co vás vzruší, uspokojí nebo naopak co už vám není příjemné. Možná i on tápe, ačkoliv to na sobě nedá znát. Proto je velmi důležité naučit se říkat, co cítíte, jaká jsou vaše přání a představy, případně pak upravit nastavená pravidla.

ZÁKLADEM JE PŘEDEHRA

Odbývat ji se nevyplácí. A nemusí začínat až v ložnici. Budete-li k sobě milí, pozorní a láskyplní, prohloubíte tím

lásku a emoce, což je především pro ženy velmi důležité. Začněte už během dne něžnými doteky, svůdnými pohledy, dvojsmyslnými vtipky nebo třeba lechtivými esemeskami. Jak má správná přehra vypadat, vám nikdo neřekne,

neexistuje žádná univerzální technika. Povídejte si, dejte si třeba společnou koupel při svíčkách, skvěle funguje také masáž, která pomalu přejde v laskání, polibky, vyznání lásky... Na muže zabírá sexy prádlo a pokud si troufnete,



Milostná přehra nemusí probíhat až v posteli. Začít může už významnými pohledy, slovy či intimní atmosférou u večere.

Nemusíte hned k sexuologovi – ZKUSTE SEX KOUČE

Sex kouč tu je proto, aby vám pomohl rozvíjet intimní dovednosti. Ano, je to tak. I pro kvalitní sex se ve vztahu musíme postupně řadu věcí učit, protože příroda ani geny to za nás neudělají. Erotické ani partnerské

dovednosti nedědíme po předcích. Musíme je pilovat a zkoušet, abychom pak tomu druhému mohli



Julie Gaia Poupětová, sex koučka

dopřát úžasné společné chvíle. Řada nepřijemných situací a konfliktů v intimní oblasti často není způsobena tím, že by se ve vašem erotickém životě vyskytoval nějaký blok nebo překážka. Spíš je to tak, že vám něco chybí. Většinou totiž postrádáme dovednosti potřebné ke zvládnutí intimních obtíží, ať už se jedná o rozhovor, doteky, zdraví partnera, nebo dokonce udržitelnost celého vztahu. A právě v takovou chvíli se hodí navštívit speciální kurzy zaměřené na rozvoj intimních partnerských dovedností.

V hodinách se sex koučem přitom zdaleka nebudete trénovat jen techniky. Půjde i o komunikační dovednosti, schopnost svádět toho druhého, znát dobře vzrušivou anatomii svého protějšku a umět ji v různých životních situacích vhodně použít. Ve skupině s dobře nastavenými pravidly a citlivě zvolenou intenzitou cvičení většina účastníků mnohem snadněji odhodí stud a začne svá témata sdílet a otevřeně o nich diskutovat. Ne každý má ale na takový kurz odvahu. Stydlivější nátury

můžou začít objevovat první dovednosti v soukromí domova prostřednictvím on-line kurzů. Naučí se z nich vše důležité – od intimních masáží přes erotické rozhovory až po práci se stereotypem. A pokud přece jen váháte, individuální sezení se sex koučem je možná to, co vám pomůže vybrat nejlepší cestu pro vás osobně. Sex kouč vám pomůže sestavit plán, a to včetně prvních kroků na vaší cestě, ať už po ní půjdete sami, nebo v páru. Více informací se dozvíte na juliegaiapoupetova.cz

klidně zkuste něco ostřejšího, například svazování, erotické pomůcky a podobně. Mělo by to ale být pro vás oba přirozené, příjemné a pohodlné. Experimentovat v tomto ohledu je někdy moc fajn, jenomže ne za každou cenu.

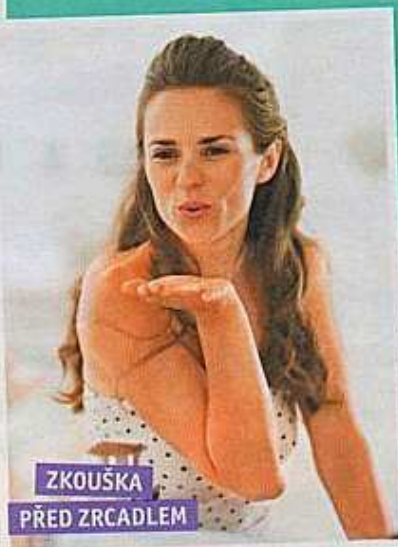
JEN SKVĚLÝ SEX NESTAČÍ

Láska je základem kvalitního vztahu. Sexuální přitažlivost na počátku může být skvělá, jenže pokud chybí citové pouto, je to pro pevný a spokojený vztah opravdu málo. Prvotní okouzlení časem vy-

prchá a milenci si po čase nejen přestanou rozumět, ale třeba se sobě navzájem i líbit. Sex sice může ještě nějaký čas fungovat jako smelující prvek, ovšem ani to nepotrvá věčně. Čím dříve si tohle uvědomíte, tím lépe. Jinak můžete časem

zjistit, že díky vášni jste si sice poříдили děti, ale vedle sebe máte vlastně téměř cizího člověka, se kterým si nemáte co říct. A to je pro šťastnou a spokojenou rodinu, která má dítěti vytvořit to nejlepší zázemí, zatraceně málo. ●

3 rady proti zevšednění



ZKOUŠKA PŘED ZRCADLEM

1. Trénujte si komunikaci o sexu nanečisto. Pokud nejste schopné říci muži, po čem toužíte, zkuste si tuto situaci nejdříve představit a říkejte potřebné věty samy sobě před zrcadlem nebo svěmu pejskovi či kočce. Jestliže vám nepůjde ani to, napište si je na papír. Ten unese všechno a pak ho můžete spálit.

2. Udělejte ze sexu pravidlo. Může se zdát, že tak přijdete o spontaneitu, ale sexuologové doporučují stanovit alespoň nějaké zásady. Nemusíte si domluvit sex na každou středu, ale dopřát si hezké intimní chvílky třeba jednou týdně je dobrý začátek. Vyhradte si pravidelně alespoň hodinu týdně jen pro sebe. Nechte si pohlídat děti, zajděte do kina, divadla, na večeri a věnujte se jen sami sobě.

3. Pečujte o sebe. Někdy se stává, že

lidé v manželství nebo dlouholetém partnerství se postupně přestanou starat o zevnějšek. Nejde o to vypadat jako ve dvaceti, ale když si budete udržovat postavu a občas si koupíte něco hezkého na sebe, budete si připadat skvěle a přitažlivě. A pokud se tak budete cítit vy, odrazí se to i pocitech vašeho partnera.



I láskyplným objetím dáte druhému najevo, že o něj stále stojíte.

KNIŽNÍ TIP

Kniha německého herce, režiséra, moderátora a spisovatele **Miluj vášnivě – 7 pravidel pro naplněný sex** vám pomůže oživit sexuální život. Na základě vlastních zkušeností přináší autor **sedm pravidel pro dosažení štěstí a spokojenosti v oblasti sexuality**, návod, jak vyjádřit svá přání a splnit si erotické touhy, objevit tajná přání i představy vašeho partnera a společně si pak užívat sexuální fantazie. **Anag, 299 Kč**

