

# BLESK pro ženy

O ŠÁLU MÍŇ  
a chvála špině

7 TIPŮ, KTERÉ VÁM  
ZLEPŠÍ ZDRAVÍ

Po sexu se  
**OBEJMĚTE**

JAK PROBUDIT INTIMITU  
A POCIT BLÍZKOSTI



**ODDLUŽENÍ**  
KROK ZA KROKEM

Kdo vám pomůže?



**ILONA CSÁKOVÁ:**  
„POŘÁD JSEM  
TROCHU ŽENOU  
V DOMÁCNOSTI.“

19<sup>90</sup>  
Kč

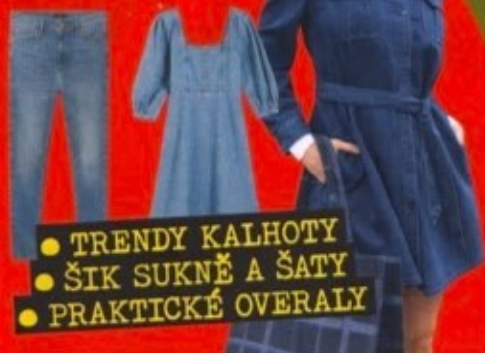
HŘÍŠNĚ DOBRÉ

## DROBENKOVÉ koláče

\* KŘEHKÝ S HRUŠKAMI \* RYCHLÝ JABLEČNÝ  
\* ŠVESTKOVÝ S MANDLEMI



Džínové  
**BLUES**



- TRENDY KALHOTY
- ŠIK SUKNĚ A ŠATY
- PRAKTICKÉ OVERALY

Co vysadit, čím hnojit,  
jak na trávník



**PODZIMNÍ  
ZAHRADA**

Hubnutí podle

zpěvačky  
Duy Lipy

Jde to  
i bez diet





# PO MILOVÁNÍ

## se obejměte

NEPRCHEJTE Z LOŽNICE,  
NEUKAZUJTE ZÁDA...

Jen co dozní orgasmus, jdete si oba po svých? Neužije vás v takových chvílích na dotyky, nebo před další porcí intimity utíká spíš váš partner?

Časem by se vám tohle odtahování mohlo vymstít. Přece jen je důležité nechat milostný akt doznít, a třeba i společně probrat pocity, které vami v tu chvíli cloumají. Přitulte se, hladte se, vypusťte z pusu pár milých slov.

### Radí odbornice



Julie Gaia  
Poupětová,  
SEX KOUČKA

### CHVILKY PO SEXU

„Když partneři po milování tráví čas v těsném objetí, vzniká mezi nimi pod vlivem endorfinů a oxytocinu hlubší intimní pouto. Povídání o pocitech a prožitcích prohlubuje důvěru, zvyšuje sebevědomí a pomáhá předcházet nedorozuměním v budoucnu,“ odůvodňuje nutnost blízkosti Julie Gaia Poupětová, sex koučka (Sex-koucink.cz). Klienty, kteří za ní přicházejí, učí vést tzv. „polštářkové rozhovory“ následující vzápětí po sexu. V takových momentech jsme totiž extrémně otevření a citliví.



## UJIŠTĚNÍ A POTVRZENÍ

„Během rozhovoru je dobré vypíchnout jednu nebo dvě konkrétní věci, které se vám na společném prožitku či na vašem protějšku líbily, a pak případně citlivě popsat, kde a jakou formou byste příště potřebovali změnu,“ doporučuje koučka. Někteří z nás se navíc potřebují cítit po sexu žádoucí, milovaní a touží po ujištění, že je s nimi ten druhý spokojený. Právě dozvuky v podobě uvelebení se v náručí a těsném objetí můžou být vhodnou formou ujištění a určitého potvrzení. Potřeba blízkosti se pochopitelně může v průběhu let měnit. Záleží na věku, hormonálních změnách, kterými zvláště ženské tělo prochází, a v neposlední řadě i na tom, jestli jde o vztah vážný, nebo spíš nahodilý, případně založený jen na jisté potřebě. „Zároveň je lidská sexualita formovaná z velké části pravidly, která společnost považuje takzvaně za normální. Silnější pohlaví může neerotické doteky pořád vnímat jako projev zženštilosti, slabosti a zranitelnosti. A to jsou vzorce, které se pochopitelně přenášejí i do intimity. Dobrá zpráva je, že dospěla generace mužů, jejichž maminky je učily, že dotek je přirozená součást komunikace, a ne projev slabosti,“ vysvětluje koučka.



## ZTRÁTA ÚCTY

Co když domazlovací chvílky podceňujeme? „Ženy v takovém případě pociťují nedostatek lásky, úcty, respektu. Což pak interpretují, jako že jsou pro partnera jen sexuální objekt k uspokojení potřeb,“ poukazuje na rizika expertka. Muži zase postrádají ujištění o podaném výkonu a ocenění. Na obou stranách může narůstat nejistota, klesat sebedůvěra a taky motivace k dalším intimním hrátkám. Nestací soustředit se jen na předehru, ale stejně i na dohru – jak pojistku pohody, vyjádření lásky a chuti pobýt s tím druhým v těsné blízkosti i ve chvílích, kdy pomine touha. Někdo si rád promluví, jiné může těšit třeba i společné sledování filmu.



ale stejně i na dohru – jak pojistku pohody, vyjádření lásky a chuti pobýt s tím druhým v těsné blízkosti i ve chvílích, kdy pomine touha. Někdo si rád promluví, jiné může těšit třeba i společné sledování filmu.

## VYZKOUŠEJTE...

Jste nervózní z toho, jak by ty postkoitální praktiky měly vypadat, necítíte se při nich ve své kůži? Pak se zprvu zaměřte na svoje tělo, soustředte se na to, jak se na vás právě proběhnutý sex vnitřně odrazil. A od toho se odpíchněte, klidně začněte mluvit o tom, co ve vás právě doznívá, jaké sny a touhy máte. Nebo jen partnera držte za ruku, položte mu hlavu na rameno, nešetřete drobnými polibky, jemně ho masírujte. Jestli je pro vás těžké rozmluvit se o svých pocitech, pak se ptejte, čím byste mu mohla udělat radost, co by ho potěšilo. A klidně spíš šeptejte.

## HLAVNĚ NELHAT

Po styku mluvíte otevřeně, netlumte v sobě nespokojenost. Ostatně i ta se dá sdělit s citem. Komunikaci můžete odlehčit, zapojit humor – ale ne takový, který by se druhého mohl dotknout. Určitě nikdy protějšku nelžete, nevymýšlejte si. Nakonec byste byli oba velmi frustrovaní. I docela malinkatá, tvářící se jako nevinná lež, se může následně obrátit proti vám, třeba i vyvolat pořádnou hádku nebo velké výčitky.

## Absolutní blízkost

### ● JEDNO TĚLO, JEDNA DUŠE

Zaklešněte se do sebe v tzv. poloze lžiček – ležíte na boku, natěsno vedle sebe s pokrčenýma nohama. Sami pocítíte, jak za chvíli sladíte dech a údajně i tep.

### ● VOŇAVÁ VANA

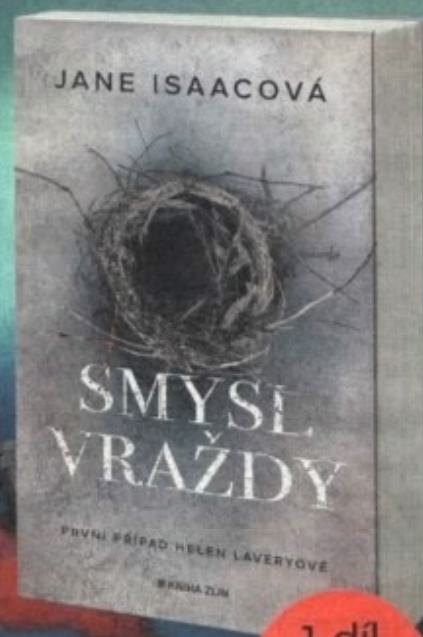
Po milování nemusíte nutně zůstat jen vleže, bok po boku. Přesuňte se do koupelny a naložte se na pár desítek minut do vonné lázně. Propleťte nohy, do rukou sklenku s oblíbeným mokem a nechte pocity „dojít“.

### ● OCHUTNÁVÁNÍ VE DVOU

Nachystejte si na chvílky „po“ táč jednohubek, nachladte oblíbené víno.

INZERCE ▼

# NIC NENÍ TAKOVÉ, JAK SE ZDÁ



1. díl  
návykové  
série

Anna Cottrellová zažívá zcela obyčejný den – až do chvíle, kdy ve svém bytě najde mrtvolu neznámého muže. Přestože popírá, že by měla s vraždou cokoli společného, důkazy ji neodvolatelně spojí s obětí. Detektiv šéfinstpektorka Helen Laveryová vede své první vyšetřování vraždy, kterou obestírá síť lží a tajemství. Když zmizí člověk, k němuž má Anna blízko, Helen pochopí, že čas se krátí. Dokáže případ rozluštit dřív, než skončí v rukou zkušenějšího kolegy a než chladnokrevný vrah dokoná svůj zvrácený plán?